«Este libro es la mejor inversión de tu vida: en salud y en felicidad.»
RAFAEL SANTANDREU

ALLEN CARR

ES FÁCIL QUE LAS MUJERES DEJEN DE FUMAR

9.ª EDICIÓN

Allen Carr's Easyway®

ESPASA

Allen Carr

Es fácil que las mujeres dejen de fumar

Título original: *The Easy Way for Women to Stop Smoking*
Traducción: Clara Morán Calvo-Sotelo

Diseño de interior: Herederos de Juan Palomo

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2009, 2016, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal 662-664
08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 28.479-2018
ISBN: 978-84-670-5296-1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Impreso en Espana/*Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico.**

Índice

Prólogo, de Rafael Santandreu 9

Introducción, de John Dicey 11

Testimonio, de Francesca Cesati 25

Capítulo 1
Las damas primero 29

Capítulo 2
¿La botella está medio llena o medio vacía? 39

Capítulo 3
¿Milagro o magia? 51

Capítulo 4
¿Cómo puedes saber cuándo estás curada? 59

Capítulo 5
Mi afirmación 69

Capítulo 6
Devastación 85

Capítulo 7
¿Por qué no funciona EASYWAY para todos los fumadores? 89

Capítulo 8
El lavado de cerebro 101

Capítulo 9
La adicción a la nicotina 107

Capítulo 10
Nuestro sistema inmunológico 115

Capítulo 11
El «gran monstruo» 121

Capítulo 12
¿Cuál es tu perfume favorito? 127

Capítulo 13
El hambre 133

Capítulo 14
Felices fumadores ocasionales 147

Capítulo 15
Se necesita fuerza de voluntad para dejarlo 169

Capítulo 16
¿Qué sexo es el más fuerte? 183

Capítulo 17
Fumar durante el embarazo 191

Capítulo 18
El mito de que fumar ayuda a perder peso 201

Capítulo 19
¿Cuántos mitos hemos derribado? 223

Capítulo 20
Acabar con las asociaciones 247

Capítulo 21
El vacío 255

Capítulo 22
Todos los sustitutivos hacen que sea más difícil dejar de fumar 265

Capítulo 23
Las últimas instrucciones 271

Capítulo 24
Cómo ser una feliz no fumadora durante el resto de tu vida 287

Apéndice A 293

Apéndice B 295

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr 297

Capítulo 1

Las damas primero

Tras generaciones de casi esclavitud, las mujeres occidentales están alcanzando finalmente la igualdad, no solo en el trabajo, donde ahora están representadas en los niveles más altos de profesiones antiguamente reservadas a los hombres, sino también en otras áreas de la vida. Pocas personas cuestionarían esto y muchas dirían «ya era hora, ¿no?». A mi entender, en lo que se refiere a la pregunta de por qué fuman las mujeres, el aspecto más importante de este éxito es cómo ganaron la batalla las pioneras del movimiento feminista.

Aquellas mujeres se atrevieron a retar las reglas existentes. Se negaron a aceptar la situación como la única estructura social posible y presentaron convincentes argumentos para rechazar los convencionales roles femeninos que se les adjudicaban. Evidentemente había muchas mujeres que, a pesar de apoyar en secreto a sus «hermanas», estaban demasiado asustadas como para seguir su ejemplo; y más mujeres aún que aceptaban la situación sin cuestionarla.

Ocurre a menudo, aunque parezca extraño, que las equivocaciones de la vida solo nos resultan evidentes cuando las cuestionamos. Si no las cuestionamos, aceptamos la situación, sea la que sea. Ese lavado de cerebro existe prácticamente en todos los aspectos de nuestra vida. En este libro nos ocuparemos solamente de dos facetas del lavado de cerebro: las que se relacionan con el hábito de fumar *per se,* y las que tienen que ver con las diferencias entre hombres y mujeres.

Mi diccionario define el lavado de cerebro de la siguiente manera: *Causar un cambio radical en las ideas y creencias de una persona*.

Seguramente te estarás preguntando qué tiene que ver eso con dejar de fumar. Todos sabemos que fumar es un hábito sucio y desagradable que estropea nuestra salud, y nuestro bolsillo. En la actualidad, hasta los propios fumadores lo consideran como un entretenimiento decididamente antisocial. Por tanto, ¿por qué necesitas cambiar tus ideas y creencias para dejar de fumar? Seguro que hay alguna pastilla mágica o algún truco para hacer desaparecer las ganas de fumarte otro cigarrillo. También es posible que te estés preguntando cómo puede ayudarte a dejar de fumar leer un simple libro. Deja que te lo explique:

¿Qué es lo que quieres conseguir? Eso es evidente: apagar tu último pitillo y no tener ganas de encender otro jamás.

Sin duda conocerás a muchos exfumadores que han conseguido dejar de fumar. Pero ¿acaso no lo intentaron sin éxito en varias ocasiones antes de lograrlo? Y aunque lo consiguieran, ¿no tuvieron que utilizar la fuerza de voluntad además de pastillas, parches o chicles? ¿Y no pasaron días, semanas, meses o años de sufrimientos? ¿Y cuántos de ellos no desearon, o incluso suplicaron, fumarse un pitillo de cuando en cuando? Apuesto a que algunas personas te habrán dicho que, aunque prefieren no fumar, las comidas y las celebraciones sociales sin el tabaco no son ya tan divertidas, y que siempre que suena el teléfono se encuentran a sí mismas buscando una cajetilla que ya no existe.

¿Realmente es eso lo que quieres conseguir tú?

No obstante, por el momento olvida lo de intentar no volver a fumar jamás. Trata de contestar a esta importante pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre un fumador y un no fumador?

La respuesta parece fácil: uno fuma y el otro no. Cierto. Pero no es tan fácil como eso, ¿verdad? Nadie te

ha obligado a encender un cigarrillo. Por tanto, ¿los fumadores solo encienden un cigarrillo cuando les apetece? Bueno, no. Tú sabes que muchas veces enciendes un cigarrillo no porque te apetezca, sino porque tienes ese hábito. De hecho, la mayoría de las personas que fuman una cajetilla diaria reconocen que de los veinte pitillos solo disfrutan realmente de dos, el resto los fuman por hábito. Sin embargo, si eso fuera cierto, resultaría relativamente fácil controlarnos a nosotros mismos. Guardaríamos los cigarrillos en un cajón cerrado con llave, y ese obstáculo práctico haría que nos parásemos a pensar cada vez que nos entraran ganas de fumar. Cuando fuéramos a buscar la llave, nos preguntaríamos: ¿voy a encender este pitillo porque me apetece o porque tengo la costumbre de hacerlo? Si decidiéramos que es por esto último, tendría muy poco sentido que nos fumáramos ese pitillo.

Ese sencillo truco permitiría que quienes fuman una cajetilla diaria redujeran la cantidad a dos pitillos al día sin ningún tipo de problema. Si has intentado poner en práctica ese truco o alguno parecido, sabrás de sobra que solo funciona durante un período de tiempo limitado. Es decir, hasta que se te agota la fuerza de voluntad. ¿Has intentado alguna vez pedir ayuda a tus hijos, nietos o amigos, poniéndoles a cargo de tus pitillos? Entonces conocerás los extremos a los que has llegado para recuperar esos pitillos, aunque habías pedido que se ignoraran tus súplicas cuando te volvieran a entrar ganas de fumar. Poco importa su resolución de no devolverte los cigarrillos. Nada puede superar el pánico, la destreza y la determinación de un fumador que ha llegado al punto de querer un pitillo ¡AHORA MISMO!

Todo el mundo reconoce los instintos maternales y protectores de las mujeres y su sentido de la justicia si se les hace algún daño a sus hijos y, sin embargo, escucha-

mos historias terroríficas sobre madres que dejan a sus pequeños solos en casa mientras lo pasan bien por ahí o incluso viajan al extranjero. Despreciamos a esas mujeres por su falta de responsabilidad. Pero sé completamente sincera contigo misma, ¿no recuerdas ocasiones en las que te escapaste de casa —aunque solo fuera durante un momento— dejando a los niños dormidos para ir al bar a comprar tabaco? ¿Y no ha habido ocasiones en las que los has dejado en el coche, con el motor encendido, para entrar un momento en un estanco? A mí me han contado la historia de una señora ingresada en una maternidad tan desesperada por fumarse un cigarrillo, que le suplicó a una enfermera que cuidara de su bebé para salir a comprar una cajetilla. La enfermera, que estaba hasta arriba de trabajo, contestó que no. No hace falta decir que no era fumadora, nunca había fumado, así que no se trataba de una exfumadora. Sus comentarios: «Sabes que no necesitas fumarte un pitillo», «No es bueno para tu salud ni para la de tu bebé», «Has pasado por un parto de catorce horas sin fumarte uno», únicamente sirvieron para alimentar el sentimiento de culpabilidad de la mujer, pero no para evitar que saliera a comprar tabaco, aunque los medios de comunicación estaban en aquella época volcados en informar extensamente sobre el caso de un bebé secuestrado de un hospital. Cuando la señora volvió, el bebé había desaparecido, así que le entró un ataque de pánico y sus gritos se oían en todo el hospital. Afortunadamente, el bebé estaba en buenas manos. Una enfermera se lo había llevado a otra habitación. Pero imaginad cómo se sintió la madre durante los minutos que pasaron hasta que la situación se aclaró.

He utilizado este ejemplo para ilustrar tanto los efectos como el poder del lavado de cerebro. Es muy frecuente que unas mujeres critiquen a otras porque no dejan de fumar cuando se quedan embarazadas y, sin

embargo, son incapaces de dejar de fumar cuando ellas se quedan encinta. Es difícil creer que el incidente que acabo de describir pudiera ocurrirle a una madre responsable, pero, antes de condenarla, sé sincera contigo misma. ¿Has conducido alguna vez varios kilómetros para encontrar una gasolinera o una tienda abierta porque te habías quedado sin tabaco? ¿Has experimentado alguna vez la sensación de pánico que te entra cuando te quedan los últimos cigarrillos o, en el peor de los casos, se te ha acabado el tabaco? Claro que sí.

Si pudieras fumar o no fumar a tu voluntad, como afirman muchos fumadores, ¿por qué diablos ibas a estar leyendo este libro? Lo estás leyendo por una única razón:

MIEDO.

No te preocupes. El miedo es el único motivo de que el fumador siga fumando. Esa señora no puso en peligro a su bebé por el placer de meter humo cancerígeno en sus pulmones. Lo hizo porque sentía el pánico de no tener tabaco.

Imagina un adicto a la heroína sin heroína. Visualiza el espanto, los temblores, el dolor, el miedo. Ahora imagina el alivio que siente cuando se le permite inyectarse heroína en un brazo que parece un colador. ¿De verdad crees que los heroinómanos disfrutan cuando se pinchan? A los que no son adictos a la heroína les resulta difícil creer que gocen con ello. A los no fumadores también les resulta difícil creer que los fumadores disfruten metiéndose humo letal en los pulmones. Lo mismo pensabas tú antes de que te engancharas a la nicotina. A mí me lavaron el cerebro para creer que los heroinómanos se pinchaban para obtener unas alucinaciones o sueños inmensamente placenteros, cuando la realidad es que se pinchan para que acabe la sensación de pavor y

de inseguridad que domina su cuerpo cuando la droga va desapareciendo.

Una de las muchas ideas equivocadas que hay sobre la adicción a las drogas consiste en que los adictos solo sufren el síndrome de abstinencia cuando intentan dejar la droga. Lo cierto es que lo sienten desde el mismo momento en que la primera dosis empieza a consumirse en su cuerpo, y la única razón de meterse la segunda dosis es que acabe la sensación de vacío y de inseguridad que ha creado la dosis anterior.

La gente no adicta a la heroína nunca padece esa sensación de inseguridad. Lo mismo ocurre con el tabaco. A los no fumadores no se les puede ni pasar por la cabeza que alguien quiera llenarse de humo los pulmones, y mucho menos gastarse una fortuna en ello y arriesgarse a contraer terribles enfermedades. En cuanto a poner en peligro la vida de tu bebé porque no puedes esperar ni una hora más, eso no solo resulta abominable para un no fumador, sino absolutamente incomprensible. Como adicto que fui, no puedo justificar el comportamiento de esa señora, pero sí intentar comprender el hecho de que llegara a ese estado de ansiedad. No es especialmente agradable ponerte una bolsa de plástico en la cabeza, aunque sepas que te la puedes quitar en cualquier momento. Pero es incluso peor cuando te la pone otra persona, aunque sea una persona que te quiere, especialmente si piensa que te está haciendo un favor con eso.

Tomémonos unos momentos para considerar las consecuencias de lo que he dicho. Te he pedido que pensaras en las diferencias entre un fumador y un no fumador. La respuesta obvia es que uno de ellos fuma y el otro no. Y esa es la respuesta correcta. Como resulta tan obvia, y correcta, sin darnos cuenta nos planteamos el problema al revés. Dicho de otra manera, intentamos solucionar el asunto no volviendo a fumar. Puede que, a

estas alturas del libro, esto te resulte lógico, pero te explicaré por qué no lo es planteándote la siguiente cuestión:

A tu techo le falta una teja. Cada vez que llueve, en tu carísima moqueta queda una mancha de humedad. ¿Cómo lo solucionas? Puedes dar los siguientes pasos: cambiar la moqueta o dejar un cubo permanentemente debajo de la gotera, o incluso tomar la drástica decisión de mudarte de casa. Sin embargo, ninguno de estos pasos lo solucionaría. La solución más sensata y económica sería acabar con su causa, sustituyendo la teja que se ha caído.

Existe la tendencia de aplicar esa misma conducta a otros problemas de la vida. A menudo decidimos no enfrentarnos a las causas subyacentes. Si la rueda de tu coche o de tu moto parece un poco deshinchada, probablemente resolverás el problema hinchándola. Si al cabo de unos pocos días vuelve a estar deshinchada y eres un vago o un optimista —o, como yo, ambas cosas—, puede que la vuelvas a hinchar y que repitas varias veces el mismo proceso. Pero da igual lo vago o lo optimista que seas: si la rueda se deshincha por segunda vez, sabrás que tiene un pequeño pinchazo y que la única solución es arreglarla.

La verdadera diferencia entre un fumador y un no fumador no consiste en que uno fume y el otro no. Encender un cigarrillo es únicamente un efecto del verdadero problema. Esperar dejar de fumar no volviendo a encender un cigarrillo equivale a dejar el cubo debajo de la gotera en vez de sustituir la teja, o tener que hinchar la rueda cada pocos días en lugar de arreglar el pinchazo.

La auténtica diferencia entre un fumador y un no fumador consiste en que el primero tiene la necesidad y el deseo de fumar, mientras que el segundo no. Ese es el verdadero problema: equivalente a la teja que falta o a

la rueda pinchada. Acepta este hecho indiscutible: nadie te obliga a encender un cigarrillo. Aunque quienes nos rodean muevan cielo y tierra para impedírnoslo, nosotros encontraremos la manera de que no lo hagan. También debes aceptar el hecho indiscutible de que, aunque estemos intentando reducir el número de cigarrillos o incluso intentando cortar del todo, hay una parte de nuestro cerebro que grita: «¡Quiero un pitillo!». Si no fuera cierto, dejar de fumar sería algo muy fácil. Puede que te resulte difícil creerlo, pero dejar de fumar es fácil para cualquier fumador, siempre que lo haga de forma adecuada.

Por tanto, para dejar de fumar necesitamos solucionar el problema de raíz: tenemos que eliminar la necesidad o el deseo de fumar no solo durante unas pocas horas, días, meses o años, sino de manera definitiva. Ni siquiera a las autoridades les resulta fácil creer que se pueda dejar de fumar sin tener que echar mano de un ápice de fuerza de voluntad. Pero, piénsalo bien, si nunca volvieras a sentir la necesidad o las ganas de encender un cigarrillo, ¿por qué ibas a necesitar la fuerza de voluntad para no hacerlo?

Quizá estés pensando: «Suena muy bien, y no puedo discutir lo que dices. De hecho, no puedo sino aceptar que, como no hay nadie que me obligue a fumar, debe de haber algún fallo autodestructivo en mi personalidad. ¿Cómo puede un libro solucionar ese fallo?».

¡EUREKA! Has dado en la diana del problema. En los ejemplos de la teja y del pinchazo podemos ver con claridad tanto la causa del problema como la solución. En el caso de fumar, podemos ver con claridad que la solución es que desaparezca la necesidad de fumar, permanentemente. Es fácil decirlo, pero ¿cómo lo conseguimos?

Tenemos que dar un paso más. Antes de acabar con esa necesidad o deseo de fumar debemos comprender por

qué los tenemos. Al fin y al cabo, no nacimos con ellos. La especie humana sobrevivió cientos de miles de años sin fumar. Evidentemente, nadie creerá que hay algo natural en respirar humo perjudicial y cancerígeno. Es un hecho que ninguno de nosotros siente la necesidad de fumar antes de haber encendido el primer pitillo. Si eres uno de los desafortunados que cayeron en la trampa a una edad tan temprana que ya ni siquiera recuerdas cuándo no necesitabas fumar, no te preocupes. Si hubieras sentido que te faltaba algo, te habrías acordado. Anteriormente di la definición de lavado de cerebro:

Causar un cambio radical en las ideas o creencias de una persona.

La realidad es que nos bombardean desde que nacemos con supuestos «hechos». En el caso del tabaco, se nos dice que fumar nos relaja, nos ayuda a concentrarnos y alivia el estrés y el aburrimiento. También se nos dice que es un hábito feo y desagradable que nos engancha y que, si continuamos con él, podría arruinar nuestra salud y nuestra economía. Irónicamente, las personas que con más frecuencia nos cuentan las cosas malas de fumar, nuestros padres, a menudo están fumando cuando nos lo dicen. Les creemos, pero, no importa cuánto énfasis pongan en los inconvenientes de fumar, no somos tontos. Sabemos que mamá va corriendo por su cajetilla cuando se pone tensa, o que papá no es capaz de contestar al teléfono sin encender un pitillo. Les hemos oído decir muchas veces «¡Me muero por un pitillo!», ¡Salgamos de aquí, necesito fumarme un pitillo!» o, cuando están intentando dejarlo, «Mataría por un pitillo», además de haberles visto el mal humor y los nervios que acompañan la necesidad de nicotina.

Sería equivocado afirmar que, en esa fase de nuestra vida, nos están lavando el cerebro, porque nuestras ideas y creencias no están siendo cambiadas, sino que se están

formando. Ese bombardeo de información —los pros y los contras de fumar— no tiene ningún efecto sobre nosotros. En ese momento creemos a ambas partes. Pero, como no tenemos necesidad ni ganas de fumar antes de habernos enganchado, y podemos disfrutar de los acontecimientos sociales y enfrentarnos al estrés sin sentir la necesidad de un cigarrillo, estamos en la feliz situación de no tener nada que ganar y sí mucho que perder con fumar. No hay ningún fumador en la historia del planeta —como tampoco ningún alcohólico o drogadicto— que haya creído que se iba a enganchar. De pensar que había alguna posibilidad de ello, nunca se hubiera metido la primera dosis. El que nos engañemos y pensemos que nunca nos vamos a enganchar se debe a que el primer cigarrillo sabe fatal.

El lavado de cerebro causa efecto tan solo después de que hayamos caído en la trampa. Dicho de otra manera, antes de tragarnos el anzuelo consideramos que fumar es un hábito sucio, poco saludable y caro. El primer cigarrillo únicamente sirve para confirmar esta percepción. Echa por tierra el mito de que fumar es un pasatiempo agradable. A pesar de ello, enseguida fumar empieza a parecer algo grato, relajante y que estimula la seguridad en uno mismo. Poco después, los cigarrillos resultan indispensables y luego ya no podemos vivir sin ellos. No importa si el proceso ocurre rápidamente o poco a poco: nosotros estamos ciegos ante él. Pero no se puede negar que nuestra percepción ha cambiado. Para un optimista, la botella está medio llena. Los pesimistas piensan que está medio vacía. ¿Cuál es la percepción correcta?

¿LA BOTELLA ESTÁ MEDIO LLENA O MEDIO VACÍA?