

EDICIÓN
ACTUALIZADA

MÁS DE 1.400.000
EJEMPLARES VENDIDOS

INCLUYE DEJAR
DE VAPEAR

ALLEN CARR

ES FÁCIL

DEJAR DE FUMAR

SIN FUERZA DE VOLUNTAD



71.^a
edición

Allen Carr's
Easyway®


ESPASA

ALLEN CARR

ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR
SIN FUERZA DE VOLUNTAD



Primera edición: septiembre de 2023

Título original: *Allen Carr's Easy Way to Quit Smoking Without Willpower*

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2020

© Pedro Pacheco González por la traducción, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 13.501-2023

ISBN: 978-84-670-7059-0

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes 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 España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

<u>Introducción</u>	13
<u>Prólogo</u>	22
<u>Capítulo 1</u> ¿Por qué fumas?	25
<u>Capítulo 2</u> La trampa de la nicotina	40
<u>Capítulo 3</u> El mito	52
<u>Capítulo 4</u> Primeros pasos hacia la libertad	66
<u>Capítulo 5</u> El placer ilusorio	78
<u>Capítulo 6</u> No es necesaria la fuerza de voluntad	97
<u>Capítulo 7</u> Teoría de la personalidad adictiva	108
<u>Capítulo 8</u> Concentración	116
<u>Capítulo 9</u> Propagando el mito	141
<u>Capítulo 10</u> Los sustitutivos no funcionan	157
<u>Capítulo 11</u> Las ventajas de ser un fumador	167
<u>Capítulo 12</u> Las ventajas de vapear, fumar cigarrillos electrónicos, masticar tabaco o consumir <i>snus</i>	168

Capítulo 13

¿Qué es realmente el «subidón»? 169

Capítulo 14

¿Te preocupa tu peso? 181

Capítulo 15

Todos los fumadores son iguales 190

Capítulo 16

Cuestiones candentes 210

Capítulo 17

No hay nada que temer 231

Capítulo 18

Tomar el control 244

Capítulo 19

La verdad sobre la abstinencia 260

Capítulo 20

Tu último cigarrillo 278

Capítulo 21

Libre para siempre 289

Instrucciones 295

Las clínicas EASYWAY de Allen Carr 297

Otras publicaciones de Allen Carr en España 315

Capítulo 1

¿Por qué fumas?

EN ESTE CAPÍTULO

- INTRODUCCIÓN A LA NICOTINA • ¿QUÉ ES LA «ABSTINENCIA»?
- LA FUERZA DE VOLUNTAD ES INNECESARIA • EL PEQUEÑO MONSTRUO • UNA CONCLUSIÓN LÓGICA • BUENAS NOTICIAS • LAVADO DE CEREBRO

Cuando se les pregunta a los fumadores cuál es la razón por la que fuman, las respuestas son muy variadas. Casi ninguno da la correcta. Así que empezaremos por asegurarnos de que eres plenamente consciente de cuál es el auténtico motivo por el que fumas o recurres a la nicotina.

Introducción a la nicotina

Cuando fumas un cigarrillo, inhalas una droga llamada nicotina. Podríamos sustituir la palabra droga por veneno. Analicemos en profundidad de qué estamos hablando.

En su forma pura, la nicotina es un compuesto incoloro, oleoso, letal para los humanos, incluso en dosis muy pequeñas. De todas las drogas adictivas conocidas por la humanidad, es la que actúa con más rapidez, más incluso que la heroína. Con cada calada que das a un cigarrillo, tu cerebro recibe una dosis de nicotina, a través de los pulmones, en tan solo siete segundos. Una dosis de heroína inyectada directamente en el torrente sanguíneo tarda más.

Si un cigarrillo lo consumes en veinte caladas, con cada uno de ellos estás tomando veinte dosis; es como si ametrallasen tu organismo con nicotina.

La nicotina entra rápidamente en el sistema, pero también lo abandona a gran velocidad. Nada más apagar un cigarrillo, el nivel de nicotina cae en picado y la droga empieza a desaparecer del cuerpo. Si midiéramos la cantidad de droga presente en tu torrente sanguíneo treinta minutos después de fumar un cigarrillo, verías que ha caído casi a la mitad, y si la midiéramos al cabo de una hora, ya sería tan solo de una cuarta parte. Eso explica por qué el paquete estándar contiene veinte cigarrillos y por qué la mayoría de fumadores consumen, por término medio, un paquete al día. Después de una hora, la abstinencia desencadena la necesidad de fumar otro cigarrillo. Si fumas tanto como hacía yo, que consumía entre tres y cuatro cajetillas al día, no te preocupes. Eso no significa que seas más adicto que alguien que fuma menos, y tampoco significa que te vaya a costar más dejarlo.

LA NICOTINA ABANDONA EL CUERPO MUY
RÁPIDAMENTE. OCHO HORAS DESPUÉS DE
FUMAR UN CIGARRILLO, YA HA
DESAPARECIDO EL 97%; A LOS TRES DÍAS,
YA NO QUEDA NADA.

¿Qué es la «abstinencia»?

La mayoría de fumadores asocian esa palabra con las «terribles punzadas y el deseo incontrolable o ansia» que padecen cuando intentan dejarlo. En realidad, los síntomas físicos de la abstinencia son tan leves que casi son imperceptibles.

No me malinterpretes. Los síntomas físicos tan desagradables que sufriste cuando intentaste dejarlo con anterioridad eran reales, pero no estaban causados por

la abstinencia de la nicotina; eran una respuesta física a un proceso mental: el «deseo de fumar otro cigarrillo» cuando no podías hacerlo.

Lo explicaré con más detalle más adelante, pero, si eres capaz de aceptar este hecho, habrás dado un paso enorme para liberarte. Si no estás seguro de poder aceptarlo, no te asustes, lo analizaremos más detalladamente.

LAS SENSACIONES FÍSICAS DESAGRADABLES
SON REALES, PERO SON EL RESULTADO
DE UN PROCESO MENTAL: EL DESEO
DE FUMAR OTRO CIGARRILLO CUANDO
NO PUEDES HACERLO.

Piensa en un niño al que le quitan su juguete favorito. Los síntomas físicos provocados por ese acto son reales y medibles: cara enrojecida, ojos hinchados, ira, rabia y sensación de ansiedad, tensión e inseguridad.

¿Te resulta todo eso familiar? ¿Acaso no es una descripción de cómo te sentiste en el pasado cuando intentaste, sin éxito, dejar de fumar? Pero el niño no está sufriendo por la abstinencia física provocada por la retirada de una droga; lo que experimenta es toda una serie de síntomas físicos que son el resultado de un proceso mental: «¡LO QUIERO! ¡NO LO PUEDO TENER! ¡AAARGH!».

No es la abstinencia física derivada de la falta de nicotina, sino el deseo de fumar un cigarrillo clásico o electrónico lo que causa los síntomas desagradables que has sentido cuando te has intentado librar de la adicción a esa droga:

«¡QUIERO UN CIGARRILLO! ¡NO LO PUEDO
TENER! ¡AAARGH!».

La respuesta a ese proceso mental es la sensación de tensión, ansiedad, agitación y enojo que identificas como abstinencia física.

La única razón por la que «quieres un cigarrillo» es porque crees que será positivo para ti. Por tanto, si yo soy capaz de hacerte entender que el tabaco, o la nicotina en cualquiera de sus formas, no te beneficia en nada y que te has estado autoengañando al creer que sí, ya no querrás un cigarrillo. ¿No crees?

Así que demos otro paso más. Si no quieres un cigarrillo, ya no te invadirá esa sensación que te impulsa a gritar en silencio: «¡QUIERO UN CIGARRILLO! ¡NO LO PUEDO TENER! ¡AAARGH!».

Ya tienes mucho que asimilar por el momento, sobre todo si tenemos en cuenta que acabamos de iniciar el proceso. Pero, por favor, vuelve a leer el apartado «¿Qué es la abstinencia?» para que te quede claro este tema. No espero que en esta fase estés de acuerdo con todo lo que digo. Solo quiero que consideres la posibilidad de que lo que te he explicado pueda ser cierto.

No le estoy diciendo a nadie qué es lo que tiene que hacer. Haz lo creas que es mejor para ti. Lo único que digo es lo siguiente: si quieres dejar de fumar, lee a Allen Carr.

Chrissie Hynde

La fuerza de voluntad es innecesaria

Todo el malestar que experimentan los fumadores cuando intentan dejar de fumar es principalmente de origen psicológico, ya que luchan con la idea de querer

algo que no pueden tener y sienten la necesidad de luchar contra la tentación de volver a fumar.

Tú mismo habrás conocido a muchos exfumadores que hace meses o incluso años que no fuman pero que se siguen tirando de los pelos por no hacerlo. En sus cuerpos no hay ni pizca de nicotina, por lo que tampoco sufren abstinencia física alguna, y, aun así, se siguen sintiendo mal por no consumir. Pero tú no sufrirás. Con el método EASYWAY no es necesaria ninguna lucha mental. Y esa es la razón por la que no tendrás que recurrir a la fuerza de voluntad.

La abstinencia física de la nicotina es tan leve que la mayoría de los fumadores no son conscientes de que, hasta que consiguen dejarlo, la sufren todos y cada uno de los días y las noches. La mayoría de ellos nunca se dan cuenta. Se manifiesta como poco más que una ligera sensación de vacío, de inseguridad, que genera en ti la idea de que «me falta algo». No es muy diferente de la que produce el hambre.

La nicotina es una droga adictiva a la que te enganchas rápidamente. Basta un único cigarrillo. Pero, por suerte, es igual de fácil «desengancharse». A los pocos días de ser consumida, en tu cuerpo no queda rastro alguno de ella. ¿Por qué, entonces, les cuesta tanto a los fumadores dejar de fumar? Y ¿por qué los fumadores que hace meses o incluso años que lo dejaron siguen sintiendo el deseo de fumar?

¡LA ADICCIÓN ES UN 1 % FÍSICA
Y UN 99 % MENTAL!

Si aceptas que todo lo que he explicado es cierto, ¿entiendes lo inútil que es utilizar productos de nicotina para intentar dejar de ser un adicto?

Los cigarrillos electrónicos, los parches y chicles de nicotina, los inhaladores de nicotina y las píldoras inten-

tan acabar con ese 1 % del problema, pero seguirás sufriendo el otro 99 %, es decir, la parte psicológica. No es raro, por tanto, que hayas fracasado en ocasiones pasadas. Si controlas la parte mental, el 1 % de adicción física será fácil de derrotar.

Cuando empecé a ayudar a los fumadores a escapar de la trampa del tabaco, les costaba bastante entender que eran adictos. Pero, en la actualidad, la gente está mucho más informada, y la mayoría de fumadores y vapeadores aceptan que son adictos.

Sin embargo, el problema es que crees que eres adicto a algo porque lo disfrutas u obtienes algún placer o beneficio de ello.

Cuando acabes de leer este libro tendrás una idea muy clara de cómo funciona *realmente* la adicción. Y, créeme, no tiene nada que ver con que te «guste» esa droga, ni con que «disfrutes» consumiéndola u obtengas alguna clase de «placer o beneficio».

Si has empezado a leerlo sin ser consciente de que eres un adicto, o si eres reacio a aceptarlo, no te preocupes. Sigue leyendo, analiza las pruebas que te iré presentando y, a medida que avances en la lectura del libro, ve sacando conclusiones. No va a pasar nada malo, y no tienes que fumar tu último cigarrillo ni consumir tu último producto de nicotina hasta que esa idea no te haga feliz.

A algunos adictos a la nicotina les cuesta mucho aceptar la idea de que lo son. El tabaco es una droga socialmente mucho más aceptada que, por ejemplo, la heroína, por lo que la mayoría de fumadores prefieren pensar que tan solo se trata de un «hábito» en el que han caído y que pueden salir de él cuando quieran, en lugar de verse como lo que son, unos adictos a una droga concreta. Pero para poder escapar de la adicción a la nicotina es fundamental reconocer que eres un adicto. Si no lo

haces, no entenderás cuál es la verdadera razón por la que fumas y qué efecto tiene la nicotina en ti, y son precisamente estas ideas erróneas las que impiden a los fumadores salir de la trampa.

Solo podrás iniciar el proceso gracias al cual te librarás para siempre de la nicotina si reconoces que eres un adicto.

Una droga tan adictiva como esta funciona de una forma endemoniadamente inteligente. Siete segundos después de encender un cigarrillo, el cerebro del adicto recibe una dosis de nicotina y la ligera sensación de abstinencia provocada por el cigarrillo anterior desaparece. Esto genera una sensación de satisfacción, relax y confianza que los fumadores atribuyen al cigarrillo.

Piensa un momento en ello. Cada vez que has encendido un cigarrillo, todos y cada uno de tus días como fumador, te has sentido un poco mejor que el momento anterior. Pero lo que ha ocurrido todas esas veces es que el cigarrillo hizo desaparecer momentáneamente la sensación desagradable causada por el anterior. Es la leve sensación producida por la abstinencia de la nicotina, tan ligera que es muy posible que te haya pasado por alto durante la mayor parte de tu vida como fumador.

De hecho, si prestaras atención al cigarrillo y a cómo te sientes cuando estás a punto de encenderlo (casi ningún fumador se percata de ello), te darías cuenta de que la sensación de nerviosismo desaparece en cuanto lo sacas del paquete y te lo llevas a los labios. No tarda siete segundos.

Ni siquiera necesitas encenderlo. No has de esperar a que la droga entre en tu cuerpo para que desaparezcan los síntomas asociados a la abstinencia. Solo necesitas saber que estás a punto de fumártelo. Esto demuestra que la adicción no solo es un problema del cuerpo, sino, sobre todo, de la mente.

Y es con tu mente con la que trabajaremos, asegurándonos de que estás preparado para aceptar los cambios que te liberarán del tabaquismo.

Cuando empezamos a fumar no somos conscientes de la existencia de este proceso de abstinencia y alivio, porque las molestias son tan leves que apenas las notamos. A medida que fumar se convierte en una actividad habitual de nuestra vida, damos por sentado que es porque lo disfrutamos o porque, sencillamente, se ha convertido en un «hábito». Ni se nos ocurre pensar que nos hemos convertido en adictos. Sin embargo, cuando comprendemos cómo funciona la adicción es fácil aceptar que somos adictos a la nicotina y que dicha adicción no está provocada por el placer o el alivio. Simplemente, somos víctimas de un timo.

Imagínate que alguien a quien crees tu amigo te roba cien euros de tu cuenta bancaria sin que te des cuenta. Después de hacerlo, te da diez euros para que lo gastes en lo que quieras. Parecería un acto muy generoso y amable de su parte. Pero ¿lo sería realmente?

¿Son reales los diez euros? Por supuesto que sí. ¿Qué otro calificativo merece una persona que te regala diez euros que no sea el de generoso? Pero cuando dispones de toda la información y sabes que, en realidad, esos diez euros eran tuyos y que el ladrón se ha quedado otros noventa, también tuyos, entiendes que el «regalo» de diez euros y el supuesto amigo no son tales. Una farsa. Un timo. ¡Una estafa!

Si piensas: «Bueno, al menos me ha devuelto diez euros de los cien que me robó. Podría habérselos quedado todos», recuerda una cosa: este ladrón lleva robándote de esa forma desde hace años. Él o ella no merece ni un gramo de tu gratitud.

El Pequeño Monstruo

Con el primer cigarrillo introduces nicotina en tu cuerpo por primera vez. Lo acabas y, también por primera vez, experimentas la abstinencia física producida por dicha droga. Es como si el primer cigarrillo crease un Pequeño Monstruo de nicotina en el interior de tu cuerpo, una especie de tenia que se alimenta de esa droga.

Cuando la nicotina abandona tu cuerpo, el Pequeño Monstruo expresa su descontento. Es una sensación de vacío e inseguridad tan leve que apenas es perceptible. Cuando enciendes el siguiente cigarrillo, esa sensación desaparece (has alimentado al Pequeño Monstruo) y te sientes un poco mejor que hace un momento. Sean cuales sean tus razones para seguir fumando, la verdad es que solo hay una: alimentar al Pequeño Monstruo.

¿Alguna vez se ha disparado la alarma de la casa de tu vecino y ha estado sonando todo el día? Intentas ignorarla para poder seguir con tus cosas, pero, de repente, la alarma deja de sonar y experimentas una maravillosa sensación de alivio. Esa paz te sienta fenomenal, pero lo que estás disfrutando es, en realidad, el fin de aquello que te perturbaba. Es lo mismo que ocurre cuando un fumador enciende un cigarrillo y alimenta al Pequeño Monstruo. Lo que intentas hacer es librarte de la molestia de la abstinencia de la nicotina. Tienes una sensación de vacío e inseguridad que es difícil de concretar, pero que te deja algo decaído.

Los no fumadores no sufren ese malestar, ni tú tampoco lo sentías antes de empezar a fumar. Así pues, ¿por qué fumas?

PARA SENTIRTE COMO UN NO FUMADOR.

Muchos fumadores aseguran hasta la saciedad que fumar es un acto placentero. Pero el único placer que puedes esperar obtener cuando fumas es la sensación de eliminar las molestias provocadas por el Pequeño Monstruo y la recuperación del estado de calma y confianza que tenías antes de convertirte en un adicto. De hecho, mientras fumes, nunca podrás retornar a ese estado del que disfrutabas como no fumador.

LA ÚNICA FORMA DE SENTIRSE COMO UN NO FUMADOR ES NO FUMANDO.

La buena noticia es que, en realidad, el Pequeño Monstruo es muy débil y fácil de matar. Sin embargo, esta pequeña bestia despierta al Gran Monstruo, un proceso mental que surge y se desarrolla cuando crees que te sientes mejor después de encender un cigarrillo. Durante todos y cada uno de tus días como fumador, este proceso consigue confundir a tu cerebro para que piense que el cigarrillo te proporciona algún tipo de placer o ayuda. Es como ser engañado por el estafador que te roba cien euros de tu cuenta bancaria sin que te des cuenta y que luego te regala diez.

Antes de que empezaras a fumar, a tu cuerpo no le faltaba nada. Entonces, metiste nicotina en él y, a medida que la droga empezó a faltar, apareció la sensación de inquietud provocada por la abstinencia. No era un dolor físico; de hecho, era tan leve que puede que no fueras consciente de él. Sin embargo, tu reacción era encender otro cigarrillo.

El tiempo pasa y tu mente consciente no entiende esas sensaciones ni tu respuesta a ellas. Todo lo que sabes es que deseas otro cigarrillo y, cuando lo tienes, esa ligera sensación de vacío se esfuma. Una vez más, no eres del todo consciente de esa sensación; simplemente, te sientes

algo mejor, con más confianza y entereza que un momento antes. De hecho, te sientes igual que antes de empezar a fumar. Pero lo que ocurre es que las molestias provocadas por el primer cigarrillo están desapareciendo. Y eso pasa una y otra vez.

Cada cigarrillo crea el deseo de fumar el siguiente. Es un círculo vicioso que te ata de por vida, a menos que lo rompas.

Ejercicio: PRESTA ATENCIÓN

Los fumadores dicen que disfrutan cuando fuman. Insisten en que les gusta el sabor, el olor, la sensación de tener el cigarrillo entre sus dedos. La verdad es que la inmensa mayoría de veces no se percatan ni del sabor, ni del olor, ni de ninguna otra característica asociada al acto de fumar.

Cuando fumes tu próximo cigarrillo clásico o electrónico, presta atención a todas y cada una de las fases del proceso. Concéntrate en la cajetilla o en el aparato en cuestión. ¿Cómo es? ¿Qué aspecto tienen los cigarrillos en la cajetilla y cuando los sacas? ¿Cómo te sientes? Colócalo bajo tu nariz y fíjate en cómo te sientes cuando hueles el tabaco. Siente el latido de tu corazón.

Mantén el mismo nivel de concentración y atención mientras sigues tu rutina habitual. Coloca el cigarrillo entre tus labios, enciéndelo, inhala la primera calada de humo, expúlsalo lejos de tu cara y ojos. A medida que el cigarrillo se va consumiendo, ¿cómo huele? ¿Cómo sabe? ¿Qué sensación se queda en tu lengua? ¿Y en tu garganta, tu nariz y tus pulmones? ¿Qué aspecto tiene el cigarrillo entre tus dedos? Cuando llegas al final y lo apagas, ¿qué aspecto tiene en el cenicero? ¿Qué sabor te ha dejado en la boca? ¿Cómo te sientes?

No espero que este ejercicio logre que dejes de fumar. Ese no es el objetivo. Lo que es importante ahora es que percibas con claridad todo lo que rodea al acto de fumar. Hasta ahora, tu experiencia personal con el tabaquismo estaba envuelta en un neblinoso lavado de cerebro. Como todos los fumadores, supones que el cigarrillo debe ser algo tan maravilloso que te hace volver a por más.

No te equivoques. La única razón por la que quieres más es para alimentar al Pequeño Monstruo.

Este punto es importante; si eres fumador, por favor, fúmate un cigarrillo tal como he descrito más arriba. Completa todo el ejercicio antes de seguir. De la misma forma, si vapeas o utilizas otro producto o dispositivo de nicotina, adapta el ejercicio. Solo entonces estarás listo para seguir adelante. No te sientas presionado para sacar ninguna conclusión de este ejercicio. Te sientas como te sientas, estará bien. Por cierto, si llevas unos días sin fumar, no te sientas obligado a hacerlo ahora. Más adelante te diré qué debes hacer.

Una conclusión lógica

Si fumar es tan solo una adicción, quiere decir que no lo haces ni por placer ni para ayudarte a concentrarte o sentirte mejor. ¿Acaso un heroinómano se inyecta la droga porque le ayuda a concentrarse? Por supuesto que no. Es fácil entender que un heroinómano sigue consumiendo heroína porque la adicción le hace sentir terriblemente mal cuando le falta. Esa es la razón, no hay que buscar otras más complejas o sofisticadas. Hay que tener cuidado de no creerse la visión glamurosa que Hollywood tiene de las drogas como proveedoras de un subidón

increíble. En la mayoría de los casos, aquellos que toman heroína por primera vez no se sienten bien ni experimentan un gran subidón; de hecho, más bien es todo lo contrario.

Por tanto, debería ser fácil analizar el tabaquismo bajo el mismo prisma. Fumas para obtener nicotina. La única razón por la que quieres nicotina es porque eres adicto a ella. Si no consumes, el Pequeño Monstruo hace que te invada una sensación de inquietud y vacío.

Y si la adicción a la nicotina es la única razón que impulsa a los fumadores a fumar, a los vapeadores a vapear y a los que consumen nicotina de otra forma a seguir haciéndolo, entonces no importa quién sea el fumador. Todos son iguales. No existe ninguna diferencia genética entre los fumadores y los no fumadores, y tampoco la hay entre los diferentes tipos de fumador. El tabaquismo es simplemente una trampa en la que puede caer cualquier persona si un día le da por encender un cigarrillo. Desde el momento en el que introduces nicotina en tu cuerpo, todo lo que hace falta es un segundo cigarrillo que alimente al Pequeño Monstruo para empezar un viaje hacia al interior del pozo de la nicotina que durará toda la vida.

Buenas noticias

Si la única razón por la que fumas es la adicción a la nicotina, todo lo que necesitas hacer para dejarlo es eliminar la adicción. No tienes que «renunciar» a nada. No tienes que hacer ningún sacrificio ni privarte de nada. No tienes que recurrir a la fuerza de voluntad para resistir la tentación de fumar, porque dicha tentación no existe.

No existe ningún rasgo de tu personalidad que explique tu caída en ese pozo. Lo único que ocurre es

que poco a poco te has ido convirtiendo en un adicto. Pero estarás encantado de saber que es fácil revertir ese proceso.

ROMPE LA CADENA Y TE LIBERARÁS.

La clave, tanto para dejar de fumar con facilidad como para no volver a fumar y convertirte en un no fumador feliz, es entender de verdad por qué creías que al tomar esa droga obtenías un tremendo placer, disfrute y sostén.

Ya te he hablado del Pequeño Monstruo y te he explicado en qué consiste la adicción y cómo se cae en ella. A continuación nos ocuparemos del lavado de cerebro, el Gran Monstruo. Este último no solo es el responsable del sufrimiento del fumador, sino también de la sensación de privación que padeciste en tus anteriores intentos de dejar de fumar.

Lavado de cerebro

A pesar del éxito del método EASYWAY, el tabaquismo sigue siendo el mayor asesino del mundo. Contra nosotros lucha una maquinaria que se encarga de lavar el cerebro a los fumadores haciéndoles creer que eligen fumar porque eso les proporciona algún tipo de placer o beneficio.

Y no solo me refiero a la industria del tabaco. Tanto la televisión como el cine siguen jugando un papel importante a la hora de mostrar el acto de fumar como algo guay, agradable y que confiere carácter. Cada personaje famoso que aparece con un cigarrillo en la boca es responsable de que cientos e incluso miles de fans se inicien en el tabaquismo.

Bombardeados con toda esta propaganda, es lógico que los fumadores no puedan ver la simple verdad que explica su adicción.

TÚ NO ELIGES FUMAR.

Piensa en ello. Si fumar o no fumar fuera tan solo una elección, no estarías leyendo este libro. Fumas porque has caído en una trampa y porque en el pasado intentaste dejarlo, pero fracasaste. Esta vez va a ser diferente.

A los fumadores que no pueden ver y entender esta simple verdad les cuesta mucho desengancharse. ¿Por qué? Porque lo plantean de forma errónea. Si sigues el método correcto, dejarlo será fácil. El punto de partida es comprender por qué fumas.