Como dejé de fumar después de haber sido fumadora compulsiva durante 19 años

Margarita E. Magaña Sánchez

ANTECEDENTES

– "¿Fumas?", me preguntó mi nuevo amigo. "Perdona, una señorita no fuma y menos en el camión".

– "¿De veras?" le contesté. "Entonces dame un cigarro y díme cómo le hago para fumármelo".

Así empecé a fumar a la edad de 16 años en segundo de preparatoria. Y sólo fumaba en los camiones y en la calle. Muchas personas adultas me veían feo, lo cual me divertía horrores. Al principio sentía yo un ligero mareo que se me antojaba delicioso, pero pronto desapareció y en su lugar me quedó la adicción a la nicotina. En esos tiempos (1952) nadie hablaba de lo mucho que el fumar perjudica a la salud.

Durante los 19 años que fumé dejé de hacerlo en varias ocasiones, la primera a los 10 años de fumadora: encinta me daba asco el cigarro. Pero casi un año después, cuando mi bebé dejó el pecho, volví a fumar. Inmediatamente mi esposo empezó a pasarme cuanto artículo científico o de divulgación en contra del hábito de fumar aparecía. Yo los leía con atención. Estaba, pues, bien informada. Pero la información no es conocimiento. El conocimiento nos hace cambiar de conducta. La información, no. Así es que cada persona que fuma, así sea médica, enfermera o neumóloga, nos grita su ignorancia y su desamor por si misma pues se maltrata así.

Cuando alguien comentaba lo difícil que era dejar de fumar, yo me reía. "Para mí es muy fácil. Y todavía más fácil volver a hacerlo." En efecto nunca me resistí, ni me sentí mal al volver a fumar, ya que cada vez que dejé el cigarro YO SABIA que iba a volver a empezar. En cuanto se me presentaba un problema buscaba mi cigarrito, como tantas y tantos babés se calman con su dedo o su chupón: la acción de succionar es idéntica; el cigarro, además, nos da una sensación de calor que también tiene el pecho humano. Rápidamente volvía yo a fumar una cajetilla y media diaria, como si nunca lo hubiera dejado. Por supuesto que fumé más, sin llegar a las dos cajetillas por día. No fumaba por la mañana, me controlaba por no fastidiar a mis alumnas y alumnos de la primaria y de la secundaria. Cuando trabajé en los cursos intensivos de verano de una Normal Superior, en un grupo muy numeroso en el que muchas estudiantes no fumaban, de las cuales dos estaban encintas, siempre me abstuve e impedí que los que querían fumar lo hicieran. En cambio, en otro grupo en el que nueve estudiantes y yo fumábamos compulsivamente, consumíamos durante la clase varias cajetillas en la mañana y varias en la tarde. Recuerdo que comprábamos por turno los paquetes de cigarros. Por cierto, en esa época me abstenía de fumar el sábado y el domingo. El lunes en la mañana llegaba temblando a la escuela y con qué fruición fumaba esa mañana.

Nunca me enfermé de la garganta aunque varias veces tuve la desagradable sensación de haber fumado de más (cruda de cigarro). Cuando estuve encinta por primera vez y sentí que los olores y los sabores me "golpeaban", me di cuenta que todo el tiempo anterior casi carecí de gusto y de olfato.

LA TECNICA QUE DESARROLLE POR NECESIDAD

A principios de 1971 empecé a practicar hatha-yoga, a hacer ejercicios, posturas y prácticas de respiración rítimica. Un día me dije que no podía yo seguir intoxicándome con el cigarro y que, por lo tanto, necesitaba yo crear una técnica a mi medida con el fin de dejar de fumar para siempre y SIN atormentarme. Nada de premios ni de castigos, pues los días que no fumaba ni un solo cigarro, a eso de las diez de la noche, para premiarme abría yo una cajetilla que me terminaba antes de irme a dormir. No sé cómo, intuí también que no era mi voluntad la que iba a acabar con mi adicción a la nicotina y con mi compulsión por fumar.

PRIMER ELEMENTO: SATISFACCION INMEDIATA

Con el fin de dejar mi voluntad tranquila y no tensionarme para nada (bastante tensión podría ser la perspectiva de dejar de fumar) decidí que CADA VEZ QUE TUVIERA GANAS DE FUMAR, LO HARIA INMEDIATAMENTE. Esto es, si el sitio, la persona o la situación podían impedirme fumar, los abandonaría pues LO MAS IMPORTANTE ERA DARME GUSTO ENSEGUIDA. Así evité la tensión, el "premiarme" por haber resistido, el sentirme débil o culpable en relación con el acto de fumar. *Nada pues más importante que fumar en el momento exacto en el que yo quería hacerlo.*

SEGUNDO ELEMENTO: ACCION CONSCIENTE

Había yo observado que la acción de fumar se había vuelto tan mecánica para mí que, en varias ocasiones, de pronto me sorprendía el hecho de encontrarme con mi cajetilla vacía y el cenicero repleto de colillas muy pequeñas, pues yo fumaba hasta casi quemarme los dedos que siempre tenía amarillentos: piel y uñas. A nadie le había yo convidado un solo cigarro y no recordaba haber fumado tanto. Cambié pues lo mecánico de mi acción por una detalladísima descripción de cada uno de mis gestos que hacía yo cada vez que me preparaba a fumar. Es decir, hay que interrumpir lo que se esté haciendo para poderse repetir (en voz alta, baja o con el pensamiento): "En este momento dejo de leer, comer, besar, conversar, escuchar música, ver tele, etcétera, saco un cigarro de la cajetilla, lo pongo en mi boca, tomo la cajita de cerillos (o el encendedor), la abro, saco un cerillo, lo enciendo raspándolo en el papel lija que es de tal color, aspiro profundamente para prender mi cigarro. . ." Por supuesto que se pueden detallar más las acciones que se ejecutan; los objetos (cómo es la cajetilla, qué tanto se ha deformado, cómo es la cajita de cerillos, el cenicero y la mesa sobre la que están, cómo cae la ceniza, cómo se eleva el humo, etc.); las sensaciones, etcétera.

TERCER ELEMENTO: RECITACION DE LA LETANIA

Este ocuparse EXCLUSIVAMENTE de fumar continúa todo el tiempo que se está con el cigarro en la mano, esto es, hasta que lo apagamos, pues no se vale dejarlo en el cenicero ni recomenzar la o las acciones que se abandonaron. Tenemos que dedicarnos enteramente al alivio de fumar aspirando profundamente cada chupada. Nuestra ocupación tiene que ser TOTAL y la hacemos evidente con la recitación de la LETANIA que cada quien va a decirse TODO EL TIEMPO que tenga el cigarro en la mano. Esta LETANIA no se aprende de memoria, sino que cada quien la va elaborando, modificando y aumentando como mejor le convenga. Hay que decirse y repetirse los enunciados que más nos duelan, pero después de cada enunciado nos diremos "POR ESO MISMO VOY A GOZAR AUN MAS ESTE CIGARRO". A continuación cito algunos de los enunciados de la LETANIA que utilicé para concientizar todas las fibras de mi cuerpo y de mi mente (el orden de los factores no altera el producto):

Por fumar este cigarro se me va a arrugar y a poner fea la piel; por eso mismo voy a gozar aún más este cigarro.

Al fumar este cigarro se irritan las bellas mucosas de mi boca, ojos, nariz y garganta, por eso mismo. . .[1]

El fumar este cigarro contrae mis arterias y mis venas, fastidia pues a mi corazón y le da en la torre a mi circulación; por eso mismo. . .

La falta de sangre (oxígeno, alimento y prana) les impide a mis órganos trabajar adecuadamente, especialmente mi cerebro se vuelve más lento y mis ojos pierden agudeza visual[2], por eso mismo. . .

Si hay gente a mi alrededor, especialmente bebés, mujeres encintas, personas alérgicas, enfermas o exfumadoras, el que yo fume perjudica su salud, por eso mismo. . .

Estoy contribuyendo a ensuciar el ambiente con el humo, la ceniza, las colillas (qué feo apesta el "cigarro frío"), por eso mismo. . .

Toda yo voy a apestar: mi hermoso pelo, mi ropa, mis manos, mi boca, lo cual no me hace más atractiva, por eso mismo. . .

Mis pulmones trabajan con aire y no con humo de cigarro, por eso mismo. . .

Demuestro mi poca inteligencia ya que al mismo tiempo quemo mi dinero de una manera muy estúpida y echo a perder mi salud y la de los demás, por eso mismo. . .

(Para hombres) Gracias a este cigarro, mis posibilidades sexuales disminuyen, por eso mismo. . .

Detesto que las transnacionales de los países ricos se desarrollen chupándonos materialmente la sangre, la salud y la vida y sin embargo las mantengo y las apoyo pues compro uno de los productos que más grandes dividendos les permite obtener en nuestros países pobres, el tabaco[3], por eso mismo estoy gozando aún más este pinche cigarro.

LO QUE ME SUCEDIO

Al poco tiempo –alrededor de diez días– me percaté que disminuía el número de cigarros que me fumaba al día, tal vez porque efectivamente los gozaba más. Con las descripciones y la letanía famosa la experiencia se hacía más intensa. Poco a poco preferí seguir haciendo mi trabajo, conversando por teléfono o frente a frente, a fumar un cigarro. Un buen día me di cuenta de que mis cigarros se hacían viejos en la cajetilla. Dejé de comprar cigarros pero no dejé de fumar. Cuando me rodeaban fumadores, en reuniones sociales o de trabajo, nuevamente en la calle o en los camiones, cada vez con menos frecuencia, me daban unas ganas violentas de fumar inmediatamente y siempre me encontré con alguien que me obsequiara un cigarro. Dudo que exista una solidaridad tan grande como la de las y los fumadores compulsivos. (En los sitios en los que la gente no convida, evidentemente es necesario seguir comprando cigarros tratando de conservarlos en un lugar fresco). A veces pasaban varios días sin que se me antojara fumar, a veces en un solo día volvía yo a fumar varios cigarros "gorreados" o le "disparaba" yo una cajetilla a la persona

con la que fumaba. *Nunca me aplaudí el no fumar ni me insulté ni me culpabilicé por hacerlo. En una palabra ni bravos ni remordimientos.* Ya para entonces era yo capaz de congelar las acciones durante segundos, hacer mis descripciones y recitar mi letanía al mismo tiempo que las otras personas hablaban o la música sonaba. . . Pero juntar, revolver o acompañar trabajo, comida, baño o amores y cigarro, jamás.

El proceso había durado ya alrededor de tres meses cuando, un día, me di cuenta que ya tenía 8 días sin fumar. Me dije que a lo mejor mis cuerpos (físico, emocional, mental y espiritual) se habían concientizado lo suficiente para ya no tener yo que fumar. En julio de 1971, a eso de las 8 de la mañana, asistí a una reunión. En el momento en que nos sentamos alrededor de una mesa, todas las personas, menos yo, sacaron sendas cajetillas y se aprestaron a fumar. Inmediatamente sentí un violento deseo de fumar. Tranquilamente me dije: "Pensabas que ya no lo necesitabas, pero POR ESO MISMO VAS A GOZAR AUN MAS ESTE CIGARRO". Le pedí amablemente un cigarro a mi vecino de al lado quien inmediatamente me lo dio. Aspiré profundamente el humo —como hay que hacerlo con esta técnica—. . . *y supe que esa era la última chupada que le daba a un cigarro, así de violento fue el rechazo que experimenté.* Murmuré que el cigarro me había caído mal para disculparme con el vecino por apagar un cigarro apenas prendido, no le caí muy bien, pero si ME SENTI, ME SUPE LIBERADA DE LA ADICCION AL TABACO Y DE LA COMPULSION DE FUMAR. Una sensación maravillosa. . .

Desde entonces, no sólo nunca he tenido ganas de fumar sino que poco a poco desarrollé una fuerte intolerancia al humo del tabaco. No me parece que sea "psicológica" pues hay marcas que me hacen toser violentamente "a las primeras de cambio" y además me duele la garganta. Como al principio me aguantaba, el dolor me llegó a durar alrededor de 12 horas, una molestia mucho mayor que la cruda de cigarro. En cambio hay otras marcas que casi no me irritan ni la garganta ni los ojos, ni siquiera percibo mucho la peste. Claro que siempre procuro estar lo más lejos posible de las personas que fuman. Es cierto que al principio, con enojo, pedía yo en los auditorios que se abstuvieran de fumar. Y que muchas veces me chiflaron y me aplaudieron al mismo tiempo. Pero poco a poco encontré un modo más dulce, sin dejar de ser enérgica, de reclamar el derecho a un aire menos contaminado[4]. Hemos logrado, otras personas no fumadoras conscientes de su derecho a la salud y yo, que en largas sesiones de trabajo se salgan al pasillo a fumar las personas adictas. También es cierto que prefiero evitar reuniones sociales, salones de baile, asambleas sindicales, etcétera, sitios cerrados donde sé que el humo atormenta a todo el mundo, pues la atmófera es irrespirable.

Hace mucho que pensaba yo escribir mi experiencia, más que nada porque tal vez a alguien le sirva. Fue MARCELA GUIJOSA quien menciona en su diario una terapia de hipnosis para dejar de fumar y "la guapura que sale de adentro", y TERE con su grupo de FC, quienes me decidieron a escribir. Te garantizo, Marcela, que, cuando dejes de fumar, te vas a poner más guapa, pues la piel, mejor oxigenada, se pone de mejor aspecto y de mejor color.

[1] Insistir POR ESO MISMO VOY A GOZAR AUN MAS ESTE CIGARRO.

[2] La combinación café-cigarro ha dejado ciegas a muchas personas.

[3] Se observa una disminución en el consumo de tabaco (cigarros, puros, de pipa) en los países ricos. Las transnacionales aumentaron la publicidad en los países pobres en los que hay un gran incremento en dicho consumo, sobre todo entre la gente joven, la niñez inclusive y las mujeres aunque estén embarazadas.

[4] Fui una de las dos responsables, ex-fumadoras las dos, de una SEMANA SIN HUMO en la Universidad Laval. La experiencia, bien respaldada por la Asociación pulmonar de Quebec, las autoridades de la Universidad Laval, el director de su periódico semanal, fue tan interesante que tengo listo el expediente para organizar algo semejante en la UAM-Xochimilco donde trabajo.

siglo veintiuno editores

NOVEDADES

LACAN, DEL EQUÍVOCO AL CALLEJÓN SIN SALIDA
François Roustang

EUROPA, ASIA Y ÁFRICA EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE
Birgitta Leander (coord.)

PODERES DE LA PERVERSIÓN
Julia Kristeva

TRAS EL DILUVIO.
La izquierda ante el fin de siglo
Ludolfo Paramio

TEOLOGÍA DE LA LIBERACIÓN
Phillip Berryman