

## EL TABACO A DÍA DE HOY. 2021

El tabaco y el alcohol tienen muchos aspectos en común: ambas sustancias son legales, ambas están normalizadas socialmente y, aunque miremos para otro lado, ambas son drogas. Sí, drogas, con todas sus letras. Y como cualquier otro narcótico, producen dependencia psicológica primero, adicción física después, provocan graves problemas físicos y las estadísticas demuestran que son las dos drogas que producen más muertes en el mundo entero.

Pero en nuestra sociedad, el tabaco, igual que el alcohol, es una especie de símbolo para los adolescentes. Parecería que dando una calada a un cigarrillo, el chico o la chica demuestra que ya es mayor; que está preparado para entrar en el mundo adulto. Como si se tratara un ritual de iniciación, el adolescente que enciende por primera vez un cigarrillo le está diciendo, tanto al mundo como a sí mismo, que ya no es un niño; que ha conquistado aquello que le estaba prohibido; que es alguien experimentado.

Parece sencillo. Los jóvenes imitan a sus modelos adultos. Pero por supuesto, lo hacen con la intensidad propia de su edad y de una forma diferente, precisamente porque les guía el deseo de ser únicos. Pero si miramos con un poco de atención, nos encontramos con una paradoja: el joven empieza a fumar para demostrarse a sí mismo y a los demás que es mayor, pero esta conducta supuestamente adulta no deja de ser una imitación de otra que el fumador adulto aprendió en su adolescencia. ¡Con su primer cigarrillo está imitando a otro adolescente! Por lo tanto, el resultado es que el joven fumador no demuestra ser más maduro sino más inmaduro, porque imita una conducta que el fumador adulto arrastra desde su adolescencia.

Pero en vez de preocuparnos tanto por una juventud que parece ingobernable, podríamos pararnos un instante y hacer un poco de introspección. ¿Qué nos están diciendo las nuevas generaciones, con sus conductas de consumo abusivo de tabaco y alcohol, a nosotros, los adultos preocupados?

Todos sabemos, aunque parece que algunos fumadores tengan amnesia, que la primera calada a un cigarrillo nos hizo toser. Y no solo eso. Al

inhalar por primera vez el humo nos mareamos y nuestro cuerpo reaccionó sanamente ante una sustancia que es, a todas luces, tóxica. No nos engañemos, a nadie le gustó el olor o el escozor en el paladar con el que se nos presentó el tabaco. Así que cuando un fumador dice aquello de “a mí me gusta fumar”, habría que recordarle que la primera vez que lo probó tosió, se mareó y, muy probablemente, se preguntó cómo era posible que la gente estuviera enganchada a esa mierda. Parece que su particular amnesia no le permite recordar que tuvo que hacer un gran esfuerzo para continuar fumando, desoyendo lo que su cuerpo le pedía a gritos: que no metiera más veneno en su organismo. Pero movido por el ritual de iniciación y sin ganas pensar demasiado, nuestro fumador siguió fumando repetidamente hasta que por fin consiguió autohipnotizarse y dijo “¡ah! Pues no está mal el sabor”.

Si una persona no fumadora consumiera un paquete de tabaco en un día (la dosis normal de cualquier fumador), su cuerpo no podría soportarlo y tendría que ser ingresada en urgencias por una sobredosis de nicotina. Está claro que el tabaco es un veneno para el cuerpo, y que es necesario ingerir día tras día, año tras año, muchas dosis de nicotina para que el cuerpo pueda llegar a tolerar el paquete diario.

Vivimos gracias a nuestro cuerpo, y si queremos sobrevivir tenemos que cuidarlo. Le debemos respeto y protección en lugar de contaminarlo con veinte dosis de nicotina y alquitrán al día. Lo mismo deberíamos pensar, diría un joven ecologista, de nuestro planeta. La polución ambiental de la Tierra representa la intoxicación de nuestro cuerpo humano. Y es que lo que hacemos fuera también lo hacemos dentro.

Pero todos sabemos que luchar contra la adicción al tabaco crea una batalla interior entre nuestra mitad sana y nuestra mitad adicta. Los conflictos crean guerras y, al final, la lucha acaba siendo interminable. Por lo tanto, es mejor trabajar desde paz interior, pero sin perder la firmeza y no alimentar ninguna lucha de desgaste entre el fumador y el no fumador. La opción más inteligente es empezar a mentalizarse y realizar un cambio de actitud ante nuestro cuerpo, nuestra vida y nuestros seres queridos. Es nuestro cuerpo el que está en peligro, y nuestra voluntad tiene que ser salvarlo en lugar de echar más combustible a las amenazas. Hay que dejar de combatir con el tabaco para empezar a ignorarlo, a quitarle importancia y a desmitificar la falsa creencia del “me gusta fumar” porque ya hemos visto que a ningún cuerpo le gusta el veneno. ¿De verdad te

gusta el tabaco o es a él a quien le gustas? Pues la ignorancia es el mayor desprecio.

Aun así, nuestro fumador diría que es libre de hacer lo que quiera. Que cada uno gasta su dinero en lo que le place y que no tiene por qué dejar algo que le encanta. Y todo bien con ese anhelo de libertad individual. Pero por definición, la libertad va siempre unida a la responsabilidad. No existe la libertad irresponsable, pues sería una perversión de la misma. La responsabilidad significa ser conscientes de nuestros actos y aceptar las consecuencias de estos comportamientos, sin excusas ni autoengaños.

Nadie quiere hacerse adicto al tabaco cuando empieza a fumar, precisamente porque sabe a rayos la primera vez. Es como enchufarse al tubo de escape de un camión; a nadie se le pasa por la cabeza que se pueda enganchar porque no existe temor a hacerse adicto a algo que de entrada nos repulsa. Y algo similar ocurre con la recaída clásica del ex-fumador, que pierde el temor a volver a engancharse. Después de cinco años de abstinencia se dice a sí mismo que lo tiene controlado, que no pasa nada si se fuma un cigarrillo. Como aparentemente no pasa nada, la persona no pierde el control ni se lanza a fumar cuatro cigarrillos seguidos, su conclusión es tan clara como peligrosa. “Me he fumado uno y no ha pasado nada. Me he demostrado a mí mismo que puedo seguir sin fumar, ¿por qué no fumarme otro la semana que viene?” Y ya sabemos el final de la historia.

Todo fumador que no ha cambiado de actitud y que no se ha despedido del tabaco haciendo las paces e ignorándolo, tiene la sensación de que pierde algo si no fuma. Sigue hechizado por el tabaco y no se ha dado cuenta de que un cigarrillo no es nada, es solo hierba del campo, pero un hierbajo venenoso. Todo lo demás, ese “gran mito del cigarrillo”, las campañas publicitarias y la falsa nostalgia de “qué bien se vivía cuando me intoxicaba como un suicida con esta divina hierba” es paja. Una paja que se nos mete en los ojos y nos impide ver más allá.

Mi realidad es distinta. Para mí, dejar de fumar no ha sido en absoluto un sacrificio. Más bien al contrario. Ha sido un gran alivio, un gran placer.

Firmado:

Luis Camino Vallhonrat. Escrito 8 años después de dejar de fumar. Había fumado durante 20 años, 40 cigarrillos al día. Actualmente hace 27 años

que no he fumado ni una calada, me veo como un no fumador y tengo claro que aunque pudiera fumar ocasionalmente no quiero hacerlo, porque no tiene sentido intoxicar mi cuerpo "un poquito" con este veneno desagradable. No fumaba por placer, fumaba porque era adicto. La idea falsa de que un cigarrillo aporta placer desapareció hace muchos años. No es que no deba o no pueda fumar es que no quiero ni lo deseo. Lo dejé de un día para otro sin ningún esfuerzo y sin ningún método, sencillamente dejé de pensar que me aportaba algo: el tabaco me daba placer porque era adicto; al dejar de ser adicto dejó de darme placer para darme asco.