

Curso para dejar de fumar... fumando

Como todos alguna vez han experimentado, o al menos saben por comentarios de un amigo o pariente, existen muchas trampas marketineras para lograr lo que hasta ese momento parecía inalcanzable o, mejor dicho, imposible.

A veces, sentir que algo es inalcanzable nos motiva a esforzarnos, ejercitarnos y comprometernos para llegar a un nivel cercano a ese ideal. Veamos un ejemplo: si queremos aprender un idioma, digamos el inglés, y vamos a una academia, estudiamos, vemos películas en inglés sin subtítulos y hacemos todo lo posible para que ese idioma se infiltre en nuestras aturdidadas neuronas, es posible que logremos hablar, entender y hasta mantener una conversación razonable con un americano. Pero de ahí a que creamos que hablamos como Morgan Freeman, hay un largo trecho que está más cerca del fracaso que del éxito.

Como en todas las cosas de la vida, uno puede conformarse e incluso sentir vanidad por haber logrado ese desafío. Pero, en mi caso, no podía decir que quería estar "un poquito embarazada", por dar un ejemplo ridículo. Yo quería y necesitaba, con desesperación y por ultimátum médico, dejar definitivamente el cigarrillo, o mis días en este mundo estarían contados. Pero para que el todo el mundo incluido mi doctor y mi marido me entendieran, debía dejar algo en claro: yo no fumaba por fumar, fumaba por necesidad.

Había probado con parches de nicotina, meditación, yoga y hasta reemplazar mi vicio con otras adicciones, pero todo lo que intentaba para salir de la desesperante necesidad de fumar terminaba en una recaída compulsiva. Si hasta ese momento fumaba un paquete por día, al intentar

dejarlo volvía a fumar el doble, como si necesitara recuperar todo el tiempo perdido sin sostener entre mis dedos ese hermoso cilindro de papel con su hipnótico hilo de humo saliendo de la punta y llenando mis pulmones de placer con cada pitada.

Néstor me decía que debía hacerle caso al médico, que me amaba, pero que no soportaría quedarse viudo a los treinta y tres años. Yo sabía que ya no toleraba mi aliento y que más de una vez me había hecho notar lo amarillento de mis dientes, pero él era tan delicado para decirme las cosas que, a mí me entraban por un oído y me salían por el otro.

Recuerdo que, cuando Lucas tenía tres meses, estuvimos a punto de separarnos. En realidad, Néstor nos había dejado y se había ido a vivir al departamento de un amigo. Habíamos discutido como locos, y hasta me levantó la voz echándome en cara que, mientras amamantaba a nuestro bebé, él tomaba leche con gusto a faso. Ni hablar de cuando me dijo que estaba matando a ambos llenando nuestros pulmones de humo cancerígeno.

Se fue, y yo me quedé con una culpa enorme. En cierta forma, lo que Néstor me decía tenía algo de razón: el cigarrillo no solo me hacía daño a mí, sino también a todo mi entorno. Entonces comencé a reemplazar los paquetes de cigarrillos por paquetes de galletitas: de chocolate, pepas, merengadas (mis favoritas), obleas y todo tipo de dulces que encontraba en los kioscos y supermercados para compensar la terrible necesidad de fumar. En un mes subí dieciocho kilos. Cuando Néstor volvió a ver a Lucas en una de sus visitas semanales, me encontró comiendo cookies con chips de chocolate a dos manos, mientras nuestro bebé estaba cagado hasta las orejas. Ese fue el momento culminante. Con todo el dolor del alma, recuerdo que

me miró a los ojos y me dijo: "Volvé a fumar... por el amor de Dios. Pero por favor, fumá en el balcón y te prometo que vuelvo".

Y así volvió, aunque siempre buscando excusas para insistir en que debía dejar de fumar. Un día, cuando tenía que hacerse unos estudios para inscribirse en un gimnasio, le pidió al doctor que me hiciera una orden con los mismos análisis y, además, una placa de tórax. Cuando tuvimos los resultados, volvimos juntos al consultorio. El médico puso mi radiografía en la luz de la sala y, señalando con su dedo índice mis alvéolos y el contorno de mi caja torácica, me miró con preocupación y me dijo que, si no dejaba el cigarrillo definitivamente, no tardaría en contraer una grave enfermedad. No le di la menor importancia, a pesar de los comentarios insistentes de Néstor.

Cuando salimos del doctor, el semáforo para cruzar la calle donde teníamos estacionado el auto aún estaba en verde, por tal motivo trotamos para que no se nos cambie a rojo en medio de las líneas blancas. Una vez que llegamos al cordón, me quedé sin aire, como si hubiese corrido una maratón de cuarenta kilómetros. Estaba exhausta, agitada y fue en ese momento que entendí que debía encontrar una salida. Lo que me decía cotidianamente Néstor, no era un chiste, ni algo que inventaba para pelear, era una verdad más grande que una casa y que si no dejaba el pucho mi final estaba asegurado y sería mucho más pronto de lo que yo deseaba, no solo para mí que hubiese sido un pensamiento egoísta, sino también para Lucas, y también para mi dulce y amado Néstor.

Todo comenzó cuando tuvimos el casamiento de mi prima Mónica. Para organizarme bien y ponerme linda, iba a dejar a Lucas en lo de mamá desde la tarde. Necesitaba con urgencia ir a la peluquería. Cuando me terminaron de poner la tintura, obviamente saliendo a la calle dos veces a fumar un pucho durante el proceso, me acerqué al mostrador y me puse a

charlar con la encargada, en eso veo varias pilas de folletos, hubo uno me llamó poderosamente la atención. Era la imagen de un cenicero repleto de colillas de cigarrillos estrujadas que, con letras de molde, decía:

“Curso para dejar de fumar... ¡fumando!

Solución definitiva

Resultados garantizados”

A la vuelta de la hoja estaba el teléfono y la dirección del instituto que los dictaba. Le pregunto a la chica si los conocía, yo ya estaba cansada de esos cuentos milagroso, como esas dietas cetogénicas donde solo morfando chinchulines, mollejas y chorizos te hacen creer que vas a tener la figura de las modelitos de Pancho Dotto. La piba con muy buena onda me dio muy buenas referencias, hasta me dijo que varias clientas lo habían hecho y dejaron el cigarrillo por completo. Entonces me animé a llamarlos al otro día. ¡Total! ¡No tenía nada que perder!

Me dieron un turno y fui a inscribirme. El curso duraba dos semanas y el precios merecía pensarlo más de dos veces, no era cuestión de invertir todo ese dinero en unos chantas, pero al llegar y ver sus instalaciones, los tipos me dieron confianza y pagué como dios manda.

Llené un formulario, con mis datos y contesté tres preguntas que me parecieron inadecuadas para alguien que carga con este flagelo: ¿Porque fumaba? ¿Cuántos cigarrillos fumaba por día? y ¿Cuál era la marca que me gustaba?

Me dijeron que el lunes siguiente emperezaba el curso ya que se había alcanzado el número necesario para la promoción. Otro dato sumamente extraño fue la recomendación de ir con ropa deportiva de algodón y que no debía ingerir lácteos ni ningún derivado durante el período de capacitación.

Esa semana estuve ansiosa, ni yo me aguantaba, obviamente esa semana fumé más que nunca, imaginando que después del curso para dejar de fumar, el cigarrillo iba a pasar a ser solamente un recuerdo nefasto de mi vida.

El primer día de clase, me puse la indumentaria deportiva que me habían indicado y me presenté en la recepción, antes que yo había una cola de personas que supuse que eran mis compañeritos de curso. Todos ellos eran ojerosos, con dentaduras amarillentas y con los dedos de sus manos de un color desagradable, parecían los personajes de *The walking dead*. Era obvio que podía ver en ellos, lo que no podía ver en mí. Cuando llegó mi turno, la chica de uniforme, que me saludó muy amable, me colgó un cartón con mi nombre escrito junto al logo de la marca de cigarrillos que yo amaba. En ese momento me hace entrega de dos cartones de esa marca, lo que me dio una mezcla de sospecha e intriga.

Otra muchacha que también estaba con el mismo uniforme como si fuesen una azafatas, nos llevaba de a grupos de seis hasta la puerta del ascensor, como si fuésemos nenes de un jardín de infantes. Muy seria, nos pidió que sacáramos un atado de nuestro cartón, lo abriéramos y encendiéramos el primer cigarro del curso. Nos ordenó que diéramos dos pitadas bien profundas, que retuviéramos el humo y esperáramos a que se abriera la puerta del ascensor. Una vez que se abrió, nos dijo que repitiéramos el ejercicio, pero dentro del mismo y tocáramos el botón que nos dirigía al segundo piso donde se encontraba nuestra primera parada, el auditorio. Ahí nos estaba esperando el director del instituto, bien trajeado, él nos dio la bienvenida, y nos pidió que por favor no dejáramos de fumar en ningún momento, esa era una condición *sine qua non* para que el curso tuviese el resultado esperado. En ese momento ya éramos como treinta en el aula y el

humo se había esparcido por todos los rincones hasta llegar al techo y no podía distinguir las caras de mis compañeros. Una vez que terminó la charla nos pidió que fuésemos al micro cine en el tercer piso, donde nos pasarían unos videos sobre los beneficios de respirar aire puro. Subimos en grupos de a seis en el ascensor, con el mismo procedimiento que hicimos al salir de la planta baja. Al llegar nos acomodaron y nos pidieron que prendiéramos otro pucho, ahí bajaron las luces y empezaron a mostrar una película con imágenes preciosas de campos de golf, bosques y costas marinas, donde puede entender que existía un mundo con aire puro, un mundo distinto. De la misma forma que en el auditorio el recinto se llenó de humo y en unos minutos las hermosas imágenes se fueron enturbiando, haciéndose difusas. Esa parte del curso duró como tres cuartos de hora y de ahí nos llevaron al cuarto piso donde estaba el gimnasio, ahí de acuerdo con una supuesta evaluación de nuestro estado físico, nos mandaban a las caminadoras, a las bicicletas fijas o a las escaladoras, pero antes de empezar con el ejercicio que debería tener una duración de treinta minutos debíamos encender un cigarro y recién ahí subirnos a la máquina. A mí me tocó la escaladora y juro que casi muero antes de los cinco minutos. El instructor nos motivaba a seguir arengándonos a pesar de todo, y cuando se nos acababa el pucho nos ponía otro entre los labios y nos lo encendía. Así sucesivamente hasta que se cumplió el tiempo establecido para cada uno de los alumnos. ¡Era una verdadera tortura! Por último nos llevaron al quinto donde había unos tatamis, nos hicieron sentar en círculos y una chica oriental vestida con un quimono, nos indicó cómo debemos respirar, siempre con el cigarrillo encendido en la boca. La idea era una especie de meditación guiada, mientras ella a manera de mantra enumeraba todas las posibles dolencias y enfermedades que podríamos tener si seguíamos con el compulsivo hábito de fumar.

Salí de mi primer clase aturdida, solo quería llegar a casa y darme un baño antes de irme a dormir, sabía que aún me quedaba darle de cenar a Lucas, pero por suerte, Néstor como tantas otras veces, me hizo la gamba y se ocupó de nuestro hijo. Cuando me metí en el baño, la ropa tenía un olor asqueroso, mezcla de transpiración con humo de cigarrillo impregnado, la metí en el lavarropa ya que al otro día debía volver a mi segunda clase de como dejar de fumar fumando.

Al día siguiente, volví con mi equipo de gimnasia y el cartón de cigarrillos, al llegar a la entrada me di cuenta de que ya no éramos los treinta que habíamos comenzado ese lunes. La secuencia fue prácticamente la misma con mínimas alteraciones, subimos al ascensor al segundo piso fumando, fuimos al auditorio fumando, luego al gimnasio fumando y por último la clase de meditación, fumando. Esta vez además del humo que invadía todos los espacios posible, podía escuchar catarros, toses violentas que parecían desprender pedazos de pulmones, sibilancias, ataques de asma y también algunos en estado de repulsión alcanzaban estruendosos vómitos.

Cada día que iba estaba convencida que ese era el camino para dejar de manera definitiva mi vicio, pero la deserción de alumnos iba en aumento y yo nunca aflojé.

De esa forma fueron pasando las dos semanas hasta que solo cuatro llegamos de manera victoriosa al final de nuestro curso.

En el acto de graduación nos entregaron un diploma el cual tengo colgado en la pared del living para que nunca se borre el recuerdo de esa etapa horrenda de mi vida. También me regalaron un paquete de cigarrillos de esos que me gustaban, el propósito era que lo guardara en un lugar seguro, podía ser en la mesita de luz o tal vez en la heladera, era una forma de saber que ese demonio seguía ahí presente y que si sos débil podés claudicar y

volver. Por último nos dieron un número 0800 por si no podíamos contener la tentación y nos irrumpiera un ataque de abstinencia.

Hoy puedo decir y también recomendar el curso para dejar de fumar fumando, no es una trampa marketinera, es un método duro pero eficaz. Gracias al curso ya no extraño más los cigarrillos y me siento orgullosa por lo que he logrado. Me siento plena, me gusta respirar el aire puro de la mañana, caminar por el parque con mi bebé y salir de camping con Néstor, pero no tengo dudas que alguna alma maléfica pueda pensar que el curso para dejar de fumar no fue lo que me hizo dejar el vicio cuando me ven en el supermercado comprando esas bolsas de galletitas con sellos de bajas calorías y sin gluten.