



Hace 6 semanas que no fumo, llevo 2 semanas confinada por el Coronavirus iy apenas pienso en el tabaco!



Soy Rosa, tengo 53 años, tengo una diabetes tipo I desde los 11 años y fumo (FUMABA!!!) desde los 16.

Soy una persona responsable, que ha atendido a lo importante incluido el cuidado de la diabetes, que requiere de auto control, constancia y cierta disciplina.

Tengo una familia preciosa, amigos, y amo la vida... pero hasta el pasado mes de febrero había sido incapaz de dejar de fumar.

Casi había perdido la esperanza después de probar tantas cosas. Últimamente había puesto el foco en reducir el número de cigarrillos y con enorme fuerza de voluntad conseguí llegar a fumar 5 ó 6 cigarrillos al día (casi siempre ;) utilizando diferentes técnicas que me ayudaban: meditar, respirar, repartirlos estratégicamente durante el día, intentar retrasar el primero (la mejor opción para reducir)...

Todo ello me ayudó, pero seguía siendo un esfuerzo constante, me encontraba en muchos momentos mirando el reloj. Al mismo tiempo puedo decir que creo que esa reducción fue de gran ayuda para dar el paso definitivo.

- 'Si eres capaz de mantener este número, el no ser capaz de dejarlo no será tan grave', me decía en esos momentos

- 'O fumas poco o lo tienes que dejar'.

Y fumaba poco.

Un día, cansada del esfuerzo constante, que no me liberaba, decidí volver a intentarlo.

Esta vez lo he conseguido.

Hace 6 semanas que no fumo, llevo 2 semanas confinada por el Coronavirus iy apenas pienso en el tabaco!

Escribo esto por si te pudiera servir de inspiración para dar el paso.

Estás son las 3 cosas que creo que han hecho la diferencia:

1º - **Coherencia Cardíaca** - Recomiendo con firmeza hacer Coherencia Cardíaca, una forma de respirar (5 minutos, de una a tres veces al día o en momentos de mucha ansiedad - también ayuda con el Coronavirus) que tiene enormes beneficios sobre el cuerpo y sobre la ansiedad. Hay una app para el móvil (Cardiac Coherence Free) que te ayuda en la práctica.

2º - Reflexioné y contesté a las preguntas del cuestionario que adjunto.

3º - Esta es más sutil. Decidí una fecha. Cuando se acercaba el día en que había decidido dejarlo, me fallaron las fuerzas... Realmente quería intentarlo pero de nuevo temía fracasar. Entonces decidí reducir a 1 ó 2 cigarrillos a última hora del día y aplazar la fecha unos días, haciéndola coincidir con el 20.02.2020.

En esos días, en que mi decisión era firme y estaba ya muy mentalizada, algo me sorprendió mucho. Me di cuenta de que me resultaba fácil, mucho más fácil de lo que había previsto, reducir de 5 cigarrillos a 1. Hubo algún día en que me parecía incluso sencillo no fumar a ese único cigarrillo (me parecía casi no necesitarlo, mi cuerpo no me lo pedía) pero no quería renunciar. La idea de no fumar ese único, la idea de dejar de fumar, me provocaba mucha ansiedad, y lo fumaba, a veces justo antes de ir a dormir.

Entonces llegó el CLICK

Era la idea de dejar de fumar lo que me daba pánico! Más que el hecho en si.

Empecé a pensar en qué representaba el cigarrillo para mi... y detecté que era una especie de comodín, una idea absurda de algo que no te falla, con lo que siempre puedes contar... y seguí observando y reflexionando sobre esos días en que no había fumado apenas. La vida, lo bello y lo difícil están ahí igual, puedo disfrutarlo igual, voy a sufrirlo igual. Las cosas difíciles siguen ahí después del cigarrillo, pienso que es una trampa, me he dado cuenta de que para mi ha sido una trampa, un falso comodín. ¿Puede que incluso, algunas veces, el falso comodín - el falso alivio - hayan hecho que no buscara el cambio, la solución, que la situación que me perturbaba requería?

Y en cambio, las cosas bellas a veces ya han pasado cuando vuelvo de fumar, porque no siempre soy libre de decidir aplazar el cigarrillo.

Ahora me siento libre del tabaco, son unas pocas semanas pero muchos días ni siquiera pienso.

Pienso en acabar el confinamiento para poder abrazar y para ir a la montaña. Esa es la libertad que quiero.

ANIMO, si yo he podido, tú también puedes!

CUESTIONARIO

1. ¿Qué quiero cambiar?
2. ¿Qué dolor o miedo asocio con el hecho de dejar de fumar? ¿Qué temo perder - más allá del propio hecho de fumar -?
3. ¿Qué placer estoy obteniendo de no dejarlo?
4. ¿Cuánto me costará y que arriesgo si no lo dejo?
5. ¿Cuáles son los beneficios que podría obtener de dejar de fumar ?
6. ¿Ha puesto en riesgo el tabaco alguna de mis relaciones importantes?
7. ¿He perdido respeto / reputación /autoestima debido a este problema?
8. ¿Como influye el tabaco en mi hogar?
9. ¿Me causa el tabaco algún tipo de enfermedad o problema físico?
10. ¿A qué parte del problema se oponen más las personas que se preocupan por mí?
11. ¿Cuáles son los sentimientos, emociones y condiciones que he tratado de alterar o controlar con el tabaco?
12. En este momento, si esta es un área tan importante en mi vida, ¿por qué no he dejado de fumar aún?