

Antonio Hernán Rubio



Cómo olvidarte de los malos
humos **sin recaídas**

Cydonia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2018
© Antonio Hernán Rubio
Primera edición, febrero de 2018

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-947223-6-3
Depósito Legal: VG 68-2018
Maquetación: JGB
Diseño de cubierta: Ignacio Docampo
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Deja el tabaco para siempre

Antonio Hernán Rubio



*A mis abuelos Alejandro (el tío Arete) y Rufo,
porque fueron dos ejemplos
de distintas formas de fumar.*

*A mi madre Consuelo,
por haberme enseñado a apreciar la libertad.*

*A mis abuelas Consuelo y Gregoria,
por enseñarme el poder de la constancia y a cocinar.*

*A mi hija Norah, porque su inminente nacimiento
fue un aliciente para mi decisión.*

A Esther.

Índice

Prólogo	9
PARTE I. Prepárate	11
1. ¿Quién soy?	13
2. El porqué de este libro	17
3. Cómo leer este libro	21
4. Cómo funciona el tabaquismo	25
5. ¿Podrás conseguirlo?	31
6. ¡Podrás conseguirlo!	33
<i>Por revolución personal</i>	35
<i>Por “iluminación” (revelación)</i>	36
<i>Por necesidad</i>	36
<i>Porque “no queda otra”</i>	37
<i>Por cómo te ves en el futuro</i>	38
<i>Porque no te gusta el presente</i>	39
7. ¿Cómo será tu futuro sin tabaco?	41
<i>Día a día como no fumador</i>	46
<i>Cómo salvar las tentaciones</i>	47
<i>Lo has logrado</i>	49
8. ¿Qué tipo de fumador eres?	51
<i>El fumador moderado</i>	53
<i>El fumador que siempre ofrece</i>	53
<i>El fumador que mejor fuma</i>	54
<i>El fumador más original</i>	54
<i>El fumador experto</i>	55
<i>El fumador social</i>	56
<i>El fumador que juega</i>	56

<i>El fumador con energía</i>	57
<i>El fumador de paz</i>	58
PARTE II. El sendero	59
9 y 10. La dinámica de esta parte	61
11. Para fumadores moderados	65
12. El fumador que siempre ofrece	69
13. El fumador que mejor fuma	73
14. El fumador más original	77
15. El fumador experto	81
16. El fumador social	85
17. El fumador que juega	91
18. El fumador con energía	97
19. El fumador de paz	101
PARTE III. Abandonar el tabaco	105
20. Destruir mitos y leyendas	109
21. Miedo: el centro del meollo	121
22. Los cuatro pasos del sendero	129
23. Es hora de despedirse	143
24. Negar que lo dejamos	145
25. Sumar razones	149
26. Cerramos el proceso	157
27. Un cuentito	159
28. Tu caja de herramientas	161
29. Despegamos, ¡abróchense los cinturones!	165
30. Despedida	171

Prólogo

ESTE LIBRO ESTÁ ESCRITO PARA AQUELLOS FUMADORES que, hartos de tanta información sobre el tabaco, saben que el camino para abandonarlo no es conocer todo lo malo que hace. Es un libro que repasa conceptos, descubre mentiras y camina de la mano del fumador sin juzgarlo, sin hacerlo culpable, respetando su condición y denunciando el maltrato social al que se le somete. Es un libro fruto de mi experiencia como fumador y de mis conocimientos como psicólogo y psicoterapeuta.

En él no encontrarás una exposición de mi ego, de mis logros, de lo bien que lo hice yo. Tampoco descripciones «asquerosas» sobre el tabaquismo, ni referencias a enfermedades o a la muerte. En este libro hablo de ti, de ese fumador anónimo para mí que eres tú. Desde mi respeto máximo, desde mi empatía, desde el no juicio y desde la congruencia, te contaré el que yo creo que es el mejor camino para abandonar al tabaco.

Tampoco es un libro para dejar de fumar, así, sin más. Es un libro para no recaer en el consumo. Si, tras haber conseguido dejar de fumar, muchos métodos abandonan a su suerte al que se ha «liberado» del tabaco, yo pretendo que en el futuro no te acuerdes nunca más del tabaco. En definitiva, es un libro para olvidarlo y para no volver a fumar. De esta forma, sirve tanto para el que fuma y quiere dejarlo como para aquel que lo dejó, pero aún siente ganas de volver.

No hay dos personas iguales, es como si todos fuéramos pequeñas estrellas de nieve, todos somos únicos. En este libro busco la personalidad más cercana a la tuya. No quiero decir que conozca tu personalidad, eso es imposible, pero hay distintas tipologías de personalidades. Al igual que hay personas extravertidas, o introvertidas, serias o alegres y esto quiere decir algo sobre su personalidad, profundizando un poco más, procuraré adaptarme a los motivos, miedos, autoengaños y sabotajes que pueden entorpecer tu proceso de abandono del tabaco. No es un intento de “diseccionarte”, ¡Dios me libre! Mi respeto es tal que no me atrevería a dictarte qué eres o dejas de ser. Es un libro donde siempre está presente el respeto y el no juicio hacia el fumador.

Cualquier dependencia tiene más dimensiones que el gesto de administrar la sustancia. Fumar no es solo inhalar humo de tabaco, es mucho más. De este modo, para superar la adicción al tabaco es necesario repasar todas las dimensiones que se ven afectadas por la dependencia, sobre todo la psicológica. Te guiaré por un sendero que te lleve hasta el objetivo final: dejar de fumar y, más allá, no volver a acordarte del tabaco.

Insisto, en este libro encontrarás comprensión, no juicio, y está exento de lo que ya sabemos todos sobre el tabaco. De hecho, la portada de este libro tiene un propósito: una sugerente imagen, algo sexual, algo cruel. Placer y dolor en la misma imagen. La sensualidad del humo. Ángel y demonio de nuestras vidas.

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

