



## **FUMAR O NO FUMAR**

**(Sandra Marín- Agosto 2023)**

Hace unas semanas nos visitaron en Madrid unos queridos amigos de México. Hacía mucho tiempo que no nos veíamos, y aprovechamos para ponernos al día teniendo largas charlas.

Una mañana salimos juntos a caminar, y hablamos de cómo había cambiado la manera de viajar en las últimas décadas: de cómo íbamos de pequeños de vacaciones con nuestros padres todos hacinados en un coche sin cinturones de seguridad, sin reposacabezas, sin aire acondicionado, etc. y con nuestros padres fumando. También nos acordamos de, como no hace tanto, en los aviones había zona de fumadores y no fumadores.

Nuestro amigo T. nos reconoció que cuando prohibieron fumar en los vuelos para él fue todo un problema, y que hubo ocasiones en que prefirió no viajar a estar esas horas sin poder encenderse un cigarrillo. A mí me sorprendió porque, en los 15 años que le conozco, nunca le he visto fumar, ni comentar que echaba de menos hacerlo. Sentí curiosidad por cómo había sido capaz de dejar de fumar, y me contó lo siguiente:

Antes de que nacieran sus hijos él fumaba sin ningún tipo de restricciones en su casa, tenía hasta un cenicero en su mesilla de noche junto a su cama, porque fumar era lo último que hacía antes de dormirse. Su primer hijo nació con una severa alergia al tabaco y por ello dejó de fumar en el interior de su casa y se salía a la terraza a fumar. Mientras él estaba fuera su hijo se

quedaba pegado a la puerta de cristal mirándole, y un día le preguntó que cuándo podría empezar a fumar para poder estar con él en la terraza.

Esta pregunta le dio mucho que pensar y le hizo ver las consecuencias que tenía su adicción al tabaco, más allá de las referentes a su propia salud. Tomó la decisión de dejar de fumar de manera drástica. Lo que le permitió encontrar la fuerza para no sucumbir a la tentación de volver a hacerlo fue el amor por su hijo, es decir el vínculo.

Esta historia me hizo maravillarme una vez más del poder del vínculo. Todos sabemos lo difícil que es dejar una adicción y que se necesita encontrar un motivo para poder abandonarla, y que motivó más bonito que el amor.

Ese amor hacía de contrapeso cuando le entraban ganas de encenderse un cigarrillo. En vez de luchar para suprimir ese deseo, la solución estuvo en buscar esa razón mayor para dejar de fumar. Se trataba de sumar en vez de restar.