Para dejar de fumar

Para dejar de fumar no hay que hacer grandes propósitos de ídem ni prohibiciones mastodónticas con severas amonestaciones médicas que no llevan más que a dejar de fumar unos días con mucho sufrimiento teniendo que volver a lo mismo a hurtadillas y con un enésimo fracaso más a las espaldas. No, porque las prohibiciones en el fondo siempre llevan al refuerzo del objeto negado desde el odio o desde la dependencia. Por eso hay que considerar al tabaco como lo que siempre fue, una planta sagrada de poder y fumar con ella la misma pipa de la paz.

Para dejar de fumar hay que empezar, si acaso, fumando más que nunca. Romper el día con un buen tabaco bien negro justo cuando la garganta todavía está tierna y los alveolos henchidos de fragmentos oníricos. Entonces, si después de los dos primeros cigarrillos con el estómago vacío no puede emitir un DO de pecho impecable, no se extrañe, es normal, ponga música y desayune.

Para dejar de fumar es conveniente comprar tabaco a discreción, ahora rubio o negro o mentolado o extra light, con o sin filtro, y evitar la identificación con una marca determinada sobre todo de aquellas que fuman los tipos duros que se internan en la selva o aquellos otros que doman caballos salvajes en el medio oeste como si comieran rosquillas. Entonces viene la parte más delicada. Hay que numerar los cigarrillos de 1 a 20 y tirar la cajetilla vacía. Estos cigarros numerados se colocarán al tuntun en el bolso, entre los calcetines, detrás

de la oreja, prendido en el liguero o anudado en la corbata. Estratégicamente colocados.

Y estamos listos para fumar gustosamente, pero hay que ser bien estrictos. Hay que fumar los cigarrillos bien en un orden creciente, bien fumando primero los que tienen números primos o según una secuencia numérica previamente acordada. Los que hacen el tratamiento a rajatabla les conviene obedecer ciegamente al tabaco-que es lo que siempre han hecho- y donde pone 8, dar solamente 8 y sólo 8 caladas, y donde pone 1 sólo encedenderlo para después inmediatamente apagarlo. El que hace el número 20 es mejor colocarlo entre el sujetador o entre la entrepierna puesto que es el más esperado y requiere de más emoción.

En todo esto lo importante es frenar la compulsión del que coge un cigarro por llevarse algo a la mano por pura inercia. Y puesto que la mano adolece de algo para sí porque no le gusta estar de vacío, hay que darle sustitutos y entretenimientos como por ejemplo, unas piedrecitas de playa, unas bolas chinas, un puñado de arroz salvaje o un poco de agua donde los pajaritos puedan beber a sus anchas. Hay que ser útil.

De todas formas, no hay que flaquear, hay que seguir fumando aún en las condiciones más adversas. Dándose una ducha caliente,en medio del metro hora punta, subiendo el Mont Blanc o en pleno acto amoroso. Uno se templa en estas situaciones y percibe claramente su necesidad profunda de nicotina y alquitrán.

Con todo, llegamos a uno de los puntos más

delicados porque si la mano que es ciega se entretiene con cualquier cosa, la vista y sobre todo los labios son mucho más exigentes. Cierto es que si nuestro primer objeto de deseo no hubiese sido una enorme teta llena de leche calentita, el tabaco ahora no sería lo que es, el rey del mambo. Y si la sociedad, la nuestra, no fuera lo que es, una maldita represora, no necesitaríamos consumirnos innecesariamente tras un cilindro de siete centímetros.

Pero no hay que preocuparse, los labios tienen muchos recursos pueden silbar, hacer muecas, chasquear y lo mejor, dar besos de todos tipos. Muchos para calmar el reflejo de succión toman pastillas juanolas o chupan ramitas de regalíz, pero la mayoría comen pasteles o largan hablando por los codos para calmar la ansiedad que todo tratamiento produce. Algunos antipsiquiatras hablan de volver descaradamente al objeto de deseo y chupar y chupar hasta saciarse, pero otros rechazan la idea porque la misma voracidaz no tiene límites precisos y se alimenta de su propia voragine. Lo mejor, dicen los más entendidos, es sublimar pero no dicen cómo.

Ahora bien, el meollo no está en los labios ni en las carteleras publicitarias, no está en la incitación social ni en la facilidad del cigarrillo de utilizarse como facilitación de comunicación. La culpa no la tiene el prestigio añadido al acto de fumar ni las fijaciones que todos tuvimos al querer imitar a los adultos. La cuestión radica en ese chupetón ansioso que uno da al cigarro en un esfuerzo por conectar no sólo con su respiración sino con su diafragma, con sus entrañas, en definitiva con su sentir. Cada cigarro es la

pretensión de tocar ese fondo que nos calma aunque sea por pocos minutos. La culpa la tiene ese vacío instalado a medio camino entre el corazón y el intestino que ruge como un animal y que consume como una caldera.

Yo recomiendo todo lo anterior, en especial el DO de pecho pero sobre todo recomiento alimentar bien al animal, sacarlo de paseo y llenarlo de impresiones intensas y de efluvios positivos. Hay que cepillarlo cada mañana y entre rugido y rugido hay que darle algún abrazo bien fuerte de esos que te hacen subir el cosquilleo desde los pies, y hay que besarlo con más fruición que un puro habano y que una pipa humeante, y aprender a religarlo con lo más alto allí donde reside la posibilidad de toda cura hasta descubrir un aroma mucho más sutil que el más sabroso, puro y genuíno sabor americano.

Julián Peragón