

La escritura emocional como una herramienta para el tratamiento psicológico del tabaquismo

Guadalupe Ponciano-Rodríguez, MSc,⁽¹⁾ América Morales-Ruiz, Lic en Psic⁽¹⁾

Ponciano-Rodríguez G, Morales-Ruiz A.
La escritura emocional como una herramienta
para el tratamiento psicológico del tabaquismo.
Salud Publica Mex 2007;49 suppl 2:S280-S289.

Resumen

Objetivo. Mostrar la utilidad e importancia de la escritura emocional como parte del tratamiento psicológico para la cesación del tabaquismo. **Material y métodos.** Se revisaron los expedientes de los pacientes atendidos de 2001 a 2006 en la Clínica Contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM y se eligieron 10 cartas de despedida al cigarrillo. La escritura de este tipo de carta forma parte del tratamiento psicológico del tabaquismo; su realización coincide con la fecha para dejar de fumar, al final de la segunda semana del tratamiento. **Resultados.** Se presenta el texto completo de 10 cartas escritas por fumadores atendidos en la Clínica. Se eligieron aquellas que muestran la compleja intensidad de la dependencia psicológica que se desarrolla en los fumadores y ponen de manifiesto la importancia de brindar apoyo para la resolución de esta dependencia. **Conclusiones.** La escritura emocional puede ser una herramienta muy importante en el tratamiento psicológico del tabaquismo, pues permite al fumador expresar y compartir sus pensamientos íntimos y vivencias relacionados con el tabaco y con el tabaquismo.

Palabras clave: dependencia psicológica; tratamiento del tabaquismo; escritura emocional; México

Ponciano-Rodríguez G, Morales-Ruiz A.
Emotional writing as a tool
for the psychologic treatment of tobacco smoking.
Salud Publica Mex 2007;49 suppl 2:S280-S289.

Abstract

Objective. To show the importance and usefulness of emotional writing as a part of the psychological smoking treatment. **Material and Methods.** The clinical records of all patients who attended the Tobacco Cessation Clinic from 2001 to 2006 were reviewed, ten letters written by the smokers were selected as a way to support intervention to finish with the addiction, the psychologist on charge of the group asked the patients to write this type of letter the day when they have to stop smoking. **Results.** The content of ten letters written by smokers included in the treatment at the Tobacco Cessation Clinic are shown, these letters were selected based on their representativeness of complexity and deep intensity of the psychological dependence developed by smokers. The content of these letters emphasized the importance of an adequate treatment of this dependence. **Conclusions.** The emotional writing has shown to be an important and powerful tool in the psychological treatment of smoking, it allows the expression of smokers' deep, intense and intimate thoughts and beliefs and how they associate smoking with their lives.

Key words: psychological dependence; smoking treatment; emotional writing; Mexico

(1) Universidad Nacional Autónoma de México.

Fecha de recibido: 4 de abril de 2007 • Fecha de aceptado: 2 de mayo de 2007

Solicitud de sobretiros: M en C. Guadalupe Ponciano-Rodríguez. Clínica para el Tratamiento del Tabaquismo, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, Edificio B, 1er Piso, Circuito Interior de Ciudad Universitaria. 04510 Coyoacán, México DF, México
Correo electrónico: ponciano@servidor.unam.mx y sinfumar@mexico.com

La adicción a la nicotina genera dos tipos de dependencia, la física y la psicológica.^{1,2} La tolerancia y el síndrome de abstinencia (SA), que se presenta cuando se reduce o se detiene súbitamente el consumo de tabaco, son manifestaciones de la dependencia física; el SA tiene un trasfondo neurobiológico mediado por la noradrenalina, que se produce en el locus coeruleus como una respuesta a la reducción súbita de dopamina^{3,4} y que determina una respuesta física compuesta por signos y síntomas que resultan desagradables para el individuo.³ Como una estrategia para reducir la intensidad y frecuencia del SA se han empleado diferentes fármacos en el tratamiento del tabaquismo. Destacan las terapias de reemplazo de nicotina (parche, goma de mascar, inhalador bucal, aerosol nasal, tableta sublingual), antidepressivos como el bupropión⁵⁻⁷ y más recientemente el tartrato de vareniclina.⁸⁻¹⁰

La dependencia psicológica es la serie de conductas, ideas, creencias y atributos que el sujeto va construyendo alrededor del tabaco y del tabaquismo, a lo largo de su vida como fumador y que le atan cada vez de manera más íntima e insoluble con esta adicción.¹¹

Cuando una persona empieza a fumar, por lo general muy joven, interioriza una serie de conocimientos, creencias y experiencias sobre el tabaquismo y su utilidad, por ejemplo, que fumar origina independencia, madurez, control de la timidez, que brinda una imagen adulta, etc. En esta etapa de iniciación o prueba, el consumo de tabaco usualmente es esporádico y en presencia de amigos o en el transcurso de acontecimientos sociales. Los efectos fisiológicos que produce el tabaco junto con los refuerzos de carácter psicosocial determinan su incorporación a la siguiente etapa de experimentación, en la cual el consumo permanece irregular. Se estima que entre 35 a 50% de la gente joven que se encuentra en experimentación llegará a ser fumador habitual en un promedio de 2 a 3 años. En esta última etapa el fumador se habitúa y cada vez más incorpora y relaciona vivencias y situaciones cotidianas con el hecho de fumar, pasando del hábito a la adicción debido al desarrollo de una necesidad física a la nicotina que le dificulta cada vez más la deshabitación. Fumar deja de ser un acto voluntario que el individuo controla para convertirse en una necesidad que anula su voluntad, aun con conocimiento de los riesgos que entraña el consumo de tabaco.¹²

Se ha encontrado que las razones de mantenimiento del tabaquismo pueden agruparse en tres bloques: el primero incluye la resolución de los estados de ánimo emotivos adversos, la búsqueda de relajación y/o estimulación, la obtención de placer y el control de estados de angustia. El segundo, motivos que justifican continuar fumando por razones productivas como

mantenimiento de la concentración, la atención y el rendimiento. En el último se encuentra el control de variables fisiológicas, como el control del apetito y del estreñimiento. De todos los motivos antes mencionados, los de origen endógeno o interno son los que encierran un valor intrínseco elevado para el sujeto, ya que son los que elabora y asume de manera personal.¹³

En el fumador adicto a la nicotina se presenta una serie de cambios en el sistema nervioso central como son incremento del número de receptores colinérgicos nicotínicos $\alpha 4\beta 2$,^{14,15} desensibilización o bloqueo de un número considerable de dichos receptores,¹⁶ reducción de la monoaminoxidasa B (MAO-B),^{17,18} así como incremento de la dopamina en el núcleo accumbens.¹⁹ Esto, sumado a la dependencia psicológica que desarrolla el fumador, es lo que determina que el proceso de cesación del tabaquismo sea extremadamente complejo y se presenten con frecuencia los episodios de recaída.

Desde los años sesenta se han utilizado diversos tratamientos de tipo psicológico para intentar que los fumadores abandonen el tabaco; los que han demostrado una mayor eficacia son los cognitivo-conductuales, cuyo objetivo es modificar la conducta del fumador y reestructurar sus conocimientos de manera que sea capaz de canalizar, sustituir y finalmente suprimir el comportamiento adquirido de fumar.²⁰

La terapia cognitivo-conductual incorpora aspectos de la terapia racional emotiva de Ellis (TRE), que propone que los trastornos emocionales derivan de un continuo "autoadoctrinamiento" en creencias irracionales que el individuo tiene sobre los diversos acontecimientos, por lo que es necesario su sustitución activa mediante la terapia por creencias racionales y su puesta en práctica conductual mediante tareas fuera de la consulta.²¹

Más adelante, Beck adapta estos conceptos a la terapia cognitiva (TC), sistema de psicoterapia que sostiene que la percepción y la estructura cognitiva de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta. El objetivo de esta terapia es modificar la estructura cognitiva del individuo mediante diversas técnicas, como detección y comprobación de la validez de los pensamientos automáticos, clasificación de las distorsiones cognitivas, reatribución, descentramiento, entre otras.^{22,23}

Dichas terapias están orientadas hacia el presente, a cambiar los pensamientos y conductas que determinan que un sujeto continúe fumando; paciente y terapeuta colaboran y se comprometen a trabajar en un objetivo común: el abandono del tabaquismo.

En general, en las técnicas para el tratamiento del tabaquismo que funcionan hoy en México se entremezclan las técnicas de la TRE y las de la TC. Sin embargo,

una de las tendencias en los Tratamientos Multicomponente del Tabaquismo es integrar herramientas terapéuticas que hayan demostrado utilidad, como el caso de la narrativa, la cual parte del principio de que escribir conecta al sujeto con su propio *yo* más profundo y se puede convertir en un sincero ejercicio de autocrecimiento y transformación. A través de las palabras se concretan las emociones, al escribir se aprende a autoexplorarse; mediante la escritura emocional se demuestra mediante palabras cómo percibe el mundo cada persona y es la expresión del pensamiento narrativo, el más antiguo en la historia humana, que consiste en contarse historias de uno a uno mismo y a los otros. Al narrar estas historias se va construyendo un significado con el cual las experiencias personales adquieren sentido. La construcción del significado surge de la narración, del continuo analizar la historia personal, de cada trama narrativa. Es una actividad humana fundamental. Es patrimonio de todos.²⁴

La narrativa afirma que los seres humanos son "interpretantes", que no sólo interpretan sus propias experiencias a lo largo de la vida, sino que también les atribuyen significados, determina qué aspectos de cada historia vivida se expresarán y de qué forma; la abstracción del pensamiento narrativo surge de las imágenes y no sigue una lógica lineal; funciona por analogías, por semejanzas. Las imágenes se juntan una con la otra y se ponen en secuencias por semejanzas de contenido, por similitud de "tonalidades emotivas".²⁴

White y Epston²⁵ mencionan a la narrativa como un método interpretativo; cada individuo tiene una interpretación propia de la realidad. La narrativa tiene una ventaja porque destaca el orden y la secuencia en un sentido formal, y es por tanto adecuada para el estudio del cambio que ocurre en la vida del sujeto; por ello adquiere una dimensión temporal. Dichos autores mencionan a la narrativa como una herramienta que ayuda a la persona que está pasando por una crisis que llaman "rito de pasaje", en el cual es posible encontrar una fase de separación de algo o alguien que ya no se considera viable, a reinterpretar dicha crisis en términos de progreso; esto permite entender las nuevas situaciones y papeles a los que podrá acceder una vez superada la separación.

Guidano introduce a la narrativa como parte de la TC Posracionalista y señala que los sujetos desde el inicio de su vida le dan a ésta un significado personal mediante un proceso de selección y secuencialización de eventos con significancia emotiva. Al ser cada uno el personaje principal de la narración es quien decide qué y cómo lo dice, además de la interpretación de estas

vivencias. Para este autor, puede ocurrir que en la vida de una persona un evento o situación perturbadora, como ser a dejar de fumar, no pueda ser asimilado en su historia de vida y por lo tanto podrá transformarse en un sintoma psicopatológico; ser a como una perturbación en la continuidad de su trama narrativa. La psicoterapia narrativa es una herramienta que ayuda a que el sujeto integre ese evento a su historia de vida, facilita su reorganización y reconstruye su significado personal.²⁶

El objetivo de este trabajo es mostrar la utilidad de la escritura emocional como parte del tratamiento psicológico para la cesación del tabaquismo.

Material y métodos

El protocolo de este estudio fue aprobado por el Comité para Estudios en Humanos de la Facultad de Medicina de la UNAM, de acuerdo con los lineamientos éticos establecidos por la Declaración de Helsinki. Todos los sujetos firmaron una carta de consentimiento informado para ser incluidos en el estudio.

Como parte del tratamiento para la cesación del tabaquismo que se realiza en la Clínica de la Facultad de Medicina de la UNAM, cuya descripción se publicó con anterioridad,²⁶ se solicita a los pacientes la realización de una carta de despedida al cigarrillo que deberá realizarse en estilo y formato libres durante la fecha señalada para llevar a cabo la cesación súbita del tabaquismo, la cual corresponde al final de la segunda semana del tratamiento.

El terapeuta menciona al grupo la idea de redactar una carta de despedida al cigarrillo. Asimismo, comparte sus pensamientos acerca de las cuestiones que se podrán abordar en este documento, cuidando siempre no imponer alguna idea. Se hace mención de la posible lectura y análisis de las cartas en la siguiente sesión como parte de la terapia grupal, aunque se trata de una decisión personal de cada participante compartir o no sus documentos.

En este artículo se muestran extractos de algunas de las cartas de despedida de cigarrillo que las autoras consideran como las mejores y más representativas escritas por pacientes que asistieron a la Clínica Contra el Tabaquismo de la Facultad de Medicina de la UNAM (CCTFM) de mayo de 2001 a diciembre de 2006.

Resultados

A continuación se muestran extractos de 10 cartas escritas por pacientes que asistieron a la CCTFM.

Carta I**“ADIÓS AL TIRANO QUE ME TENÍA ATRAPADA”**

Esta historia empieza desde antes de mi nacimiento, gracias a una, digámoslo así, *tradición familiar*, como nos sucede a muchos; nos marcan desde antes de haber nacido; parece un cuento del Medioevo, cuando casaban a las parejas sin que siquiera se conocieran.

Lo conocí mucho más cercanamente a los 13 años de edad, a los 15 con la mayor intensidad, cuando uno desea tener una imagen de persona grande, cuando al mundo nos lo podemos comer de un solo bocado, y todo nos sabe a miel. En ese momento donde nos dejamos llevar por el canto de las sirenas, fue cuando dejé que penetrara todo mi ser y, sin darme cuenta, se apoderó cada día un poco más de mi voluntad y mi capacidad de ver, de escuchar y de sentir.

A los 17 lo dejé por algún tiempo, ya que me llegó a dar asco, y aun así regresé a él. Pienso qué tan masoquistas podemos ser cuando no queremos dar nuestro brazo a torcer y al final los que nos torcemos somos nosotros. Ya me había acostumbrado a él y no me importaba ni cómo olería, ni su sabor; sólo imaginaba cómo volver a verme con él y lo que podría impresionar a las personas. Tendré de nuevo mi estatus de grandeza. No importaba qué me sucediera como persona; la cuestión era que volver a su lado.

A los 21 años, con un poco de madurez, me separé de él. Pensaba que esta vez sería para siempre. El fallecimiento de un ser tan cercano como fue mi padre marcó en mí una serie de situaciones que me hicieron pensar mucho en toda esta relación tan tortuosa que había sostenido con mi adorado tirano, por casi diez años, y al final decidí que era el momento para abandonarlo, tomé mi autoestima lastimada y empecé a armar el rompecabezas que me había dejado. Tres años más tarde mi hermana, con la que platicaba todas mis experiencias e in experiencias, también falleció. Me encontraba realmente sola y sin el consejo y la guía de alguien que me quisiera y me comprendiera; cuando menos en esos momentos así lo sentí. Con el tiempo pude percatarme que tenía siete hermanos más y que tal vez a ellos también podría llegar a interesarles lo que me sucediera. Fue entonces cuando comencé a aprender a conocerlos y también a conocerme, para poder reparar con más ahínco ese rompecabezas al que todavía le faltaban algunas piezas, que tal vez se habían extraviado y que era preciso encontrarlas a como diera lugar.

A los 25 cometí el error de aceptarlo, por situaciones de esas que suceden en la vida y de las que pensamos que no seremos capaces de resolver solos, que deseamos estar acompañados de alguien, no importa que

ese alguien nos haga daño. Volví a dejarlo por siete u ocho meses y a los veintiocho fue mi consejero, paño de lágrimas, amigo, enemigo, amor y desamor. Sé que me ve a fatal y que incluso mi voz se escuchaba mal. ¡Me estaba quemando por dentro! Él seguía siendo mi adorado tormento, siempre estaba conmigo y ahora no me abandonaría. Era mi decisión morir en vida, eso y más me merecía por falta de carácter al no saber decir un no a tiempo. Yo sola me estaba castigando y también a los que me rodeaban. Ellos también se merecían que yo me lacerara por no entenderme y darme todo lo que yo necesitaba.

Por fin, a los 37 conocí a todo un personaje, mi querido amigo Alfonso, quien me llevó a conocer a mi terapeuta de la Clínica Contra el Tabaquismo, una de las personas más queridas en estos días por mí, ya que fue ella quien, en un buen tiempo, se convirtió en esa amiga que yo necesitaba, la que siempre me escuchaba y trataba de darme el mejor consejo, y quien me ayudó a volver a unir mi rompecabezas, con toda la paciencia, comprensión y el amor que es capaz de darnos a sus pacientes, empecé el viaje a mi liberación. Cada día que pasaba imaginaba que rompía un eslabón más de esa cadena tan pesada que había venido cargando por tanto tiempo, recuperé mis ganas de ser yo, de salir adelante sin el tirano. Al final de cuentas la que importaba era yo; comprendí que nadie iba a vivir mi vida por mí.

A un año y meses de mi definitiva separación del tirano, puedo decirles que aún lo extraño, en especial en los momentos en que atravieso situaciones difíciles con mi familia me sigue faltando, y lo que me detiene a volverlo a aceptar son las palabras que me dijo la doctora: “las situaciones difíciles siempre van a existir, lo importante y lo que marca la diferencia es cómo logres manejarlas”. Si te sirve este consejo, cada vez que quieras hacer algo en contra de tu persona recuerda esta frase; a mí me ha servido de manera impresionante.

Lo que me hace sentir cada día mejor es que ahora respiro muy bien, puedo disfrutar de los sabores, olores, de mi voz, que empieza a recuperarse, y de mi imagen, que vuelve a ser activa y llena de vida. Y sobre todo tengo unas ganas impresionantes de vivir, eso sí, con calidad. En este proceso de liberación y aceptación de mi persona como soy, pero tratando de ser un poco mejor cada día, he logrado cosas satisfactorias, como poder ayudar a otros semejantes a salir de estas situaciones que en ocasiones no son tan agradables y necesarias ya que nos hacen cada día mejores y más fuertes, más congruentes, y además nos ayudan a darles una educación diferente a nuestros hijos, poniendo el ejemplo y no sólo diciendo: “haz lo que te digo y no lo que me veas hacer”, porque todos merecemos un mejor mundo en el cual vivir y compartir con todos nuestros amigos del mundo, respetando

nuestro entorno y el de nuestros semejantes y a los seres vivos que nos rodean.

Si adivinaste cuál era mi tirano, has obtenido un 10 de calificación; y si no, no te preocupes porque eso quiere decir que puedo mejorar mi técnica para que en otra ocasión logres descubrirlo. Por supuesto que acertaste: era el cigarro, que tanto mal le ha hecho a toda la humanidad y aunque sepamos que nos hace daño seguimos de necios, siempre echándole la culpa a las situaciones, al estrés, a las circunstancias y nunca reconociendo que no somos capaces de salir adelante sin ninguna panacea, que todo lo tenemos dentro de nosotros y que sólo hay que descubrirlo y dejarlo salir. Permíteme vivir con calidad y verás cómo logras mejorar todo tu entorno. Recuerda que los cambios se logran hacer de adentro hacia afuera y si queremos algo mejor en nuestros hogares debemos empezar por nosotros. Dejemos de ver la paja en el ojo ajeno y veamos la viga en el propio.

LTC

Carta 2

Me es muy difícil iniciar esta carta. La decisión que he tenido de redactarla es trascendental en mi vida. De hecho, no recuerdo haber intentado escribir una carta semejante. Más que referirme al carácter formal que debe revestir, sé que debo reunir el valor suficiente para atreverme a dar por terminada una relación por demás íntima, de muchos años. Hablamos de más de 25 años de estar acompañado de quien ahora debo abandonar necesariamente.

La separación definitiva que he resuelto llevar a cabo hoy, sin posibilidad alguna de postergación, es producto no del arrebató, no de mi volubilidad de carácter. Se debe por el contrario a un acto verdaderamente consciente, como pocos, de que es lo mejor que puedo hacer y que será una de las muy escasas decisiones de calidad que haya podido ser capaz de tomar en mi vida.

Desde este momento sé que no será nada fácil vivir sin ti. Cuando menos en el tiempo inmediato. Pero confío plenamente en que el tiempo me curará de tu falta de presencia.

Y cómo no voy a padecer tu ausencia definitiva si juntos hemos recorrido la vida. Si siempre has estado conmigo en todos los acontecimientos, no tan sólo en aquellos catalogados por mi hiperegolatría cultivada como especiales y únicos, que ha registrado mi mente como fechas históricas en mi almanaque personal, sino que hasta en aquellos, los más básicos, rutinarios y repetitivos...

Sin tratar de diferenciar cuáles son unos y otros porque el intento sería vano, sólo puedo decirte con precisión que estuviste conmigo fielmente desde el despertar por la mañana hasta al acostarme y cuántas veces, al no

poder conciliar el sueño a causa de los tormentos que me infligían mis demonios desatados, me paré de la cama para buscarte y con desesperación rogarte que me acompañaras. Cuántas otras innumerables ocasiones en que estando enfermo tampoco te separaste de mí. Para decirlo de mejor manera, cómo no voy a estar extrañando tu compañía si en las buenas y en las malas siempre estuvimos juntos y también, por qué no decirlo, era muy frecuente estar acompañado por otro de mis queridos amores, el licor. Los tres, bien que nos divertimos, o al menos eso parecía; verdaderas orgías de excesos que protagonizábamos los tres.

Así, amigo mío, debo decirte que no te guardo ningún rencor. Gracias por no haberme hecho daños irremediables. Pero debes saber, con honestidad te lo digo, que nuestra relación, tan intensa, se convirtió en una relación enfermiza, tan dependiente que me convertí en tu esclavo. Prácticamente no podía hacer nada sin ti. A partir de ahora he decidido enfrentarme solo a todos los momentos que me brinda la hermosa vida. Y estoy completamente dispuesto a superarlos con la valiosa ayuda de mi verdadero amigo, el que buscaré en todo momento y seguro estoy que siempre estará a mi lado y que no permitirá que te vuelva a buscar. Pondré todo de mi parte para lograr mi completa felicidad sin ti.

No debes confiarte creyendo que éste es un intento más de abandonarte, como muchos otros en que al poco tiempo regresaba a ti irremediadamente, con gran remordimiento y sentimiento de culpa por mi falta de palabra. Reconoce, en los últimos tiempos, que era imposible vivir sin ti; pero ahora, créelo, es diferente y va muy en serio. Aunque por momentos sienta enloquecer por la necesidad de tu compañía, puedes estar cierto que encontraré quién me tienda la mano en esos momentos difíciles y estoy seguro de que los superaré. También estoy convencido de que conforme pase el tiempo menos te extrañaré. Es más, llegará el día en que ni me acuerde para nada de ti y si te viera cerca de mí, ten la seguridad de que no me moverás emocionalmente y tan pronto te ofrezcas de inmediato te rechazaré tajantemente. Esto es, que si te veo ni te conozco.

Sin rencores, te pido humildemente que nos despedamos en los mejores términos, agradeciéndote de todo corazón que nunca más vuelvas a buscarme para estar conmigo. Adiós para siempre.

MMM

Carta 3

¿Que significa para mí dejar de fumar?

Significa demostrarme que soy más fuerte que un mal hábito

Significa sacar la fuerza ante una adicción

Significa manejar mis tensiones sin el bastón del cigarro

Significa darle un buen ejemplo a mis hijos

Significa saber que Sí puedo cambiar lo que me propongo

Significa demostrarme que mi inteligencia está presente

¿Qué dejo con el cigarro?

Dejo un hábito

Dejo una costumbre

Dejo una adicción

Dejo una forma de verme a mí misma

Dejo una manera rápida de manejar tensión

Dejo el amanecer ronca

Dejo de oler a tabaco

Dejo el mal aliento por el cigarro

Dejo el riesgo de tener enfisema pulmonar y acabar los últimos años de mi vida incapacitada, conectada a un tanque de oxígeno

Disminuyo la posibilidad de tener cáncer pulmonar

Reduzco la posibilidad de tener cáncer en la boca, en la laringe, en las vías urinarias

Dejo el malestar de mi esposo al verme fumar

Dejo a un fiel compañero

MEI

Carta 4

Mi último cigarro:

Este inesperado cigarro me hace recordar que he fumado durante los últimos 39 años, que será el cigarro número 284 700 y que habré quemado a lo largo de mi vida como fumador 1 993 kg de tabaco.

Comprendiendo el impacto de las cuentas anteriores, en perspectiva se comprende la forma tan insidiosa y sutil como se mete en nuestra vida el tabaco, sin aportar nada ventajoso a cambio, salvo breves momentos placenteros, que muy tramposamente no avisa el alto costo que tendrán, los cuales comenzará a cobrarlos en la última parte de la vida.

No merece más explicación terminar con esta nada conveniente relación. Abur

ESP

Carta 5

Mi cigarro y yo somos uno.

En los últimos 33 años, el tabaco y yo hemos tenido una larga, constante y fiel relación. Sólo en dos ocasiones logré apartarme de él, pero por cortos periodos de tiempo, regresando a él con renovados ánimos. Mi entorno

es testigo de este apasionado vicio: mi habitación, auto, ropa y cuerpo hablan por sí solos, ya que llevan el olor penetrante y cicatrices de quemaduras por todas partes. ¡Vamos!, cada vez que saco algo de mi bolsa tengo que sacudirlo para liberarlo del tabaco.

Soy una adicta; fumo aproximadamente dos cajetillas al día, y no puedo estar tranquila si en el cajón donde además guardo cerillos y encendedores no hay por lo menos tres cajetillas nuevas. Todos los días pongo en la bolsa una cajetilla nueva; nunca gorreo y no comparto. Fumo en fiestas, trabajando, al despertar, al acostarme, después de comer, cuando leo, cuando estoy alegre, pero también cuando estoy triste y nerviosa. Dice mi hermana que si alguien logra apartarme del vicio le construye un monumento.

RH

Carta 6

Amado mío:

Eres aún mi inseparable compañero. Desde niña te experimenté fiel y solidario. Siempre juntos. Jamás me senté sola jugando en la alegría, llorando en la tristeza y en los momentos críticos de mi vida, apoyándome a cualquier hora, en cualquier lugar, siempre con tu ser entre mis dedos e incluso como cómplice y protagonista de mis culpas, apoyándome y consolándome en mis grandes pérdidas o en mis fracasos. Alentándome en mis logros, premiándome en mis satisfacciones y en mis logros.

Están presentes tus mágicas volutas, eso que te da movimientos y me calma; esas volutas que entretejieron mis más sensibles expectativas y ensueños de adolescente, atento siempre al lúdico o trágico devenir de mis emociones.

Saborear tu ser ha sido la conclusión ideal después del éxtasis y la explosión intensa de un encuentro erótico y voluptuoso y, sin embargo, he sido tan tuya. Más allá de lo amoroso, has tocado otros órganos vitales provocándome placer y daño que deleitan, al grado de provocar los celos de algún amante inquieto por mi marcada preferencia hacia ti y a mi inquebrantable decisión de no dejarte nunca.

Y así, con tal de tenerte mío, he arriesgado hasta mi integridad física para obtenerte, no importando horario ni situación de peligro real para conseguirte y hasta he llegado a evidenciar mi avaricia para no compartirte y quedarme sin ti y ahora me doy cuenta de que has sido mi defensa para no entregarme a nadie, usando las cortinillas casi invisibles que generas para velar mi auténtico yo.

Cuando falleció aquel hermano, precisamente de cáncer en los pulmones, me rebelé, me enardeció, la ira

sacudió mi mente y todo mi ser. Él era aún joven y en toda su vida no consumió un solo cigarrillo.

Tengo mucho miedo de no poder continuar viviendo sin ti. Significas muchas cosas en mi vida. Es más: eres mi vida, sobre todo desde que decidí descartar de mi existencia toda relación de pareja y con esta renuncia me entregué más a ti y ahora que me dicen que eres mi fin y que sin ti podré aumentar hasta 10 años mi esperanza de vida me pregunto si valdrán la pena sin ti.

En mi delirio por poseerte no me percaté de que tú nunca me amaste. Creyendo en ti bloqueé mi mente y mis sentidos y no aprendí a amar a nadie, ni siquiera a mí misma, y hoy sé que carezco de la capacidad de amar. Debo renunciar a ti en un cabalístico día 13 y me invaden el miedo y la angustia y me harta el dolor y el sufrimiento. Te amo, pero te odio; eres la forma de dependencia más brutal y aberrante que he sufrido en toda mi vida.

Pero, déjame decirte, ¡apestas! Y dañas a los demás y sobre todo a lo más importante de mi vida: dos pequeños seres que merecen vivir sin ti.

Poco a poco me has destruido; eres perverso y nefasto, desconsiderado, impersonal y distante.

Yo sufro porque renuncio a ti y a ti nada te importa. Tú seguirás seduciendo, dañando, envileciendo y literalmente enrareciendo el aire que se respira pero, entérate, quiero y necesito botarte, tú sabes que lo he intentado muchas veces pero todo lo desbaratas pues estás muy dentro de mí. Pero he pedido ayuda y confío en mandarte al diablo y deshacerme de ti. Adiós.

EC

Carta 7

México, D. F. El día de ayer MSS dijo que abandona definitivamente el consumo de cigarrillos. En conferencia de prensa declaró que busca mejorar su calidad de vida y es indispensable dejar el tabaco para lograr ese objetivo. "He decidido abandonar este vicio puesto que deseo cuidar mi cuerpo y mejorar mi salud", comentó después de fumarse el último cigarrillo de su vida. También dijo que quiere que las personas que lo rodean respiren un aire más limpio puesto que lleva años contaminando su aire.

"Otra de las razones por las que he decidido dejar el tabaco es porque quiero mejorar mi aspecto personal, subir de peso y sentirme mejor conmigo mismo", comentó Mario, y continuó diciendo que "ésta es una despedida definitiva al tabaquismo".

Mario informó que comenzó a fumar a los 14 años, por lo que fumó durante más de la mitad de su vida. "Ésta es una de las decisiones más importantes que he tomado puesto que ya he sufrido problemas de salud debido a este hábito", señaló el ex fumador, y concluyó diciendo que hoy es un día muy importante en su vida

porque ha tomado el control y empezado a vivir de una manera más sana.

Carta 8

EL ÚLTIMO JALÓN

Alejarse de una droga como el cigarro resulta un cambio radical en lo que muchos de nosotros solemos llamar vida. Sin importar la edad en la que comenzamos a fumar, pasamos una gran cantidad de tiempo, de momentos, de vida misma, con el cigarro en la boca y otro tanto con él en la mano. Pensar que de pronto una mañana se ha de comenzar el día de un modo distinto a lo que por muchos años fue la rutina diaria de levantarme de la cama y prender el cigarro de camino al baño es hasta cierto punto muy poco imaginable. No negaré que en todos estos años sucedió alguna vez en que de pronto no tena cigarros; sin embargo, siempre tena la ilusión de salir temprano y pasar a la tienda, esa misma tienda donde cada mañana compraba mi vicio y qué sé yo, a lo mejor mi muerte. Este primer día sin fumar sólo será el primer paso, pero la semana, el mes sin un cigarro suenan muy lejanos. Siempre prender un cigarro era un placer en las noches antes de abrir el libro en turno y, ya tranquilo, saborearlo antes de caer en el reino de los sueños. No puedo olvidar las reuniones con los amigos los viernes, o ciertas tardes y noches con una grata compañía, merendando tabaco, un largo vino y quizá un poco más.

Alejarme de él es tal vez dejar atrás una parte de mi historia, dejar al compañero que siempre solía estar mi lado en las buenas o en las malas, en momentos de melancolía o de catarsis total, después o antes de cualquier cosa. Siempre recuerdo la primera vez que fumé, como un recuerdo vago, pueril, y sin embargo he olvidado el día o el momento en que se volvió un vicio, uno verdadero, como sólo se descubre cuando uno llega tarde a casa y no se tienen cigarros, esa ansiedad que se torna en locura y por la que indudablemente paraba en algún lugar que abriera toda la noche a comprar una cajetilla al precio que fuera. Nunca llegaba a casa sin suficientes cigarros.

Finalmente, no hay mucho que decir; es decirle adiós y no hasta luego a un amigo de hace muchos años, el más inseparable, el más cercano, el más dañino y quizá también el más traidor, el amante mismo de la dama que espera. Esta noche le doy el último jalón y simplemente le digo adiós.

LC

Carta 9

Cuando te conocí por primera vez me llamaste la atención porque veía que todos te disfrutaban y parecías que

a muchos les causabas placer. Todo esto me llevo a ti por curiosidad. La primera vez que te tuve entre mis manos y después entre mis labios, me sent tan mal que juré que no lo volver a hacer. Pero volvió a suceder. Ahora, aparte de la curiosidad, se asociaron el querer ser aceptada dentro de un grupo de amigos que ya ten an tiempo disfrutándote. Además, contigo entre mis manos se sent a uno mucho más importante y más madura, a pesar de ser apenas una adolescente. Con el tiempo fuiste formando parte de mi vida e incluso de mi personalidad.

Según yo, me ayudabas en esos momentos difíciles. Pero no nada más estabas en los momentos tristes. ¿Qué tal nos las pasábamos en las fiestas, reuniones o con alguna amiga junto a una taza de café? Cada vez te necesitaba más. En las fiestas; en mis ratos de estudio; en mi trabajo; en los funerales y, claro, cuando me llegaban las noches de insomnio ¿Qué hubiera hecho sin ti en todas esas ocasiones? Poco a poco te me fuiste volviendo una gran necesidad, algo tan importante que si no te ten a hac a todo lo posible por conseguirte y si no lo lograba llegaba la ansiedad, la ira incontrolable y una angustia indescriptible.

Mucha gente me insist a en que te dejara y yo pensaba en qué iba a hacer sin ti y entonces me negaba. Siempre me negué porque era para m como si tuviera que deshacerme de un gran amigo, ese gran amigo que todos queremos tener, que te acompaña siempre a lo largo de las cosas buenas y malas de la vida, pero además ese amigo callado, que no discute, que no te dice nada, sino que nada más te acompaña. Eras el amigo ideal. Pero de pronto un día, no se cuándo, me di cuenta que ese gran amigo al que le cuentas tus grandes secretos, que sabe tu vida a la perfección, porque no sólo se la has contado sino que ha estado presente en todos tus momentos, incluidos los más íntimos, se estaba convirtiendo en mi enemigo.

Hoy he decidido dejarte, sé que me costará trabajo, pero también sé que lo voy a lograr. Es un reto que me he propuesto y te voy a vencer. Fuiste un buen amigo, pero ahora eres mi peor enemigo. Tengo que vencer esa dependencia que duró años. Me duele, me irrita, me asusta, pero creo que será lo mejor para m , y yo soy mucho más importante que tú. Y no es porque ahora te menosprecie después de tantos años juntos, no, no es eso sino que debo quererme a m misma y esto es un complemento para reforzarme ese amor.

LR

CARTA 10

RECADO PÓSTUMO:

“NO SE CULPE A NADIE DE MI MUERTE”

Siento exactamente como si, a estas alturas del proceso, dejar de fumar ya no tuviera el mismo encanto, el mismo

mérito que al inicio del tratamiento. Siento que ahora es innecesario demostrarme nada a m mismo y a los demás. Siento como si me hubiera bastado ya darme un ejemplo de voluntad, de fortaleza, de decisión, de inteligencia y qué sé yo de qué más.

A mes y medio de mi alejamiento de ti, querido amigo, me he puesto a pensar en todo lo que me llevabas a reflexionar. Cualquiera dir a que estoy loco, pues cómo podr an comprender que dejarte me provoque cosas tan llenas de dolor, tan profundas. Algo interno me explica que además de tu poder letal para aniquilar a cualquiera, en m particularmente hiciste un daño terrible, pues cómo no si me mantuviste cegado, anestesiado, confundido y convencido de que eras mi mejor y único proveedor de todos mis placeres. No miento si afirmo que cre a que tú me lo proporcionabas todo. Ahora sé que te quise, casi al grado de venerarte, por encontrar en ti compañ a en mi soledad, consuelo en mi tristeza, justificación a mi estupidez y, para qué sigo, baste decir que ser a interminable la descripción. Como lámpara de Aladino, antes de encenderte te frotaba entre los dedos y enseguida me dabas lo que mi debilidad demandaba.

Mejor diré que es cierto que te mantuve a mi lado porque a falta de lo real, a falta de tener valor para vivir de veras en el mundo de de veras, me conformé, no a propósito sino por incapacidad, a vivir en el ensueño, en lo irreal y ese desatino me llevó a creer que tú me dabas lo que una mujer me hubiera dado en su exquisitez, que tú me dabas los millones que mi miseria humana, más que material, me requer a para ser feliz; que me dabas la compañ a anhelada cuando nunca fui capaz de acompañar a nadie; que me dieras comprensión cuando nunca fui capaz de despojarme de mi ego smo y entender a los demás. En fin, eso ha pasado y es irremediable, pero, ¿y ahora qué?

Ha llegado la hora; ya está. Muero para lo de antes y resurjo para una nueva vida. Por eso dejo escrito que no se culpe a nadie de mi muerte, ha sido decisión personal. Desde ahora empezaré a hacer las cosas de manera diferente. As que, cigarro, ah te ves.

MMM

Conclusiones

El proceso de cesación del tabaquismo, desde el punto de vista psicológico, ha sido poco estudiado en el medio mexicano. Básicamente, los trabajos científicos se han enfocado al tratamiento de la dependencia física mediante distintos fármacos.

Para los fumadores, el hecho de dejar de fumar constituye un evento perturbador en sus vidas; es la primera parte de un proceso de liberación y cambio que puede tener distinta intensidad y duración para cada persona. De acuerdo con la experiencia obtenida en el

tratamiento del tabaquismo por medio de la escritura emocional utilizada como una herramienta de la terapia cognitivo-conductual, es posible concluir que:

La escritura emocional determina que, en su esfuerzo por dar un sentido a su vida, las personas se enfrenten con la tarea de organizar su experiencia vital en secuencias temporales a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que las rodea. La narración brinda a las personas un sentido de continuidad y significado a sus vidas, que les permite usarlas como apoyo para ordenar la cotidianidad e interpretar las experiencias posteriores. Éste representa uno de los propósitos de las cartas de despedida al cigarro.

La escritura emocional abre un espacio en la TCC que permite la apreciación del modo en que los fumadores viven su adicción y cómo integran a sus vivencias el proceso de la cesación. Le permite al terapeuta tratar de entender mejor a su paciente y compartir con él y con el grupo la interpretación de ese momento. Se ha observado que en los fumadores que realizan el ejercicio de escritura emocional estructurar su narración requiere utilizar un proceso de selección por medio del cual dejan de lado, de entre el conjunto total de hechos, aquellos que no encajan en el relato y que por tanto no son importantes para ellos mismos. En consecuencia, su carta de despedida representa una narración muy valiosa de su relación con el cigarro y de todas las vivencias que se han dado a lo largo de su vida como fumadores, por lo que desde el punto de vista terapéutico implica *per se* una revalorización y reorganización de dicha adicción, con lo cual ponen un punto final a la relación establecida. A través del análisis profundo de estas cartas se podrá entender cómo es que el fumador ha iniciado y modelado su relación con el cigarro, así como la serie de creencias, ideas, atributos y conductas que le han mantenido atado a esta dependencia.

Los fumadores que han desarrollado una fuerte dependencia psicológica con el tabaco y el tabaquismo transitan por un proceso de duelo durante la cesación. Se entiende que "un duelo se produce cuando algo cambia, cuando el otro parte, cuando la situación se acaba, cuando ya no tengo aquello que tenía o que creía tener, o cuando me doy cuenta que nunca tendré lo que esperaba tener algún día..."²⁸ La escritura emocional actúa como una ayuda, como un catalizador, para que el duelo se elabore de la manera adecuada y permita el Cambio que requiere el ex fumador para adaptarse a esta nueva etapa de su vida.

La información presentada en este artículo es una invitación y las autoras quisieran que fuera una provocación para que los profesionales que laboran en el área del tratamiento de las adicciones se atrevan a explorar y evaluar nuevas herramientas que ayuden a los pa-

cientes en el abandono del tabaquismo. Aunque estas herramientas no son tan fáciles de analizar como las variables cuantitativas, forman parte del entendimiento que se debe tener de que los seres humanos somos entes biopsicosociales y en consecuencia, para lograr un tratamiento exitoso tanto en términos de cesación como de mantenimiento, se debiera privilegiar este enfoque.

Al analizar el contenido de las cartas de despedida presentadas es posible entender la importancia que tiene para el fumador el componente psicológico de la dependencia al tabaco y por consiguiente la necesidad de que el tratamiento de esta adicción sea integral y contemple el manejo adecuado tanto de la dependencia física como de la psicológica. Asimismo, permite abolir mitos relacionados con el abandono del tabaquismo como una cuestión de mera fuerza de voluntad y refuerza el nuevo concepto del tabaquismo como una enfermedad crónica de alta reincidencia, relacionada con la dependencia física, psicológica y social que induce el consumo del tabaco.

Una de las características que tiene la utilización de la escritura emocional en la cesación del tabaquismo es que permite que el fumador, al compartir su carta con el grupo, se *separe* de su relato y lo pueda observar desde otra perspectiva que le permite experimentar un sentimiento de control y lo hace sentir capaz de intervenir en su vida para acabar con la adicción; en otras palabras, puede reescribir su vida.

Agradecimientos

Las autoras desean manifestar un sincero y cariñoso agradecimiento a todos los pacientes que asistieron a la Clínica para el Tratamiento del Tabaquismo, quienes les brindaron la oportunidad de mostrar en este trabajo sus experiencias más íntimas en el proceso de cesación del tabaquismo, y quienes a través de su confianza en el tratamiento y en el trabajo profesional de las autoras les permitieron entender que poder ayudar a un ser humano a liberarse de la adicción a la nicotina y permitirle reescribir su vida es, sin lugar a dudas, una de las mejores experiencias profesionales que han tenido.

Referencias

1. Health Consequences of Smoking: Nicotine addiction: A report of the Surgeon General. Atlanta, Ga: Centers for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services, 1998.
2. Ponciano RG. Conceptos actuales sobre tabaquismo. México, Trillas. Documento no publicado.

3. The American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders. 4th edition DSMIV. Washington DC: American Psychiatric Association, 1994.
4. Balfour DJK. The neurobiology of tobacco dependence: a preclinical perspective on the role of the dopamine projections to the nucleus accumbens. *Nicotine Tob Res* 2004;6:899-912.
5. The tobacco use and dependence clinical practice guideline panel staff and consortium representatives. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: A US Public Health Service Report. *JAMA* 2000;283:3244-3254.
6. Lerman C, Berrettini W. Treating tobacco dependence. State of the science and new directions. *J Clin Oncol* 2005;23(2):311-323.
7. Jorenby ED, Leischow JS, Nides M, Rennard S, Jhonston AJ, Hughes RA, et al. A controlled trial of sustained release bupropion, a nicotine patch or both for smoking cessation. *N Engl J Med* 1999;340:685-691.
8. Gonzales D, Rennard SI, Nides M, Oncken Ch, Azoulay S, Billing BC et al. Varenicline, an 4/2 nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs sustained release Bupropion and placebo for smoking cessation. A randomized controlled trial. *JAMA* 2006;296(1):47-55.
9. Tonstad S, Tonnesen P, Hajek P, Williams EK, Billing BC, Reeves K et al. Effect of maintenance therapy with Varenicline on smoking cessation. A randomized controlled trial. *JAMA* 2006;296(1):64-71.
10. Jorenby ED, Hays TJ, Rigotti AN, Azoulay S, Watsky JR, Williams EK et al. Efficacy of Varenicline, an 4/2 nicotinic acetylcholine receptor partial agonist, vs placebo or sustained-release Bupropion for smoking cessation. A randomized controlled trial. *JAMA* 2006;296:56-63.
11. Ponciano RG, Morales RA. Manual para el tratamiento integral del tabaquismo. México, Trillas. Documento inédito.
12. Quintas AM. El consumo de tabaco como un proceso. En: Calvo FJR, López CA, eds. *El Tabaquismo*. España; Universidad de Palmas de Gran Canaria, 2003:157-175.
13. Marin TD. Detección, diagnóstico y tratamiento en la clínica del fumador. En: Calvo FJR, López CA, eds. *El Tabaquismo*. España; Universidad de Palmas de Gran Canaria, 2003:457-487.
14. Tapper AR, McKinney SL, Nashmi R, Schwatz J, Deshpande P, Ibarca C, et al. Nicotine activation of 4 receptors: sufficient for reward, tolerance and sensitization. *Science* 2004;306:1029-1032.
15. King SL, Caldarone BJ, Picciotto MR. Beta2-subunit-containing nicotinic acetylcholine receptors are critical for dopamine-dependent locomotor activation following repeated nicotine administration. *Neuropharmacology* 2004;(1):132-139.
16. Fagerström KO, Groman E. Dependencia en la nicotina: desarrollo, mecanismos y diferencias. En: Calvo FJR, López CA, eds. *El Tabaquismo*. España; Universidad de Palmas de Gran Canaria, 2003:177-190.
17. Fowler JS, Wang GJ, Volkow ND, Pappas N, Logan J, Mac Gregor RR et al. Inhibition of monoamine oxidase B in the brain of smokers. *Nature* 1996;379:733-736.
18. Fowler JS, Volkow ND, Wang GJ, Pappas N, Logan J, Shea C, et al. Brain monoamine oxidase inhibition in cigarette smokers. *Proc Nat Acad Sci NY* 1996;93:14065-14069.
19. Di Chiara G. Behavioral pharmacology and neurobiology of nicotine reward and dependence. In: Clement F, Fornasari D and Gotti C, eds. *Neuronal Nicotinic Receptors*. Berlin: Springer-Verlag, 2000.
20. Carreras CJM, Sánchez AL, Quesada LM. Estructura del tratamiento multicomponente del tabaquismo. En: Calvo FJR, López CA, eds. *El Tabaquismo*. España, Universidad de Palmas de Gran Canaria. 2003:523-556.
21. Ellis A, Murphy R. A bibliography of articles and books on Rational Emotive Therapy and Cognitive-Behavior Therapy. New York: Institute for Rational Living, 1975.
22. Beck AT. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian, 1976.
23. Beck AT, Wright FD, Newman FC, Liese SB. *Terapia cognitiva de las drogodependencias*. Madrid: Paidós, 1999.
24. White M. *Reescribir la vida. Entrevistas y Ensayos*. Madrid: Gedisa, 1995.
25. White M, Epstein D. *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Madrid: Paidós, 1993.
26. Guidano VF. *Desarrollo de la Terapia Cognitiva Post-Racionalista*. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva, 1995.
27. Guiza CVM, Quintanilla BJ, Lovaco SM, Torres AA, Ponciano RG, Morales RA. Clínicas contra el tabaquismo en México. Primer Informe sobre el combate al tabaquismo. En: Valdés-Salgado R, Lazcano-Ponce EC, Hernández-Ávila M. *Primer informe sobre el combate al tabaquismo. México ante el Convenio Marco para el Control del Tabaco*. Cuernavaca, Morelos: Instituto Nacional de Salud Pública, 2005:223-233.
28. Bucay J. *El camino de las lágrimas*. México: Océano, 2006.