

EL FUMADOR FRENTE A LA OPORTUNIDAD DE AYUDA.

Si una persona no sabe nadar y cae en un río de aguas profundas, corre serio riesgo de ahogarse, a menos que reciba alguna forma de ayuda, que se le arrojen, por ejemplo, salvavidas cerca suyo.

Aún así, este desafortunado individuo, seguiría estando en serio riesgo, si por alguna razón, fuera incapaz simplemente de ver los salvavidas a su alcance. ¿Es una oscura noche? ¿Se trata de un ciego?

Hay tanto en juego que valdrá la pena que, desde la orilla los rescatadores, redoblen los esfuerzos para ayudar, ya que, utilizando sólo sus propios recursos y habilidades, muchos sujetos en riesgo, fracasarán.

La tarea de las víctimas será simplemente la de ver los salvavidas y decidirse a usarlos, en vez de continuar debatiéndose con desesperación tratando muchas veces en forma infructuosa, de valerse por sí mismos, sin saber cómo hacerlo, para no sumergirse en las profundas y peligrosas aguas del río en cuestión.

La tarea de los rescatadores será la de hacer visibles, los distintos métodos de ayuda que se pueden usar para la tarea de salvataje, no la de advertir sobre los riesgos de entrar en aguas profundas sin saber nadar, no la de reconvenir a las víctimas por su arriesgada conducta.

No retos, ni reproches caben a la hora de ayudar.

Entonces, dada la disyuntiva: por un lado gente en riesgo necesitada de ayuda y por el otro gente dispuesta a ayudar, cuál será la razón por la que, a pesar de eso, ¿se ahoga tanta gente?

El caso de la persona que no sabe nadar y cae en un río de aguas profundas tiene paralelismo idéntico, con el niño/adolescente que sin medir las consecuencias, comienza a experimentar con el cigarrillo para caer en muy poco tiempo en el río de la adicción cuya poderosa y traicionera corriente que se origina muy cerca de la costa, casi sin previo aviso, lo atrapa y arrastra, no permitiéndole volver a la orilla.

El problema es generalmente sobredimensionado por la persona atrapada y ciertas condiciones externas, impiden que perciba que tiene a su alcance la ayuda que necesita para salvarse y en caso de percibirlo, considere aceptarla.

“Estoy demasiado lejos de la orilla como para poder alcanzarla y/o recibir ayuda de aquellos que me la ofrecen/ soy demasiado adicto como para intentar dejar de fumar”.

Voy a seguir intentando salir por mi cuenta/dejar de fumar algún día pero no hoy sino más adelante.

Porque ahora estoy demasiado cansado /tengo mucho stress en mi trabajo, o

Porque estoy disfrutando del agua / a mi fumar en realidad me gusta, o

Porque espero que aparezca una isla / un método fácil donde no tenga que realizar sacrificios.

Porque espero que el río se angoste, que por la forma particular que yo tengo de fumar, a mi tanto mal no me haga

Porque esperaré a que la velocidad de la corriente disminuya,

O tantas otras posibilidades más.

La postergación de la decisión, funciona como un bálsamo que le permite al fumador, seguir fumando tranquilo, dado que en un futuro idealizado en el que la vida se tornará menos gravosa y stress ante, podrá dejar de fumar fácilmente.

El conflicto se ve agravado por una especie de negociación de la víctima con la situación que con enorme facilidad se adapta y genera poderosas defensas que impiden la llegada de la ayuda siempre bienintencionada pero no siempre bien dirigida.

La advertencia sobre supuestos riesgos produce, fuera de contexto, invariablemente rechazo, a veces violento, otras veces indiferente.

“Constantino: mire cómo quedan los pulmones de los fumadores, o, ¿sabía usted, Constantino que se fabrica tinta negra con fluidos extraídos de pulmones de fumadores?”

El rescatador pasa entonces a ilustrar al pobre fumador sobre atemorizantes contingencias posibles que se producirán si mantiene una conducta que no puede evitar, justamente mantener.

La familia tampoco ayuda mucho. Aliada con el terapeuta/retador carga las tintas sobre el pobre Constantino que no puede explicar (ni tampoco explicarse a sí mismo) cómo no puede aferrarse al salvavidas de plomo que se le ofrece.

Esposa de Constantino: “Yo siempre le digo, Dr. que tiene que dejar esa porquería con la tos que tiene...Pero no me hace caso...”

A la salida del consultorio, Constantino, por toda respuesta, compra dos atados de cigarrillos para no tener que salir a comprar nuevamente por la tarde, mientras promete a su esposa hacerle caso y que dejará de fumar en un tiempito cuando se alivie un poco la situación financiera de su negocio, pero que no volverá a ver al Dr. Consiglieri ni por todo el oro del mundo.

Por eso, la terapia debe ocuparse de ofrecer claramente lo que puede brindar: la solución.

Pocas enfermedades reúnen las características que complican la curación de esta.

- ✓ Mata a la mitad de los que la sufren (simple declaración de un hecho de la realidad no una amenaza terapéutica)
- ✓ Quien la sufre no quiere ser curado.
- ✓ Cuando por algún motivo, el fumador promedio decide hacer un tratamiento, hace uno de su propia autoría, tipo: “Desde ahora y en adelante voy a fumar sólo un cigarrillo cada dos horas”, estrategia que dura hasta la muerte del loro o hasta la llegada de la cuenta de la luz...
- ✓ Se anima con alejarse de las temidas enfermedades pero se desanima porque seguro que el daño ya está hecho...
- ✓ Se entusiasma con la buena idea de librarse de la adicción y se deprime al pensar equivocadamente que desde que deja de fumar y para siempre, deseará volver a hacerlo (nada más lejos de la realidad)

Esa es según creo, la principal barrera que impide a los fumadores abandonar la prisión de la adicción.

No considerar al cigarrillo un elemento esclavizante sino liberador.

No utilizar los recursos genuinos que la medicina hoy ofrece a través de tratamientos serios, cortos, efectivos, sino usar recursos espurios y de entrecasa para luchar de mentira contra un enemigo, que potencia su fuerza primero con las creencias y luego con las estrategias ambas equivocadas de los fumadores empeñados en autotratamientos contraproducentes.

Para los diabéticos, la medicina proporciona dietas y medicaciones que alivian definitivamente los síntomas y las consecuencias que la enfermedad no tratada produce.

Pero a ningún diabético se le ocurriría no consultar con el endocrinólogo para asesoramiento y terapia de su enfermedad.

Los hipertensos son informados por los cardiólogos sobre las dietas hiposódicas más adecuadas en la hipertensión arterial. Reciben tratamientos medicamentosos realmente beneficiosos cuando estos son necesarios, se controlan periódicamente...

Los fumadores no consultan...

Deciden estrategias erradas...

Postergan...

Por eso, lamentablemente, muchas veces termina ganando Nobleza? Picardo.

Dr. Carlos Lorente.

carloslorentescr@gmail.com

Artículo publicado en el Diario "La Capital" de Rosario por el Día Mundial sin Humo de Tabaco en el año 2016