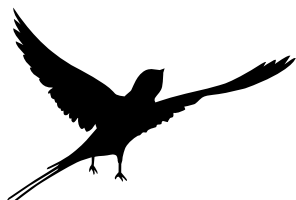


La experiencia TESK\*  
\*The Tobacco Escape Book



**AL ACABAR ESTE LIBRO  
DECIDIRÁS DEJAR DE FUMAR**

Géraud Guillet

LAROUSSE

La elaboración de la experiencia TESK (The Tobacco Escape Book) ha precisado del análisis de los estudios más pormenorizados sobre el tabaco, empezando por las numerosas publicaciones de la Organización Mundial de la Salud y los abundantes estudios publicados sobre el tema por médicos franceses; pero de donde proceden la mayoría de los datos recogidos en TESK es de Estados Unidos.

¿Por qué Estados Unidos? Porque fue donde nació el cigarrillo, en el siglo XIX, y también, como es lógico, donde surgieron los gigantes que siguen dominando la industria del tabaco. En 1998, sin embargo, la demanda interpuesta por 46 estados norteamericanos contra las principales *majors* del sector hizo que estas se viesan obligadas a hacer públicos sus archivos secretos (correspondencia, informes internos, fax, conclusiones de estudios, etc.).

Ascienden a tal número estos documentos, que son muchos los que aún están pendientes de ser examinados. Su análisis generó una gran cantidad de revelaciones, algunas de ellas alarmantes, así como una toma de conciencia entre investigadores, periodistas y políticos estadounidenses, que a su vez desembocó en múltiples estudios, muchos de los cuales se han utilizado en la confección de este libro.

# PRÓ LO GO

TESK está principalmente concebido para acompañar a los fumadores en su aspiración de librarse del tabaco, sin ninguna intención de sustituir los otros medios que puedan emplearse a tal efecto. Su título, «Al acabar este libro decidirás dejar de fumar», debe considerarse desde el prisma de lo que ambicionamos para cada fumador. Esta obra no quiere ni puede reemplazar en ningún caso el asesoramiento y seguimiento de un médico, figura a la que aconsejamos que consulte todo fumador.

Su editor, su autor y todas las personas que han participado en su elaboración no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de él.

**ADVER  
TEN  
CIA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco mata cada año a unos 6 millones de personas en todo el mundo.<sup>1</sup> Aproximadamente el 80% de los mil millones de fumadores que hay en el planeta viven en países en vías de desarrollo,<sup>2</sup> países donde los servicios completos de deshabituación resultan caros, cuando no inexistentes. Por suerte, la OMS puntualiza que gran parte de los fumadores que logran librarse del tabaco lo hacen sin ninguna ayuda, es decir, solo con la fuerza de su voluntad, proporción que en algunos países puede llegar hasta el 75%.<sup>3</sup>

De la lectura de estos datos nació una ambición, la de idear una herramienta sencilla, innovadora y útil para todos: los que no fuman, para que nunca empiecen; los que ya no fuman, para que no recaigan nunca; y todos los que desearían dejar de fumar, para que lo consigan. De esta ambición es fruto TESK – The Tobacco Escape Book.

Concebido con el máximo prurito de veracidad y eficacia, TESK se ha beneficiado de la aportación de muchos expertos<sup>4</sup> —médicos tabacólogos, cancerólogos, generalistas o psiquiatras, pero también psicólogos, educadores, profesionales de la mercadotecnia y de la comunicación y escritores—, así como de muchos comentarios de fumadores y exfumadores.

En lo más hondo de TESK late una convicción: la de que todo ser humano tiene enormes recursos que pueden servirle para sobreponerse a cualquier peligro. Y entre esos peligros se encuentra el del tabaco.

En su recorrido por vivencias excepcionales, datos contrastados y abundantes referencias a la literatura, la filosofía y el séptimo arte, TESK aspira a ser una experiencia única, un viaje extraordinario al corazón del tabaco y de su realidad, al tiempo que una invitación a profundizar en esos increíbles recursos que, frente al tabaco, constituyen el amor, el saber, el miedo, la percepción, la rabia, la comprensión y la alegría.

# INTRO DUC CIÓN

## REGLA #01

Si se trata de tu primera lectura de TESK, debes hacerla de una sentada (tiempo de lectura estimado: 30 minutos).

## REGLA #02

Desconéctate: nada de móviles, televisión ni internet.

## REGLA #03

Si se trata de una lectura en público, no habléis durante todo el tiempo de lectura.

## REGLA #04

Si eres fumador, no fumes durante toda la lectura.



# REGLAS

LA DISCIPLINA -ESQUILO  
ES LA MADRE DEL ÉXITO.



**¿PREPARADO?  
PUES VAMOS ALLÁ.**



# AMOR

EL AMOR ES LA FUERZA  
MÁS PODEROSA DEL  
UNIVERSO. **- MAHATMA GANDHI**



# MICHAËL

La siguiente entrevista fue realizada el 14 de marzo de 2017 en el hospital Ambroise Paré de la localidad francesa de Boulogne-Billancourt. Los nombres de las personas citadas han sido modificados a petición suya.

## ¿Te importa presentarte?

*Me llamo Michaël, tengo 54 años y trabajo de ingeniero hidráulico en un gran grupo internacional. Llevo 18 años casado con mi mujer, Patricia. Tenemos una hija, Charlotte, de 9 años, y un hijo, Gaspard, de 7.*

*Vivimos los cuatro en París, en el XVIII arrondissement. Mi mujer es profesora en el barrio de Montmartre, y nuestros dos hijos son alumnos suyos. Somos muy felices. Yo soy forofeo de las carreras de coches, y me encanta el fútbol. Lo que más me gusta es ir al campo con Gaspard para ver un partido de nuestro equipo favorito, el Paris Saint-Germain.*

## ¿Desde cuándo fumas? ¿Cuál es tu consumo diario?

*Hace 5 meses que no fumo, pero antes lo había hecho durante casi 20 años. Mi consumo era de unos 15 cigarrillos al día.*

## ¿En qué circunstancias empezaste a fumar? ¿Por qué motivos?

*El momento exacto en que empecé no lo recuerdo; solo sé que acababa de entrar a trabajar en una consultora donde fumaba todo el mundo: en la oficina, en el bar, desayunando... Era normal, hasta banal, diría. No sé, puede que quisiera hacer lo mismo que todos.*

## Desde la perspectiva actual, ¿en qué te han beneficiado los cigarrillos?

*Sinceramente, en nada. Los únicos recuerdos que me quedan, ahora mismo, son una tos recurrente, un olor continuo de tabaco frío en todo el cuerpo y colillas hasta en el lavabo de nuestro apartamento. Bueno, y hacer cola cada tres días en el estanco.*

## ¿Qué otros «efectos» ha tenido tu consumo de tabaco?

*El verano pasado empecé a tener unos dolores muy fuertes en la espalda. Estaba muy cansado, hasta el punto de que ya no podía conducir, ni caminar más de diez minutos seguidos.*

*En septiembre, al final de ese verano, me hicieron unas pruebas, y fue cuando me diagnosticaron cáncer de pulmón. Fue hace seis meses. El médico me explicó que el cáncer era consecuencia directa de mi consumo de tabaco. También me informó de que el tumor, que al principio solo estaba en el pulmón derecho, se había extendido en forma de metástasis a otros órganos del cuerpo.*

*Para mi familia y para mí fue un golpe brutal, pero el médico insistió en que aún había posibilidades de curarme, y en que de momento no había que extirpar los órganos afectados por las metástasis.*



### **¿En qué se ha concretado tu enfermedad?**

*Muy poco después de la noticia ingresé en el hospital, y mi vida se paró de golpe. Las sesiones de quimioterapia y la toma diaria de medicamentos hicieron que se me cayera el pelo y perdiera mucho peso, casi 25 kilos. El tratamiento también me ha provocado un cansancio tremendo. Ahora tengo que llamar a una enfermera para ir al lavabo, porque si no corro el riesgo de orinarme encima. Es humillante, y muy, pero que muy penoso.*

### **¿Cómo reaccionaron tus seres queridos ante la enfermedad?**

*Nunca se me olvidará el primer día que vino a verme mi hija al hospital. Se puso a llorar tanto que no podía ni hablar. Lloraba porque ni me reconocía, de tan cambiado*

*como me encontró físicamente. Creo que fue entonces cuando nos dimos cuenta, Patricia y yo, de que nuestra vida como familia podía acabarse en poco tiempo...*

### **¿Cuál es tu estado de ánimo actual?**

*Tengo remordimientos; no es que me arrepienta, es que tengo remordimientos. Por haber menospreciado el tabaco. Por haber menospreciado la enfermedad.*

*De todos modos, ya no tiene importancia; ahora, lo único que me importa es no dejar solos a mi hija, mi hijo y mi mujer. Por desgracia, no puedo hacer nada para evitarlo. Bueno, sí, luchar. ¡Por eso lucho! ¡Con todas mis fuerzas! ¡Y estoy convencido de que esta batalla la voy a ganar!*

### ¿Qué le gustaría decirles a todos los que fuman?

*Quiero decirles que lo que estoy viviendo no lo vale ningún cigarrillo del mundo. Ninguno.*

### ¿Qué consejos les daría para que dejen de fumar?

*Que usen el amor. El amor es lo más poderoso que hay contra el tabaco. Yo lo entendí hace 5 meses, cuando vi llorar a mi hija. Ese día se me cayó encima con todo su peso el triste «vínculo» que hay entre el cigarrillo y mis seres queridos. Y lo he usado.*

*Porque desde ese momento, cada vez que he tenido ganas de fumar, he hecho el esfuerzo de pensar con todas mis fuerzas en Charlotte, Gaspard y Patricia, y en la idea de decirles adiós. Cada vez he sentido todo el amor que nos tenemos, un amor tan poderoso que ha apagado al instante todas mis ganas de fumar. Desde ese día no he fumado nunca más.*

\*\*\*

**Michaël murió el 26 de junio de 2017, a los cincuenta y cinco años, a consecuencia del cáncer. Este libro está dedicado a él y a toda su familia.**