

Español Podcast

120

SPANISH PODCAST
Español Podcast

Dejar de fumar

Hello and welcome to Spanishpodcat. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 120th episode, Montse smokes but Luis doesn't. Montse smokes a lot, almost one pack of cigarettes a day. Montse left it sometimes in her life but she always turned back to smoke. Luis is trying to help her to leave the habit, but Montse doesn't achieves it. Our friends are talking about it.

Hola, queridos amigos, y bienvenidos a Español Podcast. Sot Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 120 (Dejar de fumar), Montse fuma, Luis no. Montse fuma bastante, casi un paquete de cigarrillos diarios. Lo ha dejado unas cuantas veces en su vida y ha vuelto a fumar de nuevo otras tantas. Luis intenta ayudarla a dejar "el vicio", pero Montse, aunque lo intenta, no lo consigue. Ambos hablan sobre ello.



- Luis** : -¿No puedes esperar a que me acabe el postre para encender el cigarrillo?
- Montse** : -¡Ay, perdona! Creía que habías terminado
- Luis** : -Cada vez fumas más
- Montse** : -No es cierto, fumo lo mismo
- Luis** : -El mes pasado me dijiste que intentarías dejarlo
- Montse** : -Ya lo sé, pero no puedo
- Luis** : -No es tan difícil, no fumes y ya está
- Montse** : -¿No crees que si fuera tan fácil, nadie fumaría?
- Luis** : -Pero tú sabes que no es bueno para ti
- Montse** : -Ya...
- Luis** : -Mira, te gastas una pasta al mes, toses por la noche, siempre tenemos que ir a bares y restaurantes llenos de humo para que tú puedas fumar, te huele el pelo y la ropa a tabaco,...no sé, no hay nada bueno en fumar
- Montse** : -Sí, una cosa: me encanta fumar
- Luis** : -No lo dudo, pero sabes perfectamente que es malo para tu salud y que, a la larga, pasa factura
- Montse** : -Sí, es verdad, lo sé, pero no me veo capaz de dejar de fumar
- Luis** : -Pero otras veces has podido
- Montse** : -Ya lo sé, pero soy como los alcohólicos anónimos: si vuelvo a probar sólo uno, vuelvo a fumar
- Luis** : -Pues no te fumes ni uno
- Montse** : -Ya, pero no sé tomar café sin un cigarrillo, no sé leer a gusto sin fumar. Por no hablar de tomar vino o champán en el restaurante. Se me "ablanda" el Superyó, se me borra la censura y vuelvo al tabaco
- Luis** : -¡Excusas de mal pagador!



Montse :-Los no fumadores no podéis entender cómo engancha el cigarro

Luis :-Lo que no puedo entender es que sigas fumando sabiendo que te hace daño

Montse :-Mira, chico, la naturaleza humana

Luis :-No, la falta de voluntad, mejor

Montse :-Vale, don perfecto, ¿puedo encenderlo ya?

Luis :-Hale, Luis, a tragar humo, que tu chica no entra en razón

Montse :-Vale, ya me voy fuera, tirada como un perro

Luis :-Y encima vas de víctima...¡Es una batalla perdida!

Montse :-Va, no te enfades, te prometo volver a intentarlo

***** *****

Nuestros amigos, Montse y Luis, han comido hoy en el restaurante, en la zona de fumadores.

Cuando Luis está terminando su postre, Montse se dispone a encender un pitillo, el que mejor le sabe del día, el de después de comer. Luis protesta; le molesta enormemente estar terminando su postre y empezar a tragar humo a medio metro: el del cigarrillo de Montse:

- ¿No puedes esperar a que me acabe el postre para encender el cigarrillo?

Montse, ansiosa ya por fumar después de comer, ni siquiera se ha fijado en que Luis todavía no ha terminado:



- **Ay, perdona, creía que habías terminado**

Luis cree que Montse fuma mucho:

- **Cada vez fumas más**

Este "**cada vez**" significa una progresión en el tiempo. Es como decir:

- Según pasa el tiempo, fumas más

O:

- Con el paso del tiempo, has ido aumentando el número de cigarrillos

Pero lo más común, corto y efectivo lingüísticamente, es decir:

- Cada vez fumas más

Montse protesta:

- **No es cierto, fumo lo mismo**

"**No es cierto**" es una forma más delicada de decir:

- Eso es mentira



Que se dice en conversaciones más tensas o cuando queremos dejar al otro por mentiroso. Es más educado decir:

- No es cierto

O sea:

- No es cierto que cada vez fume más, fumo lo mismo (igual que antes)

Luis le recuerda que, hace un mes, Montse le prometió dejarlo:

- El mes pasado me prometiste que intentarías dejarlo

“Prometer” algo es asegurar que dices una cosa que quieres cumplir, es declarar la verdad de lo que se dice o de lo que se hace y asegurar su cumplimiento. Prometer algo es garantizar algo, o comprometerse a hacerlo. Prometer algo es hacer una promesa.

Luis ha dicho:

- Me prometiste que intentarías dejarlo

“Dejarlo” es **“dejar el tabaco”**, abandonar el hábito, el vicio de fumar. Fijaos bien porque en este caso, “dejar” es esto: abandonar algo, por eso va seguido de un sustantivo. El verbo dejar y sus múltiples combinaciones, es de una riqueza enorme, en español, pero hay que ir poco a poco para no mezclar formas y significados. En este caso, repetimos, y seguido de un nombre, es abandonar una cosa, apartarse de algo. Como por ejemplo:

- *¿Qué has dejado el tabaco?, ¡qué buena noticia?*



O:

-Ha dejado la bebida varias veces, pero siempre vuelve

O:

- Dejó la dieta de adelgazamiento y ha vuelto a engordar

O:

- Ha dejado los estudios y se ha puesto a trabajar

O:

- Venga, hombre, deja atrás tu vida de noctámbulo y empieza a cuidarte

O:

- He dejado mi profesión de actriz, no me da para vivir

O:

- Santiago y yo hemos dejado la relación, tenemos caracteres incompatibles

O:

- Deja ya la limpieza, la casa está estupenda, vámonos a dar una vuelta

O:

- Maribel ha dejado el trabajo, dice que la estaban explotando: doce horas diarias por cuatrocientos euros...ilos ha mandado a paseo!

O:

- ¡Vale, deja ya el tema del aniversario! Me olvidé y lo siento, pero ya está

Montse dice:

- Ya lo sé

- Es verdad, te lo prometí

- Sé que te hice esta promesa, es cierto



Pero...

- Pero no puedo
- Me resulta imposible

Luis se desespera:

- No es tan difícil, no fumes y ya está

Montse, fumadora ella, no entiende que Luis lo vea tan fácil. Por eso contesta aludiendo al batallón de fumadores que puebla el mundo:

- ¿No crees que si fuera tan fácil, nadie fumaría?

Podría decirse:

- Si fuera tan fácil, nadie fumaría

Pero el:

- ¿No crees que...?

Enfatiza la propia posición de Luis:



- ¿No crees que si fuera tan fácil, nadie fumaría?

Si el tabaco dependiera tan sólo de decir:

- Lo dejo
- Se acabó
- Ya no fumo más

El asunto sería muy fácil y el negocio de las multinacionales tabaqueras se acabaría.

Luis, paciente, le recuerda que:

- Pero tú sabes que no es bueno para ti

A Montse se le acaban los argumentos. Sólo acierta a decir:

- Ya...

Luis aprovecha su debilidad momentánea para recordarle todas las cosas nefastas que rodean el consumo de tabaco:

- Mira, te gastas una pasta al mes**
- Toses por la noche**



- Siempre tenemos que ir a bares y restaurantes llenos de humo para que tú puedas fumar

- Te huele el pelo y la ropa a tabaco

- No sé..., no hay nada bueno en fumar

Montse, aún y a sabiendas de que lo que va a decir es muy poco consistente, lo dice:

- Sí, una cosa: que me encanta fumar

Es decir:

- Sólo hay una cosa buena: que me encanta fumar

Es decir:

- Sólo hay una cosa buena, que disfruto con el tabaco

- Sí, una cosa, que me encanta fumar

Luis no lo duda, está convencido de que Montse fuma porque le encanta hacerlo, pero eso no es obstáculo para que el tabaco siga siendo malo para la salud de las personas:

- No lo dudo, pero sabes perfectamente que es malo para tu salud y que, a la larga, pasa factura



“A la larga” es “a lo largo del tiempo”, no de momento, pero sí al cabo de los años:

- A la larga, pasa factura

Decimos que algo **“pasa factura”** cuando acabamos pagando por algo que hemos hecho y que nos ha perjudicado. Pasar factura significa que acabamos por sufrir las consecuencias de nuestros errores, que los excesos del presente tienen graves consecuencias en nuestro futuro. Por ejemplo:

- Comer en exceso y engordar mucho hace que te suba la tensión, que no tengas agilidad, que tengas colesterol, etc.

Por lo tanto:

- Comer en exceso te acaba pasando factura

O:

- Trabajar en una fábrica de productos tóxicos, irá minando tu salud y , a la larga, te pasará factura

Montse confiesa su fragilidad con el tema del tabaco:

- Sí, es verdad, pero no me veo capaz de dejar de fumar



“No me veo capaz” es “me resulta imposible”, o “lo intento, pero no soy capaz de hacerlo”.

Aparece aquí otro uso de dejar, no como el anterior (dejar+sustantivo), aquí es:

- Dejar + de + infinitivo

Fijaos en el matiz, es importante. Cuando queremos hablar de interrumpir una actividad que veníamos haciendo desde hace tiempo (puede ser mucho o poco tiempo), usamos:

- Dejar de hacer (algo)
- Dejar + de + infinitivo

Como en el caso de Montse:

- No me veo capaz de dejar de fumar

Hace tiempo que fumo y me resulta imposible dejar de fumar

Los mismos ejemplos de antes, con dejar + sustantivo, nos sirven ahora si cambiamos el sustantivo por el verbo correspondiente. Por ejemplo:



- ¿Que **has dejado el tabaco?**, ¡qué buena noticia?

Sería:

- ¿Que **has dejado de fumar?**, ¡qué buena noticia!

O:

- **Ha dejado la bebida** varias veces, pero siempre vuelve

Sería:

- **Ha dejado de beber** varias veces, pero siempre vuelve

O:

- **Dejó la dieta** de adelgazamiento y ha vuelto a engordar

Sería:

- **Dejó de hacer dieta** y ha vuelto a engordar

O:

- **Ha dejado los estudios** y se ha puesto a trabajar

Sería:

- **Ha dejado de estudiar** y se ha puesto a trabajar

O:

- Venga, hombre, **deja atrás tu vida** de noctámbulo y empieza a cuidarte



Sería:

- Venga, hombre, **deja de salir por la noche** y empieza a cuidarte

O:

- **He dejado mi profesión** de actriz, no me da para vivir

Sería:

- **He dejado de trabajar** como actriz, no me da para vivir

O:

- Santiago y yo **hemos dejado la relación**, tenemos caracteres incompatible

Sería:

- Santiago y yo **hemos dejado de salir**, tenemos caracteres incompatibles

O:

- **Deja ya la limpieza**, la casa está estupenda, vámonos a dar una vuelta

Sería:

- **Deja ya de limpiar** la casa, está estupenda, vamos a dar una vuelta

O:

- Maribel **ha dejado el trabajo**, dice que la estaban explotando: doce horas diarias por cuatrocientos euros... ¡los ha mandado a paseo!

Sería:



- Maribel **ha dejado de trabajar** en su empresa, dice que la estaban explotando

O:

- ¡Vale, **deja ya el tema** del aniversario! Me olvidé y lo siento, pero ya está

Sería:

- Vale, **deja ya de hablar** del tema del aniversario. Me olvidé y lo siento, pero ya está

Es muy importante este uso y lo incorporamos a nuestra habla cotidiana constantemente, por eso es importante que lo trabajéis exhaustivamente y repitáis varias veces estos ejemplos, para integrarlos y automatizar un poquito este uso. Recordad: **dejar de + infinitivo es: estábamos realizando una acción y, en un momento dado, dejamos de realizarla, paramos, interrumpimos esa acción. La actividad cesó.**

Otros ejemplos que se me ocurren, serían:

- ¡**Deja ya de decir** palabrotas! Tienes un lenguaje muy desagradable, hijo

O:

- **He dejado de hablarme** con Pedro; es grosero, desagradable y machista, ¡no lo soporto!

O:



- **Voy a dejar de ir** al cine, al restaurante y de marcha. El sueldo no me da para tanto

O:

- **He dejado de hacer** yoga, no puedo pagar 120 euros al mes

Etc. Etc.

Luis le recuerda a Montse que, en otras ocasiones anteriores, pudo dejar de fumar. Pero Montse, resignada, le dice:

- Ya lo sé, pero soy como los alcohólicos anónimos; si vuelvo a probar uno solo, vuelvo a fumar

Las personas que han dejado la bebida, no pueden tomar ni un solo sorbito de alcohol porque volverían a beber de forma adictiva. Montse se compara con ellos porque realmente le pasa lo mismo.

Es cierto que ha dejado de fumar varias veces a lo largo de su vida, pero a la menor ocasión (una cena, leer, una fiesta, una época de estrés) en que se atrevió a fumar un solo pitillo, volvió a caer en la adicción. Cuando ha pasado eso, al día siguiente fumó otro, y la semana siguiente fumó dos o tres, siempre creyendo que la situación estaba bajo control, ipero no!, la adicción puede más que las buenas intenciones, y Montse ha vuelto a fumar tantas veces como lo ha dejado.

Luis (isanta inocencia, en este tema!) dice:



- Pues no fumes ni uno

Pero Montse, como muchos fumadores, repasa todas las situaciones que “le piden” imperiosamente encender un cigarrillo:

- El café
- La atmósfera relajada del restaurante
- Una buena conversación
- Un buen libro
- Un par de copas de buen vino

Montse intenta bromear:

- Se me ablanda el Superyó

El Superyó, la instancia psíquica freudiana que nos impone normas, reglas y censuras es lo que Montse dice que:

- Se le ablanda

Que se le ablanda con el alcohol, que pierde su función de control y contención. Y añade:

- Se me borra la censura y vuelvo al tabaco



“Se borra”, es “desaparece”. Desaparece la propia censura que nosotros mismos nos imponemos para evitar lo que nos hace daño.

Luis usa una frase muy coloquial y muy bonita que usamos en español para decir que tus argumentos no tienen consistencia, que tus razones son débiles y poco creíbles:

- Excusas de mal pagador

Un mal pagador es aquél que debe dinero, por ejemplo, y no paga su deuda. Cuando le reclaman que pague, se inventa todo tipo de excusas absurdas para justificarse por no pagar.

Por eso, cuando los argumentos de alguien para justificar algo, son poco consistentes, son frágiles o son engañosos, se le dice:

- Excusas de mal pagador

O sea:

- Tus excusas son inconsistentes e inaceptables

Montse le acusa de no comprenderla porque él no es fumador, no lo ha sido nunca:

- Los no fumadores no podéis entender cómo engancha el cigarro



“Enganchar”, aquí, es enviciar, crear adicción, no poder pasar sin algo.

Luis insiste en que no entiende que la gente fume conociendo los riesgos del tabaco:

Montse acaba por decir:

- **Mira, chico, la naturaleza humana**

Que es imperfecta, autodestructiva y frágil.

Luis dice:

- **La falta de voluntad**, mejor

Es decir, la ausencia de coraje en el empeño de dejarlo.

Se dice así:

- Me falta voluntad para dejar de fumar
- Me falta voluntad para hacer gimnasia diariamente
- Me falta voluntad para dejar los dulces, aunque me engorden

Montse necesita fumar ya:



- Vale, don perfecto, ¿puedo encender ya?

Le agrade un poco, diciéndole que él se cree perfecto...sólo porque no fuma

Luis está un poco cabreado. Después de toda la conversación, Montse sólo está pendiente de encender su cigarrillo. Por eso, se dice a sí mismo:

- Hale, Luis, a tragar humo, que tu chica no entra en razón (no razone, no cede)

Montse también se enfada y se va a la puerta del restaurante a fumar:

- Tirada como un perro

Que decimos cuando nos creemos un poco maltratados y pretendemos inspirar lástima. Por eso Luis dice:

- Y encima vas de víctima

Además de ser tú la que fumas, te haces la víctima. Y concluye decepcionado:

- Es una batalla perdida



Montse, consciente de la tensión de la situación, le promete intentar dejarlo otra vez...en cuanto se vea capaz.

Bien, amigos, creo que ahora captaremos mucho mejor todo lo que dicen nuestros amigos sobre el tabaco, ahora que hemos explicado todos los resortes lingüísticos del diálogo. Oigámosles:

Luis : -¿No puedes esperar a que me acabe el postre para encender el cigarrillo?

Montse : -¡Ay, perdona! Creía que habías terminado

Luis : -Cada vez fumas más

Montse : -No es cierto, fumo lo mismo

Luis : -El mes pasado me dijiste que intentarías dejarlo

Montse : -Ya lo sé, pero no puedo

Luis : -No es tan difícil, no fumes y ya está

Montse : -¿No crees que si fuera tan fácil, nadie fumaría?

Luis : -Pero tú sabes que no es bueno para ti

Montse : -Ya...

Luis : -Mira, te gastas una pasta al mes, toses por la noche, siempre tenemos que ir a bares y restaurantes llenos de humo para que tú puedas fumar, te huele el pelo y la ropa a tabaco,...no sé, no hay nada bueno en fumar

Montse : -Sí, una cosa: me encanta fumar

Luis : -No lo dudo, pero sabes perfectamente que es malo para tu salud y que, a la larga, pasa factura

Montse : -Sí, es verdad, lo sé, pero no me veo capaz de dejar de fumar



Luis : -Pero otras veces has podido

Montse : -Ya lo sé, pero soy como los alcohólicos anónimos: si vuelvo a probar sólo uno, vuelvo a fumar

Luis : -Pues no te fumes ni uno

Montse : -Ya, pero no sé tomar café sin un cigarrillo, no sé leer a gusto sin fumar. Por no hablar de tomar vino o champán en el restaurante. Se me "ablanda" el Superyó, se me borra la censura y vuelvo al tabaco

Luis : -¡Excusas de mal pagador!

Montse : -Los no fumadores no podéis entender cómo engancha el cigarro

Luis : -Lo que no puedo entender es que sigas fumando sabiendo que te hace daño

Montse : -Mira, chico, la naturaleza humana

Luis : -No, la falta de voluntad, mejor

Montse : -Vale, don perfecto, ¿puedo encenderlo ya?

Luis : -Hale, Luis, a tragar humo, que tu chica no entra en razón

Montse : -Vale, ya me voy fuera, tirada como un perro

Luis : -Y encima vas de víctima... ¡Es una batalla perdida!

Montse : -Va, no te enfades, te prometo volver a intentarlo

Amigas y amigos, nos vemos prontito aquí, en www.spanishpodcast.org, "dándole" al español con diálogos, gramática, expresiones coloquiales, modismos, y un montón de ejemplos para que podáis comprender y usar con fluidez esta espléndida lengua. Hasta muy pronto, amigos. Un abrazo para todos.

<http://www.spanishpodcast.org>
info@spanishpodcast.org

