



Metodo
con Strategie
Innovative

ADESSO PUOI SMETTERE DI FUMARE!

ANTEPRIMA in autonomia
pre e durante

GIUSEPPE PETRELLA



GIUSEPPE PETRELLA

ISBN 978-88-99912-45-1

©2017 Uno Editori

Prima edizione: Novembre 2017

Tutti i diritti sono riservati

Ogni riproduzione anche parziale e con qualsiasi mezzo,
deve essere preventivamente autorizzata dall'Editore.

Copertina: Giuseppe Petrella (credit: depositphotos.com)
Impaginazione: Caterina Robatto
Editing: Enrica Perucchiatti

Stampa: Litostampa Mario Astegiano, V. Marconi 94/b - Marene (CN)

Per essere informato sulle novità
di Uno Editori visita:
www.unoeditori.com
o scrivi a:
info@unoeditori.com

GIUSEPPE PETRELLA

ADESSO PUOI SMETTERE DI FUMARE

**COME LIBERARTI DALLA SIGARETTA
IN PIENA AUTONOMIA IN MODO SICURO,
SEMPLICE E DURATURO.**

uno
EDITORI



INDICE

11	Ringraziamenti
13	Prefazione
17	Introduzione
23	Guida all'uso
25	1 Come stanno le cose
25	La gabbia del fumo
28	Le notizie meno piacevoli
29	La dipendenza
43	2 Chi sono
43	Gli inizi
45	Una nuova sfida umana e professionale
46	Qualche testimonianza
49	3 Le fasi del percorso
50	Descrizione delle fasi
51	Cosa può accadere
54	Potete farcela
57	4 Preparazione
59	L'idea di essere fumatore
61	Parola d'ordine: crescita!
62	Diventare persone libere
64	La gamba rotta
65	Ricondizionamento verso il benessere
67	5 Consapevolezza
69	Una decisione da prendere
73	Dove siete
79	Essere un fumatore o no
91	Smettere di fumare: un sacrificio o un impegno?
96	Le resistenze del fumatore e la "dittatura delle abitudini"
116	Persuasione di massa

119	Altri aiuti
120	Dimagrire senza la sigaretta
124	L'astinenza
128	Fiducia o speranza
129	Come accorgersi del cambiamento
132	Distorsione temporale
134	Accettate la situazione e voi stessi
141	6 Motivazione
142	La vita che non vorrei
144	Qualcosa per cui valga la pena vivere
149	Grazie, non fumo!
152	L'Angelo e il Demone
155	L'intenzione di cambiare
158	La vostra motivazione
163	Il male grande cura il male piccolo
165	Il vostro guadagno in salute
171	Gestione economica
172	Rappresentazione di sé
176	Vantaggi del cambiamento
178	Entrare in K+
181	Centratura
182	Create l'ambiente ottimale
187	E se fosse l'ultima?
191	7 Azione
192	Stabilite le vostre regole
195	Se c'è un immortale, non sei tu!
196	Come capire se ciò che fate è sano
199	Il momento giusto
202	La cellula e l'abitudine
206	Uscite dalla vostra Zona di Comfort
211	5 concetti chiave da tenere a mente
213	Il miglioramento è cambiamento
214	Esperienza
217	Sigaretta e peso corporeo
220	Viaggio nel tempo
222	Il vostro ideale ecologico
228	“Sigaretta elettronica” e sostituti nicotinici
233	Focus

239	La struttura del benessere
245	Quando ci si libera?
251	Un nuovo stile di vita
255	Cambiare abitudini per stare bene
261	Test Risposta Muscolare
265	8 Ricondizionamento
267	Le cose da fare
272	Esercizio di distorsione temporale
275	Abituatevi a prendere decisioni
277	Il “senza tempo”
279	Il peggio che vi poteva capitare
284	Le emozioni
295	Una spinta in più verso il benessere
296	Solo una
298	Prima voi e poi io
299	Post cessazione
300	Fissate l’inizio se ancora non lo avete fatto
301	Osservate e intervistate
303	Diventate maestri
305	Conclusioni
311	Suggerimenti
312	L'autore

Guida all'uso

Questo libro è stato studiato nei minimi particolari per aiutarvi a raggiungere il vostro obiettivo, per questo talvolta è ripetitivo come un fumatore: convince, persuade ed educa al benessere. Fa appello e stimola la parte migliore di voi. Leggetelo quindi con molta calma, distribuendone la lettura in vari giorni, in modo da poter riflettere e metabolizzare i concetti evitando lo stress. Prendetevi un momento tutto vostro per rispondere ai questionari che troverete. Se adoperate la versione cartacea, utilizzate gli spazi appositi per rispondere alle domande. Potete anche scrivere le risposte su un foglio a parte in prima battuta, ma prima di aver completato il capitolo di riferimento abbiate l'accortezza di riportarle sul libro. Perché insisto tanto? Perché rileggere le vostre risposte vi permetterà di seguire l'evoluzione del percorso che avete intrapreso, rendendo il nostro lavoro insieme molto più efficace. Scrivete a matita così da poter rivedere e migliorare il contenuto successivamente. Evitate di saltare gli esercizi con la scusa che vi appaiono simili, ma ripetete più volte quelli che reputate più utili per voi. Rispettate i vostri tempi interiori e ritornate sulle pagine che vi hanno ispirato maggiormente per chiarire, assimilare e rinforzare il concetto. Senza sacrificio, ma con la consapevolezza di voler ritrovare il proprio equilibrio senza la sigaretta.

Per concludere, una breve spiegazione delle abbreviazioni che incontrerete in corrispondenza di alcuni degli esercizi.



Fig. 1

PIDX: indica che si devono tenere premuti il pollice e l'indice della mano destra.



Fig. 2

PISX: indica che si devono tenere premuti il pollice e l'indice della mano sinistra.



Fig. 3

Test Risposta Muscolare. Questa è la posizione con cui fare il test.

Come stanno le cose

La gabbia del fumo

Siamo sinceri: potrei iniziare elencandovi a ruota libera tutti i danni correlati al fumo, ma a cosa servirebbe? Il mio obiettivo è offrirvi un nuovo punto di vista, una nuova prospettiva, più ampia e chiara, sul problema, fornendovi dati, osservazioni degli stessi ex-fumatori ed esperienze dirette che stimolino in voi nuove riflessioni orientate al benessere.

Non sono qui per farvi la solita paternale o ripetervi discorsi che forse avrete sentito centinaia di volte. La mia intenzione è un'altra: creare un dialogo che vi porti degli elementi nuovi, che vi spinga a considerare la questione del fumo, e la vostra vita, da un'altra prospettiva. E poi, diciamocela tutta, hanno mai avuto effetto le tanto famigerate paternali? Guardandomi intorno, direi proprio di no. Quante volte capita di vedere fumatori con genitori anch'essi fumatori? Spesso. Infatti, statisticamente è più facile che i figli di fumatori lo diventino a loro volta. Questo fenomeno si fonda sul principio d'imitazione. Forse per voi non è stato così, tuttavia nella maggior parte dei casi posso assicurarvi che lo è. Tante volte mi è capitato di sentir dire da un genitore, o da un nonno: «Ormai io non posso più smettere, ma lui non deve fumare». Capite bene l'inadeguatezza di una simile volontà.

Lo stesso Stato vieta il fumo in alcuni luoghi, promuove le campagne antifumo e poi vende le sigarette. Così come consente il “gioco d’azzardo”, e alla fine della pubblicità, con la velocità tipica delle avvertenze sui medicinali, inserisce il messaggio: “Il gioco è vietato ai minori, può causare dipendenza patologica”. Pensate che lo faccia per la salute e il benessere dei propri cittadini? Certo che no, altrimenti non venderebbe determinati “servizi” e “prodotti”: è solo una questione di tutela legale contro eventuali richieste di risarcimento per danni.

Nel suo libro *Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi*³, Fabio Lugoboni scrive:

«In Italia la percentuale dei medici che fuma è variabile: in uno studio condotto qualche anno fa su 983 specialisti in pneumologia il 26,5% era fumatore. I medici maschi fumano quanto gli altri laureati [...] mentre le femmine laureate in medicina fumano più delle laureate in altre discipline, rappresentando, in uno studio tra laureati in medicina nell’Italia del Sud, il 42%. [...] Gli Stati Uniti che hanno fatto della lotta al fumo un obiettivo prioritario di salute, sono un paese in cui solo il 2% dei medici fuma (stessa prevalenza del Regno Unito) e dove un paziente non vedrà mai il proprio medico, se appartiene a quella stretta minoranza di fumatori, accendersi una sigaretta».

In un contesto del genere diventa difficile distinguere il buono dal cattivo, il giusto dallo sbagliato, il benessere dal malessere. Ogni giorno veniamo colpiti da una miriade di messaggi fuorvianti: dalle pubblicità, da una informazione cattiva e manipolativa, e spesso anche dall’educazione familiare con le abitudini apprese, al pun-

³ F. Lugoboni, *Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi*, Edizioni Seed, 2012 Torino, p. 17.

to tale che ciò che gli altri fanno ci sembra normale, anche se si tratta di comportamenti scorretti che danneggiano noi stessi e la collettività. Oggi dobbiamo pretendere chiarezza lì dove gli altri preferiscono non darcene: più confusi e manipolati siamo, meglio possono controllarci e più possono guadagnare. Possiamo invece decidere di scegliere in modo intelligente e consapevole e non farci “guidare” da bisogni indotti: oltre a essere un diritto poco esercitato, è un potere che abbiamo sulla nostra vita.

Il fumo è un sintomo, una manifestazione di malessere, una sorta di allarme. E nello stesso tempo aggrava qualsiasi situazione mentale di per sé labile. Poi si aggiunge lo stress quotidiano, e il problema cresce come una palla di neve che a valle diventa una valanga. E voi cosa volete comunicare con il vostro fumo?

Chi fuma ha la falsa sensazione di controllo e di scarico tensionale. In realtà, sta sovraccaricando un sistema che potrebbe crollare da un momento all'altro. Giorno dopo giorno, l'abitudine di fumare si consolida e sfocia nella dipendenza, che con il tempo rompe gli argini invadendo ogni aspetto della vita di una persona. Così nasce il fumatore, che in più, creando e rinforzando una personalità dipendente, tende a generalizzare la sudditanza nei confronti della vita stessa.

Il fumo, quindi, nasce da una situazione di malessere, e continua ad alimentarla e rafforzarla. Per alcuni fumare è un meccanismo di autopunizione, per altri di autodistruzione, per altri ancora una richiesta di attenzioni.

Poi ci sono quelli che dicono di volersi bene e fumano. Naturalmente non è così. Conoscete anche voi persone che dicono di volersi bene ma adottano comportamenti contrari al benessere della mente e del corpo? Tra questi ho incontrato molti fumatori e tutti loro mentono, non solo agli altri, ma soprattutto a se stessi. Chi fuma non si vuole bene.

Le notizie meno piacevoli

Dietro la sigaretta si nascondono insicurezza, rabbia, paura, frustrazione. Il fumatore fa di tutto per dimostrare il contrario. Dietro la sigaretta si cela il senso di impotenza, la paura di non essere considerati importanti, di non essere visti. La sigaretta è un mezzo che permette al bambino che c'è dentro l'adulto di essere notato, di essere preso in considerazione, di sentirsi grande quando ancora non lo è. Immaginate di avere una sigaretta davanti a voi. Quanto è grande la sigaretta rispetto alla vostra persona? Molti fumatori vedono una sigaretta gigante davanti a sé. Provate anche voi, immaginate una sigaretta enorme davanti ai vostri occhi: è probabile che anche voi proviate una sensazione sgradevole, quasi di impotenza. Le rappresentazioni interne ci dicono molto su come percepiamo la realtà, su come la viviamo e chi siamo. Ma non è la sigaretta a diventare gigante, è il fumatore a sentirsi piccolo. Questo status potrebbe riproporsi nella vita di tutti i giorni.

Alla domanda: «Cosa significa fumare per te, a cosa ti serve, quale risultato pensi di raggiungere nei confronti degli altri?», un mio cliente, dopo qualche tempo di riflessione, rispose: «Mi sento malissimo, voglio farmi del male e voglio che gli altri lo sappiano! Forse voglio più attenzioni ed essere considerato!».

Da allora ho adottato una strategia rivelatasi molto potente, che potete seguire anche voi. Da oggi, ogni qualvolta avrete una sigaretta tra le dita, ripetete nella vostra mente: «Mi sento malissimo, voglio farmi del male e voglio che gli altri lo sappiano! Voglio più attenzioni ed essere considerato!».

So che questo “mantra” non rispecchia le caratteristiche di tutti voi, è solo un esempio. Potete benissimo crearne uno vostro e

sostituirlo. Ma se non vi viene semplice, iniziate con questo: ha funzionato con molti. Alcuni, dopo qualche tempo in cui ripetevano tale frase a ogni sigaretta, hanno iniziato a non provare più quel piacere di prima, e in qualche modo hanno riconosciuto che alcuni aspetti li riguardavano davvero. Così hanno personalizzato questo mantra con aggiustamenti personali.

Il fumo instaura un meccanismo che genera ulteriore stress e nervosismo, con la conseguenza di essere tentati di fumare ancora più sigarette, e in modo ancora più intenso. Quindi le nostre energie personali risentono fortemente di questo principio di cambiamento: ci affatichiamo e stressiamo oltre modo, e le cose più semplici si complicano.

La dipendenza

Iniziamo dunque ad addentrarci nella questione e a fare chiarezza sulle molte informazioni errate che ci sono in giro a proposito della dipendenza, a partire dallo stesso significato del termine. Per farlo, riporto qui (e in altre parti del libro) estratti di un interessante articolo di Johann Hari, autore di *Chasing The Scream: The First and Last Days of the War on Drugs*⁴:

«Se tempo fa mi aveste chiesto quale fosse l'origine della dipendenza dalla droga, vi avrei guardato come degli idioti, e vi avrei detto: “Beh, la droga, no?”. Non era difficile da capire. Ero convinto di averlo esperito in prima persona. Siamo tutti in grado di spiegarlo. Supponiamo che voi

⁴ J. Hari, “La più probabile causa della dipendenza è stata scoperta – e non è ciò che credete”, *Huffington Post*, 24/01/2015, http://www.huffingtonpost.it/johann-hari/la-piu-probabile-causa-dipendenza_b_6537964.html

e me, insieme ai prossimi venti passanti, stabilissimo di somministrarci per venti giorni di fila una droga veramente potente. Siccome queste droghe sono dotate di forti ganci chimici, se il ventunesimo giorno poi smettessimo, i nostri corpi finirebbero per bramare quella sostanza. Una bramosia feroce. Saremmo quindi diventati dipendenti da essa. Ecco che cosa significa 'dipendenza'.

La teoria è stata in parte codificata grazie agli esperimenti compiuti sui topi – entrati nella psiche collettiva americana negli anni '80 grazie a una nota campagna pubblicitaria di Partnership for a Drug-Free America. Potreste ricordarla. L'esperimento è piuttosto semplice. Mettete un topo in gabbia, da solo, con due bottiglie d'acqua. Una contiene solo acqua. L'altra anche eroina o cocaina. Quasi ogni singola volta in cui l'esperimento viene ripetuto, il topo finirà ossessionato dall'acqua drogata, e tornerà a chiederne ancora fino al momento in cui morirà.

La pubblicità lo spiegava così: "C'è solo una droga in grado d'indurre tanta dipendenza, e nove topi di laboratorio su dieci ne faranno uso. Ancora. E ancora. Fino alla morte. Si chiama cocaina. E a voi può fare lo stesso"».

Non c'è nulla di scandaloso nell'essere dipendenti da qualcosa o da qualcuno, tutti noi lo siamo, chi più chi meno e in forme diverse. È un fatto legato alla nostra sopravvivenza. Attenzione, non sto dicendo che la dipendenza dalla droga sia cosa buona, così come non lo è la sigaretta. Vi sto dicendo invece di non guardare al comportamento, ma di soffermarvi sullo schema che c'è dietro.

Quando un bimbo viene al mondo, è totalmente dipendente dalla mamma: senza di lei, morirebbe. Quindi la dipendenza è un fatto di vita, ed esiste in quanto relazione. Tutti noi siamo dipendenti da qualcuno o qualcosa, e l'esistenza di qualcuno o qualcosa dipende da noi. Se reciproca, è meglio definita come *interdipendenza*.

Qual è, quindi, la differenza con il fumo, con la droga, se tutti noi in qualche modo siamo dipendenti da qualcuno o qualcosa?

Primo punto: la consapevolezza. È importante sapere da cosa o da chi dipendiamo, e fare in modo che ci sia reciprocità, in un sistema di interdipendenza. In caso contrario, chi è dipendente da qualcuno o da qualcosa dimostra semplicemente di avere una bassissima opinione di sé!

Secondo punto: è auspicabile che ciò da cui si dipende sia di nutrimento, così come lo era il latte materno. Una relazione è sana solo se consente di crescere e migliorare, se lascia margini all'indipendenza. Se ci pensate, nessuna delle droghe – la cocaina, la nicotina, l'eroina, l'alcol, ecc. – spinge verso l'indipendenza, anzi: tali sostanze alzano l'asticella del dosaggio, chiedono sempre più. Non c'è reciprocità.

Il potere della dipendenza

Durante alcuni eventi sulla crescita personale, mi piace raccontare la storia di un cucciolo di elefante – una sorta di peluche gigante che genera una sensazione di tenerezza solo a pensarci – che viene addestrato per diventare un'attrazione da circo. All'inizio, ascoltare il suo verso fa sorridere. Guardando meglio, mentre vi avvicinate, notate una grossa catena legata da un lato a una zampa e dall'altro capo a un grosso palo. Il cucciolo è intrappolato, costretto a mantenersi entro un raggio d'azione che qualcuno ha deciso per lui. Chissà che sensazione prova dentro di sé il cucciolo d'elefante...! Voi come vi sentireste?

Man mano che cresce, vincolato dalla grossa catena che lo tiene legato al palo, si convince che tutta la sua vita debba svolgersi all'interno di quel cerchio. Col passare del tempo, gli addestratori sostituiscono la grossa catena con una corda sottile. L'elefante ormai è

adulto, potrebbe spezzare la corda semplicemente con un piccolo movimento e senza alcuno sforzo. Ma lui non lo fa, perché convinto che non sia possibile. La sua vita, il suo mondo, sono dentro quel cerchio, perché non conosce altro, non esiste altro per lui.

Per sopravvivere non gli resta che accettare e difendere la situazione, rifiutando qualunque cosa sia diversa. Tutto ciò che è fuori non rientra nel suo mondo, e quindi lo respinge. Inizia a dirsi: “Le cose sono così perché funziona così”, “Non c’è nulla che possa fare per cambiare la situazione”, “Nella vita bisogna accontentarsi”, “C’è di peggio”, “Io sono così e non posso cambiare”, ecc. Ogni giorno l’elefante ripete a se stesso queste cose. Ogni singolo giorno.

E voi cosa vi ripetete in testa ogni giorno? “Non posso smettere!”, “Mi piace!”, “C’è di peggio!”, “Ormai è impossibile!”...

In realtà, i fumatori non conoscono la libertà. Tutti i fumatori che ho incontrato erano prigionieri di uno schema mentale (non solo loro, naturalmente): non conoscevano la libertà di scegliere della propria vita in maniera autonoma. Dentro di loro c’era sempre la voce di “qualcuno” che diceva cosa fare e come comportarsi, tra divieti, restrizioni, imposizioni, sensi di colpa e rabbia.

Se volete uscire da uno schema che riconoscete essere limitante, l’unica strada percorribile è trovare il coraggio di essere liberi, scegliere, agire senza alcuna costrizione.

Quando diciamo di essere liberi nelle scelte, a volte ci prendiamo in giro da soli. C’è chi non ha mai scelto fino a oggi, ma adesso vorrebbe prendere in mano la propria vita. Iniziate a fare ciò che vi fa star bene: vivete il momento presente al meglio, rivolti verso il benessere del domani. Di questo gioco non fanno parte il fumo, le cattive relazioni e le persone negative. Coltivate delle relazioni sane e positive, impegnatevi. Imparate a farlo.

Scrivete di seguito le scuse (e/o false convinzioni) che giustificano il fatto che fumate. Pensate a quelle che vi ripetete più spesso: “Fumo perché mi piace”, “Fumo perché sono troppo stressato”, “Fumo altrimenti ingrasso”, “Fumo perché mi aiuta a concentrarmi”, “Fumo per avere una valvola di sfogo”, “Fumo perché è l’unico vizio che ho”, ecc. Prendete la penna e scrivete.

Grande energia
≈
Grande opinione di sé
≈
Libertà

Create l’ambiente interiore più utile per il cambiamento.

Il disagio interiore del fumatore

Ricordo un mio amico anni fa. Entrammo in un locale notturno, e dopo tre minuti che ci trovavamo dentro, mi disse: «Andiamo al bar e mettiamoci un bicchiere in mano». Il suo modo di esprimersi non fu casuale, aveva davvero bisogno di qualcosa tra sé e gli altri. Lui non fumava, altrimenti sarebbe entrato con la sigaretta. L’avrebbe accesa nel tragitto tra l’auto e l’entrata del locale, così come ho visto fare

tantissime altre volte ad amici e sconosciuti. Il fumatore prova una particolare difficoltà nel relazionarsi con gli altri, avverte un disagio. Johann Hari, rifacendosi al professore Peter Cohen, spiega che gli esseri umani hanno una profonda necessità di formare legami ed entrare in contatto gli uni con gli altri. Tutti noi abbiamo bisogno del senso di gratificazione proveniente dalle relazioni. E se non siamo in grado di entrare in contatto con gli altri, entreremo in contatto con qualsiasi altra cosa: il suono di una roulette che gira, o l'ago di una siringa. Hari ritiene che dovremmo smetterla di parlare di "dipendenze", e chiamarle piuttosto "legami". Un eroinomane si lega all'eroina perché non è stato in grado di legare in modo altrettanto forte con nient'altro; così il fumatore con la sigaretta.

Da un lato, quindi, la spinta alla relazione è insita in ognuno di noi; dall'altro, le relazioni ci rendono vulnerabili. Prima e durante il contatto con gli altri, infatti, la nostra tensione interna aumenta; vale per tutti, a prescindere dal fumo. Nei locali pubblici, alle riunioni, nelle occasioni in cui si incontrano delle persone, può nascere il timore che queste possano giudicarci e respingerci. La sigaretta allora funge da mediatrice. È una protesi utile a molti fumatori per prendere tempo tra un discorso e l'altro e riempire i momenti vuoti, riflettere su cosa dire e come rompere il ghiaccio in nuovi incontri, in situazioni in cui si vogliono intraprendere nuove direzioni e spezzare la tensione.

Capita a tutti di sentirsi a disagio nei tempi morti di un dialogo, specialmente con persone che non si conoscono. Succede anche a me, ma provate a vedere le cose da un altro punto di vista: in quei momenti si è in due o più, il che significa che forse anche l'altra parte teme di essere giudicata e prova le nostre stesse sensazioni. È un fatto reciproco.

A pensarci bene, non c'è alcun motivo, però accade, è un meccanismo inconscio; magari non con tutti, ma con alcune persone e in determinate situazioni, il timore del giudizio altrui riaffiora. Eppure, rifletteteci, voi giudicate costantemente il vostro interlocutore se ci sono tempi morti nel discorso? Quasi sicuramente no. Allora perché dovrebbe succedere nei vostri confronti? Perché appoggiarsi alla protesi della sigaretta?

Ulteriori conseguenze del fumo

Giunti a questo punto, avrete capito che la sigaretta è un sintomo, è il risultato di una routine di pensieri, emozioni e azioni. La vera causa della dipendenza dalla sigaretta risiede nell'aver una bassa opinione di sé, una scarsa energia. Manca il controllo sulla propria vita, e si ripiega sulla sigaretta.

Fumare è un rituale, e in quanto tale ha la funzione di scandire la giornata. Il rituale è una bussola, che ci dice che siamo un po' più avanti di ieri. Pensate ai compleanni, alle festività, alle cene, ai pranzi, agli orari imposti dalla società: sono tutti rituali. Se li seguite, tutto sta andando per il verso giusto, altrimenti no. Funzioniamo così. I rituali creano significato, così come la sigaretta crea l'illusione di avanzare. Allen Carr, famoso in tutto il mondo per il libro *È facile smettere di fumare se sai come farlo*⁵, utilizza non a caso l'immagine del tapis roulant. Fumare dà la sensazione di avanzare, pur rimanendo fermi. È come preparare le valigie per un viaggio, rimanendo chiusi in casa. Il viaggio resta nella testa, mentre in realtà si rimane prigionieri. Non voglio lanciare futili allarmismi né colpevolizzare qualcuno, ma vi invito anche a valutare aspetti che magari finora non avete

⁵ A. Carr, *È facile smettere di fumare se sai come farlo*, EWI Editrice, 2004 Milano.

avuto modo di conoscere, a prendere seriamente in considerazione le ripercussioni del fumo sulla vostra vita e su quella delle persone che vi circondano.

La sigaretta può anche essere la porta d'accesso alla "canna", all'alcol, e anche alla cocaina, all'eroina e ad altre tragiche dipendenze. Non che il fumo in sé non sia pericoloso, intendiamoci, ma le statistiche sostengono ciò che dico. Chi si droga, chi si fa di alcol, fuma. Avete mai visto un alcolizzato che non fuma? Un drogato che non fuma? Secondo una ricerca condotta dalla ASL di Milano 3 nel 2006, ben il 95% dei tossicodipendenti fuma⁶. Considerate anche il tipico ambiente sociale: i fumatori tendono ad avere una bassa opinione di sé, a stare insieme, creare un gruppo di pari, un circolo vizioso.

In particolare, a preoccuparmi sono i giovani. Mediante la sigaretta, gli adolescenti attivano una richiesta d'aiuto. Vogliono comunicare qualcosa agli adulti. Significa: "Vivo male, ho un disagio". I genitori dovrebbero accorgersi del malessere dei figli: il fumo è uno dei sintomi più evidenti.

L'esempio parte dagli adulti, dai genitori e dalle figure socialmente influenti. Se siete dirigenti, medici, esponenti di Stato, attori o attrici, persone stimate e seguite da migliaia di persone, dei leader, non dovrete fumare. Gli adulti sono responsabili nei confronti dei giovani. L'apprendimento si basa sull'esperienza diretta, ma ancor prima sull'imprinting fornito dal contesto e dal modellamento del modo di essere e dei comportamenti. Secondo recenti studi neurologici, l'apprendimento avviene per imitazione: è finita l'era del "Fate quello che dico e non quello che faccio".

⁶ B. Tinghino *et al.*, "Tabagismo: dipendenza "minore"? Correlazioni tra dipendenza da tabacco e uso di sostanze stupefacenti", «Tabaccologia» 2006, 1, pp. 23-25, http://www.tabaccologia.it/PDF/1_2006/7_1_2006.pdf

Oltre al problema dei modelli sociali, pensate ai danni alla qualità della vita e all'ambiente. L'ambiente subisce quotidianamente un danno incalcolabile a causa delle cicche di sigaretta buttate per strada, in spiaggia, nei boschi. Non è una semplice questione di decoro, si tratta di tutelare il nostro benessere salvaguardando l'ambiente in cui viviamo. Le "cicche" inquinano come i rifiuti industriali. I tombini delle città si intasano. Le spiagge sono i più grandi posacenere del pianeta. Intere foreste scompaiono per far spazio a immense coltivazioni di tabacco, altre a causa di incendi colposi provocati da una semplice sigaretta.

Per non parlare dei costi sanitari e sociali della dipendenza, e di tutti i fenomeni di impoverimento, sfruttamento dei lavoratori, criminalità e contrabbando legati alla produzione e alla vendita del tabacco. Sono tutti aspetti che non possiamo permetterci di ignorare.

Nuove opportunità

Oggi tutti noi abbiamo un gran bisogno di cambiamento, di serenità e di risultati concreti. Siamo stanchi e desideriamo di più in termini di benessere a trecentosessanta gradi. Ciò nonostante, spesso tendiamo a replicare abitudini malsane e improduttive. Ma se state sfogliando questo libro significa che anche voi vorreste modificare qualcosa della vostra vita. Smettere di fumare è un buon inizio. Se volete avere il meglio, dovrete rimboccarvi le maniche e impegnarvi per raggiungere quei risultati che vi stanno a cuore, per voi e chi vi sta vicino.

Io metterò a vostra disposizione le migliori conoscenze che ho avuto modo di acquisire in questo ambito per aiutarvi. Voi metteteci la giusta motivazione. Pretendete il meglio. Avrete sicuramente una forte voglia di cambiare, sarete stufi delle costrizioni imposte da vecchi schemi che da un lato danno una (falsa) sicurezza ma

dall'altro ci ingabbiano. La sigaretta non è che una delle manifestazioni di questo meccanismo, forse la più evidente e misurabile. Ricordiamoci infatti che il legame con la sigaretta non è solo fisico, ha a che fare soprattutto con un cambiamento di mentalità.

Se dentro voi stessi desiderate un miglioramento, per quanto ancora vi risulti difficile, iniziate a pensare in questi termini. Abituatevi all'idea e cercate il miglioramento in tutto ciò che fate. Evitate di soffermarvi su ciò che non possedete, che non avete ottenuto o che pensate vi abbiamo tolto pur spettandovi di diritto. Non serve a nulla, perché il passato è passato. Sentirete spesso questa espressione nel libro. Soffermatevi solo su quello che avete, su come goderne appieno e come aggiungere valore alla vostra vita. Ripeto: non siete qui semplicemente per buttare una sigaretta; siete qui per diventare persone migliori!

Non sarà facile

Non sarà facile, anche se vi suggerirò passo dopo passo ciò che bisogna fare. Inizierete a soffrire d'astinenza, a provare malessere, è normale. Vi mancherà la sigaretta, specialmente nei momenti in cui eravate abituati a farne abuso. Sarete tentati dagli altri fumatori. Proverete disagio nelle situazioni che prima affrontavate con la sigaretta tra le dita, vi sembrerà impossibile gestirle senza. Metterete le mani in tasca in modo automatico per cercarne una, anche senza averle comprate. Forse non dormirete la notte. Ognuno risponde diversamente. Tuttavia vi assicuro che se seguirete i passi che vi suggerisco, ce la farete. Forse per alcuni ci vorrà qualche settimana o mese in più, per altri solo qualche giorno. Poco importa: l'essenziale è crederci, andare avanti nonostante tutto.

Le difficoltà che generalmente si incontrano non sono reali, cioè sono basate più che altro su convinzioni limitanti su se stessi: “Non posso farcela”, “Non è il momento giusto”, ecc. A volte è dura trovarsi faccia a faccia con le proprie debolezze; per questo motivo, vi suggerirò degli esercizi specifici che vi aiuteranno a superare il disagio e sentirvi più forti.

Il percorso che in parte avete già iniziato in fondo è molto semplice, tuttavia l’ho reso più complesso per far sì che il vostro impegno sia più attento e focalizzato. Complicandovi da subito le cose, in realtà ve le rendo molto più semplici ed efficaci a lungo termine, in modo che possiate essere davvero liberi.

Avvertenze

Se pensate di leggere questo libro come se fosse un romanzo, senza concentrarvi per fare gli esercizi, oppure senza rileggere e rivedere alcuni capitoli, allora sì che sarà davvero dura. Le abitudini a cui siete attaccati naturalmente vorranno rimanere in vita, non lasceranno spazio con tanta facilità a comportamenti nuovi e più produttivi. E benché potreste soffrire della sindrome dell’abbandono, con le abitudini cambierà anche una parte di voi, che non ci sarà più, ma verrà sostituita da una parte migliore. In alcuni passaggi ci vorrà più tempo e fatica affinché riusciate nella nuova riflessione, nel cambio di prospettiva. Quindi non scoraggiatevi, continuate, perché darete comunque inizio a un processo che durante il resto del libro, o nella rilettura di alcune sue parti, emergerà.

Molte cose nella vostra vita cambieranno, ad esempio le relazioni con gli amici: sentirete il desiderio di rinnovare le vostre conoscenze, forse eliminarne qualcuna o modificare alcune dinamiche di

quelle esistenti. La sfida sarà proprio quella di lasciar andare e “perdere” ciò a cui siete abituati e che in qualche modo vi dà sicurezza per guadagnare molto più valore per voi stessi e la vostra famiglia. Vorrei spiegarvi con maggiore chiarezza come ho scritto questo libro. È evidente che generalizzo per tutta la stesura del testo. Lo faccio per comodità di esposizione e soprattutto perché mentre scrivo ho in mente il Fumatore, una figura che racchiude disagi, bisogni, incertezze, schemi e convinzioni delle migliaia di fumatori che ho personalmente incontrato.

Avete quindi l’opportunità di utilizzare le stesse tecniche e strumenti di migliaia di fumatori che oggi sono non-fumatori e che ho messo insieme nel corso degli anni. Tutte queste tecniche hanno in comune una “strategia di successo”, che agisce su tre aree strettamente correlate:

1. mentale
2. emozionale
3. comportamentale.

Cosa fa la differenza

Ciò che fa la differenza è il tipo di approccio. La maggior parte delle persone cerca di rimediare alle difficoltà, si concentra sul comportamento sbagliato, tenta di correggerlo ma con pochi – o perfino senza – risultati duraturi, come accade spesso con le diete. Il nostro obiettivo invece è di scavare più in profondità e ricostituire quella capacità di sviluppare benessere ricevuta alla nascita. La differenza tra un fumatore e un non-fumatore infatti sta proprio nella *struttura* del proprio benessere, nel modo in cui nel tempo si organizzano i pensieri, le emozioni e i comportamenti che ruotano intorno a

questo punto focale. Chi vuole “smettere di fumare” e liberarsi dalla sigaretta non deve pensare a come “curare” una malattia o risolvere un problema; deve focalizzarsi solo sulla struttura del proprio benessere. Per questo motivo l’espressione “smettere di fumare” è impropria, perché pone il focus sul problema e non sulla soluzione, che consiste nell’instaurare nuove e sane abitudini di benessere. Tuttavia utilizzo spesso “smettere di fumare” per praticità e comune linguaggio.

Il fumatore e lo schema del fumo

La maggior parte delle persone apprende il proprio modello di benessere in famiglia, dall’infanzia in poi. Alcuni apprendono modelli salutari, altri dannosi, a volte perfino distruttivi. In ogni caso, apprendiamo come vivere dai nostri modelli.

*Fumare è un comportamento che parte dai pensieri:
è una risposta inadeguata alle sollecitazioni esterne,
spinta dalle sensazioni.*

La cosa più interessante per me – e vi assicuro soprattutto per i fumatori che ho seguito – era quella di non riuscire a capacitarsi di come fosse possibile non provare più alcun desiderio.

Come non riconoscere un vantaggio quando è evidente? Non si può! Eppure, sono quasi certo, sulla base della mia esperienza, che molti non sono capaci di percepire i vantaggi dello smettere di fumare.

Precisiamo: non è una vera e propria incapacità, è piuttosto una questione di focus e di atteggiamento. Posso garantirvi che tutelare il proprio benessere aumenterà la vostra autostima: il raggiungimento di un grande risultato è sempre una grande vittoria.