



Preparati a smettere di fumare

Percorso in 5 parti per preparare
la tua mente a smettere di fumare.
Per sempre.



Perché dovresti amare il fumo.

La prima cosa che voglio dirti è che dovresti davvero amare il fumo. Forse adesso starai pensando: «Cosa vuoi dire? Per quale ragione allora ho cominciato a leggere questo testo?» .

Tutto ciò che ti chiedo è di consentirmi di accompagnarti all'interno di questa esperienza con mente aperta e partecipazione attiva.

E' possibile che in questo momento tu sia un po' scettico, un po' sulle tue, diciamo. Dopotutto non mi conosci, né sai ancora tanto del mio approccio. Abbi la pazienza di dedicare alcuni minuti alla lettura delle righe che seguono, come faresti con un racconto .

Più tardi capirai bene il significato di queste parole e il loro effetto.

L'idea di diventare un non-fumatore dopo tanti anni di fumo può essere spaventosa. Ho visto espressioni di terrore, letteralmente, comparire sul volto di alcune persone che di lì a poco sarebbero diventate ex fumatori, quando sono entrate per la prima volta nel mio studio.

Volevano smettere ma allo stesso tempo non volevano. Con il tempo ho capito come aiutarle a desiderare di smettere, che è molto differente dal farti sentire semplicemente che “dovresti” smettere.

Voglio capire se sei davvero pronto per liberarti dal fumo.
Il mio approccio può aiutarti a diventare pronto .

Qual è la differenza, quando trovi il modo giusto per smettere di fumare.

Non so se hai mai provato l'esperienza di incontrare una persona attraente e carismatica, e poi – soltanto in un secondo momento – di scoprire qualcosa di insopportabile e insospettabile su quello stesso soggetto. Cos'hai notato? Molto probabilmente non sei più riuscito a vedere quella persona nella stessa maniera.

La medesima cosa può accadere con le sigarette . I governi di tutto il mondo provano a ottenere questo risultato allarmandoti con le scritte e le immagini shock sui pacchetti. Ma questo è controproducente, per le stesse ragioni che ho esposto prima: smettere sarebbe un “dovere”.

L' effetto “cosa diavolo ci trovo in te?”.

Quando le sigarette davvero non hanno più lo stesso potere su di te, non ti attraggono più come prima, non avverti più la necessità di resistere loro in alcun modo, avviene quello che chiamo effetto “Cosa diavolo ci trovo in te?” . E quando questo ti succede - perchè succede davvero – la sensazione è impressionante .

Quando aiuto i fumatori a smettere di fumare, mi diverto. Trovare il modo giusto per eliminare la pressione del fumo su quelle persone, aiutarle a sentirsi in modo differente in relazione al fumo, individuare vie non tossiche per raggiungere e soddisfare gli stessi bisogni sopperiti prima dalle sigarette, è davvero efficace e interessante.

Il cambiamento fondamentale nella mia comprensione del problema si può riassumere in una frase: quando smetti di fumare non stai semplicemente smettendo di adottare un comportamento ma stai ponendo fine a una relazione. Questo fa la differenza sia per

me che per i miei clienti.

Non mi piace vedere che una persona subisce un maltrattamento.

Penso che il vero motivo per cui amo aiutare i fumatori a rompere le loro abitudini sia perché non sopporto i bulli. E nella mia mente tenere qualcuno incollato a un prodotto, obbligarlo a utilizzarlo di continuo, è bullismo della peggior specie. Il peggior tipo di bullo, infatti, è quello che ti convince che non sei una vittima, anzi ti dice che sei libero. Così ti dimentichi di resistergli.

Come potrai notare, c'è sempre una parte della persona che vuole smettere: i polmoni, la pelle, le ovaie, la prostata. Queste sono le vittime silenziose, le parti che hanno bisogno di un portavoce, di un rappresentante.

Per me aiutare le persone ad arrivare naturalmente al punto in cui smettere sembra inevitabile è come riportare la giustizia in una provincia del corpo umano. Eppure, come leggerai, io non parlo mai ai fumatori dei "pericoli del fumo".

Sei pronto o no?

Alcuni fumatori, leggendo queste pagine, smetteranno presto. Altri, invece, non metteranno il fumo nel proprio passato ancora per un po'. Perché? Perché forse, soltanto forse, amano fumare in misura sufficiente per farlo a tempo indefinito (o finché ne sono in grado).

Prima della fine di queste pagine, saprai esattamente se sei uno di questi fumatori o no. Cioè se ami il fumo un po' troppo per cominciare a sfuggirgli.

Ai pochi che non riusciranno a farcela sarà chiaro che essere liberi dal fumo non è cosa che fa per loro, non ancora, né in alcun modo. Questi soggetti probabilmente hanno bisogno di lasciare che il fumo continui a fare il suo lavoro su di loro per qualche altro anno.

Queste pagine ti aiuteranno a valutare se sei pronto per smettere: prova ad ammettere l'ipotesi che potresti al momento pensare di essere pronto quando invece non lo sei. E viceversa.

Il mio approccio ti aiuta a prepararti a smettere. Prima, però, eccoti alcune veloci rassicurazioni.

Sono indifferente, non contrario al fumo.

Quello che stai per leggere non è una tirata retorica giudicante, noiosa e integralista da vero anti-fumatore. Hai presente quel tipo di persona che pensa di essere superiore agli altri perché non fuma? Ecco, non c'è niente di peggio.

Allo stesso modo, quando smetterai non voglio che tu diventi un rompiscatole per gli altri fumatori né un anti-fumatore tu stesso. Perché? Perché l'odio è troppo vicino all'amore. Quando odi il fumo è probabile che tu gli sia ancora emotivamente connesso.

Questo approccio non demonizza il fumo ma semplicemente si occupa di determinare se sei pronto a lasciare alle tue spalle qualcosa che non ti sta più bene addosso.

Per amore della vita.

Parliamo di amore e fumo. Devi proprio amare il fumo, non è vero? O forse una volta lo amavi e ora non ne sei più così sicuro? Forse lo ami troppo per potertene liberare. Spesso le persone amano - o pensano di amare – altre persone, sostanze o idee che le danneggiano. O forse odi il fumo adesso, ma senti di essere rimasto subdolamente intrappolato in una dipendenza. Lo vedremo più tardi .

Quindi perché ti suggerisco che dovresti amare il fumo?

Appena prima di scoprire perché penso che dovresti davvero amare il fumo – con le debite eccezioni - voglio chiederti di sospendere il tuo giudizio per un momento, e di pensare all'abitudine del fumo non come a un' abitudine ma come a un contratto.

Ok. Quindi cos'è questo contratto?

Il tuo contratto con il fumo.

Dal piacere del fumo ciò che ricavi è... beh, il piacere, appunto. Forse però non senti propriamente un grande piacere bensì ricavi altri benefici apparenti.

Per esempio puoi aver imparato a qualche livello, dentro di te, che il fumo ti ha aiutato a formarti una specifica identità – magari ti ha reso più “cool”, più integrato, o qualcosa del genere. E' possibile che tu non percepisca coscientemente questo tipo di beneficio, ma i suoi effetti possono essere ancora lì a livello inconscio, tra i tuoi automatismi. O forse, più facilmente, come milioni di altre persone, puoi aver imparato che il fumo ti aiuta a rilassarti e a socializzare, perché ti permette di entrare in contatto con altri fumatori, o perché impegna in qualche modo le tue mani.

Forse fumare è una sensazione confortevolmente familiare, per te. Può darsi che il fumo sia come una specie di amico, che è sempre lì per te sia nei momenti ok che in quelli brutti. Forse fumi semplicemente per sentirti “normale”.

Forse, mi viene da dire, semplicemente ti piace fumare e ti gusti quel sapore e i momenti tranquilli che le pause-sigaretta ti donano.

E' possibile che tu abbia la sensazione che quelle piccole pause punteggino, scandiscano la tua giornata, in qualche modo. Fumi prima e dopo le cose che hai da fare, o dopo il lavoro per rilassarti, giusto per rendere la vita un po' più semplice da gestire.

Questi benefici del fumo sono certamente non privi di rilievo. E di certo sembrano veri e propri benefici.

Perciò questi sono alcuni dei vantaggi che puoi ottenere dal tuo contratto con queste strane creature chiamate sigarette.

Cosa ottengono loro in cambio?

In cambio del tuo piacere, del senso d'identità, di una stampella cui appoggiarti quando il momento è cupo, della sensazione di essere capace di rilassarti o concentrarti, le sigarette prendono il tuo tempo e il tuo denaro, molta se non tutta la tua fertilità, la lucentezza dei tuoi occhi, la giovinezza della tua pelle, la tua salute sessuale, il tuo benessere generale e, a un fumatore incallito su due, pure la vita.

Ora, ricordati, non sono qui per spaventarti – hai già tutte queste informazioni. Vorrei solamente che valutassi il contratto che hai stipulato.

Ti sembra un accordo equo e conveniente per te?

Apprezzare il fumo non basta

Il mio punto di vista è che se continui a fumare non dovresti semplicemente “apprezzare” il fumo, dovresti proprio amarlo come nient’altro nella tua vita. Così almeno cominciamo a riequilibrare il contratto.

Seramente, se ami davvero fumare al punto da considerare quell’attività come la cosa più importante della tua vita, allora ne vale la pena. E io non dirò mai una parola per farti smettere. Perché ne vale la pena.

Ma quando dico “amore”, intendo proprio amore.

Considerando tutto quello che le sigarette ti prendono, devi avere in cambio un livello di estasi così elevato a ogni fumata che davvero quel sacrificio ha un senso.

Trovo tragico quando le persone dicono semplicemente che a loro “piace” fumare, perché – e sono sicuro che anche tu puoi notarlo, ora – non è davvero sufficiente. Per loro quel contratto è una truffa.

Immagina di comprare un paio di scarpe nuove: ti piacciono molto, le trovi comode, ma mentre vai alla cassa per pagarle ti dicono che per averle devi rinunciare al corretto funzionamento del tuo cuore e dei tuoi polmoni, e forse alla tua vita nel complesso. Non so te, ma io andrei a cercare altrove un paio di calzature diverse.

Per giustificare il fatto che consegni tutte quelle parti di te alle sigarette (anzi, alle multinazionali del tabacco), devi amare il fumo più di ogni altra cosa al mondo. Come una cosa per cui valga la pena morire.

Se nient’altro per te regge il confronto con il fumo, e davvero senti che vale la pena pagare in quel modo per il tuo piacere, allora smetti di leggere adesso: non voglio privarti del significato più profondo della tua vita.

In questo momento probabilmente pensi: “Ovviamente non l’amo più di ogni altra cosa! Però ho una dipendenza fisica dal fumo! In realtà fumare non mi piace più”. Se è così, la prospettiva è buona.

Tra poco: controllo della dipendenza

Nella seconda parte di questo ebook vedremo insieme fino a quale punto si spinge la tua dipendenza fisica dalle sigarette e come questa può influire sul tuo sentirti pronto ad averne abbastanza una volta per tutte.

Sono contento che tu sia ancora qui con me, penso che semplicemente leggere questo testo faccia una grande differenza per la tua vita e ti ringrazio per avermene dato l’opportunità.

Come ti hanno intrappolato le sigarette?

Abbiamo una sola domanda cui rispondere, in questa sezione:

“Sei troppo dipendente, fisicamente, dalle sigarette per potertene liberare?”

Tutto qui. Come vedrai, è una domanda di importanza vitale per poter procedere oltre. Nella prima parte ti ho chiesto di considerare il fumo come un “contratto”. Nessun fumatore (o comunque davvero pochi) è così ingenuo da pensare di pagare soltanto col denaro le sigarette che compra.

Il denaro in genere è la parte più piccola. Se stai ancora leggendo do per scontato che tu senta che quel contratto non è vantaggioso. Che non ne vale la pena.

Sai com'è: cominci a fumare, magari quando sei giovane, ed è semplicemente una cosa come un'altra. La maneggi, all'inizio. La controlli. Non è il fumo a controllare te, a possederti. Perciò, ovviamente, hai l'impressione di poter scegliere di smettere in ogni momento.

Ma cosa succede?

A poco a poco entra dentro di te, sotto la tua pelle. Arriva un momento in cui hai la chiara percezione che quella scelta iniziale è diventata una dipendenza, ed è proprio su questa che ci concentriamo adesso. Non è importante soltanto smettere di fumare, ma come smetti.

Ricordo ancora le parole di un ragazzo con cui ho lavorato alcuni anni fa: “Ho smesso mille volte in passato, ma questa volta sento come se mi fossi allontanato dal fumo per sempre. E' davvero differente”

Vorrei cominciare questa sessione con una breve storia vera, di cui capirai il significato tra pochissimo...

Come il rumore di una chiave gli faceva venire l'acquolina in bocca...

Uno dei miei insegnanti di tecniche per la cessazione del fumo un giorno mi raccontò questa storia.

Quand'ero piccolo mia madre si sentiva in colpa perché ogni giorno quando tornavo da scuola lei era ancora in ufficio e trovavo la casa vuota. Per me non era un grosso problema, a dire il vero. Lei però, per cercare di attenuare il proprio senso di colpa, ogni giorno mi portava un cioccolatino al suo rientro. Molto presto cominciai ad aspettare quel cioccolatino, a sapere che sarebbe arrivato insieme a mia madre. Appena sentivo che infilava la chiave nella toppa per aprire la porta di casa mi veniva l'acquolina in bocca. Praticamente mi ha involontariamente condizionato come uno dei celebri cani di Pavlov. Intendo dire: le chiavi non hanno alcun sapore, no? Ebbene, per anni il suono di una chiave nella serratura ha aumentato istantaneamente la mia salivazione, anche quando non avevo alcuna fame...

Vorrei che tenessi bene in mente questo esempio della forza del condizionamento, cioè dell'associazione inconscia, automatica, tra uno stimolo e una reazione, mentre

continui a leggere.

Cosa c'entra l'effetto del senso di colpa di quella madre con il fumo?

La verità sulla dipendenza fisica

Alcune persone fanno prontamente ricorso all'idea di dipendenza fisica come giustificazione per il fatto che continuano a fumare.

L'avrai sentito dire anche tu... "Ho una personalità particolarmente dipendente!"

In realtà c'è molto di più, come vedremo.

La tendenza a medicalizzare ogni forma di umana esperienza, dalla tristezza al fumo, ha fatto sì che milioni di persone ora credano di non avere scelta, di non poterci fare nulla perché "sono in un certo modo". A meno che non acquistino costosi medicinali, naturalmente...

I mass media non sempre sono d'aiuto.

Storie horror

Si leggono di tanto in tanto articoli che definiscono la nicotina come una droga che ha un potere additivo superiore a quello dell'eroina e avvalorano questa tesi portando l'esempio di quanto è forte e dura l'astinenza quando smetti di fumare.

Il cosiddetto *sistema di ricompensa*, nel nostro cervello, si abitua effettivamente a ricevere "una dose". Ma quanto è dipendenza fisica pura e quanto è invece aspettativa psicologica, cioè attesa?

La questione diventa interessante.

Il tuo corpo odia la nicotina

La verità è che la nicotina se ne va dal tuo corpo piuttosto in fretta – non si ferma a lungo. Pressione sanguigna e frequenza cardiaca tornano ai livelli normali dopo 20 minuti dall'ultima sigaretta. In 12 ore l'ossigenazione del sangue rientra nel range di normalità e i livelli di monossido di carbonio crollano. Dopo 48 ore le terminazioni nervose danneggiate cominciano a ripararsi e il senso del gusto e dell'olfatto si riprendono gradualmente. E dopo sole 72 ore il tuo corpo è al 100% libero dalla nicotina. Similmente, dopo la stessa quantità di tempo, la fame chimica ha raggiunto e superato il suo apice.

Nonostante la prepotenza del fumo, il corpo reagisce e abbastanza velocemente ripara molti dei danni subiti, almeno fino a quando resta la possibilità di farlo, prima che le perdite diventino troppo caotiche e incontrollate.

E ora ecco l'impressionante verità sulla dipendenza dal fumo.

Fumatori incalliti che smettono e hanno pochi sintomi d'astinenza

Ci sono persone che hanno fumato anche più di due pacchetti al giorno per decenni eppure quando smettono hanno sintomi lievi di astinenza o addirittura non ne hanno.

Se fumare fosse semplicemente una questione di dipendenza fisica, o se l'aspetto

della dipendenza fisica fosse così rilevante, non troveresti in giro persone così, fumatori accaniti che smettono in tutta comodità, senza soffrire.

Ciò che è davvero importante, per mantenere l'abitudine del fumo e anche per la qualità dell'esperienza che puoi avere dopo aver smesso, è un fattore psicologico: l'aspettativa. Ora ti parlerò di una cosa che di sicuro hai provato su te stesso.

Quanto può essere dolorosa un'aspettativa delusa

Questo ti è capitato senz'altro: stai parlando con un amico e cerchi di ricordarti il nome di un personaggio famoso, tipo un cantante o un attore, ma quando lo cerchi in memoria, semplicemente non lo trovi.

Ce l'hai sulla punta della lingua e la cosa è terribilmente frustrante perché delude la tua aspettativa.

Quando finalmente quel nome spunta nella tua testa è come un sollievo.

Perciò se sei così frustrato perché non riesci a ricordarti il nome di un tizio che hai visto in tv, quanto più potente potrà essere un'aspettativa che hai nutrito ben più a lungo?

La verità è che ciò che tu ti aspetti ha un effetto rilevante tanto sulla tua mente quanto sul tuo corpo.

Tu sai che il tuo cervello è potente, vero? Ma così tanto potente?

Probabilmente hai sentito parlare del cosiddetto "effetto placebo", ma hai idea di quanto sia forte, all'atto pratico? (Seguimi, tutto ti sarà chiaro tra poco).

Il placebo avviene quando pensiamo che una pillola di zucchero sia, per esempio, un efficacissimo antidolorifico. L'aspettativa di riduzione del dolore causa realmente una riduzione del dolore.

Il placebo è un fenomeno reale e ha aiutato molte persone a guarire da malattie serie solo grazie alla convinzione di aver assunto un medicinale favoloso, cosa che nella realtà non avevano fatto.

E funziona anche al contrario. Il termine *nocebo* indica la capacità delle aspettative negative di causare risultati negativi. Così persone che a torto hanno creduto di avere malanni più gravi di quanto non fossero le loro reali patologie sono arrivate a morire solamente sulla base di una diagnosi errata e di una prognosi infausta scorretta.

Ora quindi sai perché parliamo di aspettative. Se possono fare la differenza tra la vita e la morte, allora possono davvero fare la differenza anche nella tua esperienza di stop al fumo.

Quando smetti, tu guarisci, non vai in astinenza.

Una delle lezioni che ho imparato osservando e scomponendo il mio approccio all'aiuto alle persone che smettono di fumare deriva da come le persone si sentono dopo aver smesso.

Ho notato che quando il fumatore comincia a riconsiderare il tempo trascorso dopo

aver smesso come se fosse un tempo di guarigione, e non un tempo di deprivazione, ha molti meno sintomi d'astinenza.

L'aspettativa produce risposte fisiche potenti e quando davvero ti aspetti una cosa, sei già sulla buona strada per ottenerla. La ricerca dimostra che le persone che si aspettano di ubriacarsi, si sentono ebbre anche se vengono somministrati loro alcolici finti.

Perciò se riusciamo a rimuovere tutta quella serie di aspettative secondo cui l'astinenza da nicotina è terribile, allora tutto ciò con cui ci si deve confrontare è la questione fisica di lasciare che il corpo guarisca. Questo è il motivo per cui usiamo l'ipnosi: è uno strumento molto più efficace della tua semplice forza di volontà, nel cambiare le tue aspettative.

Se qualcuno è portato a credere che l'astinenza da fumo sia orrenda allora quella credenza e quell'aspettativa concorreranno a produrre e modellare l'esperienza reale. Ma quale ruolo gioca l'aspettativa nel tenere le persone attaccate al fumo?

Come le aspettative ti tengono attaccato al fumo.

Immagina di avere uno strano tic: schiocchi le dita compulsivamente mille volte al giorno. Anche duemila. Pur essendo tantissime ripetizioni dello stesso movimento, non si tratta di un'azione continua: non schiocchi le dita per tutto il tempo. Magari lo fai durante la pause al lavoro, o con una tazzina di caffè, o quando vai a farti un aperitivo con gli amici, o quando sei nervoso, o dopo aver fatto sesso.

Ora immagina di aver schioccato le dita così per trent'anni. Praticamente ogni tazzina di caffè negli ultimi tre decenni è stata consumata insieme a uno schiocco delle tue dita.

Il solo pensiero di bere il caffè, o un drink, o di fare pausa senza schioccare le dita ti sembrerebbe assurdo. Ti verrebbe da chiederti cosa faresti con quelle dita all'aperitivo, se non le schioccassi. Hai istruito il tuo cervello e il tuo corpo ad aspettarsi che le tue dita schiocchino esattamente come quella madre aveva addestrato quel ragazzo ad aspettare la cioccolata ogni volta che sentiva il rumore della chiave nella serratura.

Sono sicuro che il messaggio comincia ad arrivarti... la connessione tra fumo e caffè non è una cosa più naturale di quella che abbiamo appena immaginato tra schiocco delle dita e caffè. Quando noi facciamo qualcosa – qualunque cosa – abbastanza spesso, cominciamo ad aspettarcela come se fosse naturale. Così avviene ogni forma di apprendimento.

Naturalmente la nicotina contiene migliaia di elementi chimici tossici, al contrario dello schiocco delle dita, ma come ho già chiarito queste tossine vengono spazzate via appena il tuo corpo guarisce, in soli tre giorni da quando smetti. Perciò l'aspettativa puramente psicologica è davvero centrale nel sentirsi dipendente dal fumo (o dallo schiocco delle dita ossessivo).

Torniamo per un attimo all'analogia con le dita: quando arriva il momento di abbandonare lo schiocco compulsivo, è possibile che tu ti accorga di essere fisicamente dipendente da quel gesto, mentre invece ciò che hai è una potente serie di associazioni psichiche tra lo schiocco delle dita e alcune specifiche situazioni.

E la cosa più importante è che questo è esattamente ciò che accade anche per il fumo.

“Non ci penso nemmeno...finchè”

Anche i fumatori più incalliti ammettono di avere momenti in cui non hanno il benchè minimo pensiero sul fumo. Può essere durante un lungo volo o in una situazione in cui non hanno mai fumato, e che quindi non ha permesso loro di creare un'associazione. La maggior parte delle persone, per esempio, non ha mai fumato quando nuota, o al cinema, e in questi casi ricominciano ad avvertire il desiderio di fumare solamente all'uscita. Il desiderio è connesso alla situazione, non al bisogno fisico del fumo (anche se naturalmente non è possibile affermare che la fame di tabacco non esista del tutto).

E questo ci riporta a te:

sei davvero così tanto fisicamente dipendente da non pensare nemmeno di liberarti dal fumo?

O ci sono stati momenti, come lunghi voli, visite ad amici non-fumatori, film al cinema, in cui non hai realmente avuto bisogno di fumare?

Hai mai dormito per più di due ore senza svegliarti di soprassalto per fumare?

Ti sei mai scordato di fumare per più tempo del solito perché eri concentrato su una questione importante o coinvolto in un'emergenza?

Se hai risposto *sì* ad almeno una delle domande precedenti allora di sicuro non sei troppo fisicamente dipendente dal fumo per pensare di non smettere con successo.

Occhio alla tua forza di volontà: lasciala perdere.

Nella prossima sezione parleremo del momento giusto per smettere e del perchè la tua forza di volontà rischia semplicemente di metterti nei guai.

Mi prendo solamente due righe per congratularmi con te, visto che sei arrivato a questo punto nella lettura. Avere la mente così aperta da accogliere idee nuove come quelle che hai letto ti aiuterà molto quando sarai sul punto di smettere.

Il problema della **forza di volontà**.

Nell'ultima sezione abbiamo analizzato il potere dell'aspettativa e come possa farti sentire dipendente dalle sigarette. Ora vorrei parlarti di qual è il momento migliore per smettere.

Alcune persone evadono dalla trappola del fumo usando la loro forza bruta: con la semplice forza di volontà smettono di fumare e cercano di non fumare più. Spendono energia e fanno sforzi per non fumare.

Ora, non fraintendermi, questo metodo per alcuni funziona però è davvero facile che provochi l'effetto *elastico*.

Attenzione al rimbalzo della forza di volontà.

Se hai un elastico, prova a tirarlo ed estenderlo. Se non ne hai uno a disposizione, immaginatelo. Quando tiri l'elastico, è evidente che esso tenti di tornare alle sue condizioni originali, giusto? E' esattamente quello che fa ogni elastico.

Ciò che ho notato con il passare del tempo è che gli esseri umani funzionano allo stesso modo.

Più la madre di una ragazza insiste perché non veda il ragazzo di cui si è infatuata, più la giovane desidera incontrarlo.

Prova a cominciare una dieta a basso tasso di carboidrati e comincerai a vedere spaghetti e pizza ovunque.

Imponiti di non arrabbiarti con qualcuno e nel giro di poche ore ti esploderà un litigio nella mente, con tanto di immagini cruente...

Negati la somministrazione di una sigaretta e rimani a osservare come cresce il desiderio. Impossibile contare i fumatori che ancora, anni dopo aver smesso, dicono di tanto in tanto: "Muio dalla voglia di una sigaretta e una birra".

Chi smette di fumare nel modo giusto non dirà mai una frase di questo tipo.

Ripeto: la forza di volontà può funzionare per alcuni soggetti. Però ti sfinisce e non dura nel tempo.

Provare a non fumare continua a tenere la tua attenzione... sul fumo.

E se fumare ti risultasse improponibile come indossare un paio di pantaloni di un colore assurdo e alla rovescia?

Hai mai notato che le cose che ti vengono meglio sono anche quelle in cui ti senti più a tuo agio? Non bisognerebbe mai cimentarsi in compiti che si sa già che non porteremo a termine. Esattamente come non ti metteresti mai a leggere un libro che da sempre sta lì sullo scaffale a raccogliere polvere. Al contrario le cose che ti attraggono già a pelle possono essere completate senza sforzi anche se richiedono impegno.

Ecco, questo è esattamente il modo in cui vorrei che tu smettessi di fumare. Desidero che tu smetta perché per te non fumare comincia a essere più gradevole che fumare.

Perché quando le sigarette sono così lontane da te, così irrilevanti, allora non hai bisogno di usare la tua forza di volontà.

Mettiamola così: pensa a tutte le cose per evitare le quali non fai alcuno sforzo:

forse non fai fatica a non vestirti da fatina quando cammini per strada

forse non ti risulta difficile non girare nudo al centro commerciale

forse non è arduo per te non rubare macchine per vivere.

Semplicemente a queste possibilità non pensi neppure perché non appartengono al tuo modo di vivere. Non sono te. Non hai bisogno di spendere nemmeno un grammo di forza di volontà per impedirti di adottare uno di questi comportamenti. Anche con il fumo può essere la stessa cosa.

Alcune osservazioni sul diventare più grandi del fumo...

Ricordi quando eri piccolo e stavi ancora crescendo? Un modo sicuro per sapere che i tuoi piedini diventavano sempre più grandi era la sensazione netta che le scarpe cominciavano a starti strette.

Sei cresciuto al di là di quelle scarpe e a un certo punto hai smesso di indossarle, non per forza di volontà ma perché stavano cominciando a renderti la vita difficile e a comprimere i tuoi poveri piedi.

Non hai avuto bisogno di fissare un giorno e dirti “ok, dal primo di gennaio smetterò di calzare quelle dannate scarpe”. Hai smesso di metterle perché ti è semplicemente venuto molto più naturale non metterle più.

Anche il fumo sta stretto. Non all’inizio, ma con il tempo. Comprime gli anni della tua preziosa vita, comprime l’energia dei tuoi polmoni, comprime la giovinezza del tuo viso, comprime il flusso sanguigno nelle tue vene e nei tuoi organi interni. Comprime il denaro sul tuo conto corrente. Comprime dannatamente più cose rispetto a quelle vecchie scarpe.

Quando smetti dovresti farlo perché esserne libero ti fa sentire molto meglio che continuare ad essere compresso e schiacciato.

Come dicevamo, smetti soltanto quando ti fa sentire bene.

Per questa ragione adesso ti chiedo di aspettare e di smettere soltanto quando la tua mente inconscia ti fa sapere che ora è il momento giusto.

Molti clienti mi hanno riferito la stessa esperienza: cioè che hanno smesso senza provare a smettere. E’ molto più naturale degli approcci tipo “Devo smettere domani mattina”, è più semplice da sostenere e i suoi effetti sono duraturi.

Aspetta fino a quando ti senti bene all’idea. La forza di volontà può aiutare a tappare buchi qua e là ma non dovrebbe essere la principale forza in campo per smettere di fumare.

Nella prossima sezione ti chiederò qualcosa sulla tua vita nel complesso. Il modo in cui mi risponderai ci dirà se è il momento buono per te, per smettere di fumare.

E' davvero il momento giusto, per te, per smettere?

Nell'ultima sezione ti ho chiesto di non smettere di fumare fino a quando non hai raggiunto una particolare condizione.

Non la condizione fisica cui accedi quando le sigarette hanno irreversibilmente danneggiato il tuo corpo, ma una condizione mentale in cui ti senti completamente pronto a essere libero perché avverti davvero che per te è più naturale essere libero dal fumo che continuare con quella relazione.

In questa sezione ti parlerò di altro: della tua vita, nel complesso. Ma prima lascia che ti racconti di Michele, uno dei clienti di chi mi ha insegnato a far smettere di fumare.

Michele, il fumatore il cui problema reale non era il fumo.
Anni fa Michele venne da me per chiedermi di aiutarlo a smettere di fumare. Quando arrivò in studio fu subito chiaro che non aveva la minima intenzione di parlare di fumo. Attaccò a parlarmi del suo matrimonio in crisi, del suo lavoro stressante, delle sue pessime abitudini alimentari e della bassa qualità del suo sonno, senza trascurare una forte dose di ansia. Gli ho suggerito di aspettare che la sua vita si stabilizzasse, prima di eliminare il fumo da quel panorama complessivo.

La verità è che se la tua barca è così instabile che non riesci nemmeno a rimanere in piedi sul ponte, sarà davvero problematico trovare il bilanciamento giusto per buttare in mare la bomba ad orologeria che hai a bordo.

Nel caso che ti ho raccontato, il mio maestro prima si occupò di stabilizzare Michele in modo che stesse in equilibrio sui suoi piedi e soltanto in seguito lo aiutò a smettere di fumare. E il fumo se ne andò in maniera sorprendentemente rapida.

La maggior parte delle persone non ha una vita perfetta. Tutti abbiamo stress quotidiani. Tutti avvertiamo frustrazione, noia, irritazione.

L'arte di vivere bene non consiste nell'eliminare tutti gli stress dalla vita, ma nel gestirli in maniera salutare evitando di crearne di nuovi.

E' vitale sapere di cosa hai davvero bisogno, in modo che il fumo non diventi una scusa, una copertura, un dirottatore della tua vita che pretende di indicarti la strada contro la solitudine o i nervi a pezzi.

Quindi di cosa hai bisogno per considerare soddisfacente la tua vita?

In breve, tutti abbiamo bisogno di:

- sicurezza
- senso di comunità e appartenenza
- intimità emotiva con qualcuno
- creatività
- connessione a una collettività o a un'ideale
- obiettivi
- autostima
- stimoli

Quando questi bisogni sono soddisfatti, la vita acquista significato. Quando non sono soddisfatti o temiamo che a breve cessino di esserlo, diventiamo più vulnerabili e ci sentiamo sopraffatti dalla vita. Similmente a come ci si sente sopraffatti dalla sete quando si è cronicamente disidratati.

E' davvero profondamente importante che tu capisca che hai queste necessità e che è meglio soddisfarle, per evitare che parassiti come le sigarette poggino i loro artigli su di te.

Ma nessuno ha una vita perfetta...

Poche persone sono in grado di soddisfare tutti questi bisogni essenziali in ogni momento, e fin qui siamo d'accordo. Però essere consapevoli della presenza di queste esigenze ti rende più libero e meno attaccabile da false soluzioni come il fumo e altre abitudini posticce.

Pertanto se in questa fase della tua vita ti senti cronicamente stressato, eternamente solo o insoddisfatto, non è probabilmente il momento giusto per uscire dal fumo. Il fumo, infatti, esattamente come le sette e i culti, punta sulla tua vulnerabilità.

Vorrei però ripeterti con enfasi che non dovresti aspettare di avere una vita perfetta, altrimenti potresti aspettare per sempre (o almeno per il tempo che le sigarette hanno deciso di lasciarti).

Sii soltanto sicuro di essere almeno stabile sui tuoi piedi prima di eliminare il parassita del fumo dal tuo organismo. Tutto qui.

L'ultima sezione ti porrà questa domanda: sei pronto a smettere?

Fai il test: sei pronto per smettere?

Fammi fare un rapido riassunto del percorso che abbiamo fatto insieme fino a qui.

Il contratto con il fumo: abbiamo visto come il fumo sia una specie di contratto w abbiamo discusso di quanto hai bisogno di amare il fumo per considerare quell'accordo valido e vantaggioso. Altrimenti il fumo ti sta solo prendendo in giro.

Aspettativa, non dipendenza: abbiamo visto come l'idea della dipendenza fisica vada molto di moda e come milioni di persone smettano di fumare senza sforzo quando le loro aspettative mutano. Tu continua a schiacciare quelle dita...

Occhio al rimbalzo: abbiamo osservato l'effetto elastico e a come la forza di volontà, da sola, non sia così potente come invece la sensazione di essere cresciuto più della taglia del fumo. Quando senti che è il momento giusto.

Sui tuoi piedi: abbiamo notato come la tua vita necessiti di equilibrio prima che tu maturi la capacità di smettere di fumare. E anche come il fumo inganni le persone fingendosi un amico anche se le deruba e a volte le uccide.

Ora voglio che tu risponda a questo semplice test.

Il test: 7 domande per capire se sei pronto per smettere

- 1- Riesci a richiamare alla memoria un periodo della tua vita *precedente* l'inizio del tuo rapporto col fumo?
- 2- Ti è mai successo di dimenticare di fumare o di non pensarci perché eri in un ambiente per non fumatori, come su un aereo o in ospedale?
- 3- Riesci a immaginare di poter usare contenuti non tossici per soddisfare il tuo bisogno di contrastare la noia, il nervosismo, la voglia di pausa?
- 4- Credi ancora agli slogan che il fumo recita nella tua mente o genuinamente senti di riuscire a guardarvi attraverso e desideri uscirne?
- 5- Ne hai abbastanza (o quasi) della classica distorsione ottimistica del fumatore? Tipo: "potrebbe passarmi sopra un autobus tanto sono in forma" o "mio zio ne fumava 80 al giorno e stava benissimo", o hai almeno notato questo tipo di spiegazioni fittizie?
- 6- Hai sinceramente voglia di aiutare il tuo corpo?
- 7- Ami il fumo abbastanza da sacrificare potenzialmente la tua vita per lui? I profitti delle multinazionali del tabacco hanno per te più importanza della tua salute?

Se hai risposto sì a tutte le domande tranne che all'ultima, allora sei già molto avanti lungo il percorso che ti renderà un vero non-fumatore. Se hai qualche "no" in più, rileggere queste pagine e partecipare alle sedute ti aiuterà a camminare in quella direzione

Amo aiutare le persone ad arrivare al punto in cui trovano più naturale non fumare perché so com'era fumare. Molte persone che si sono sedute davanti a me si sentivano schiave e insieme, pezzo per pezzo, abbiamo sciolto le catene fino al punto in cui camminare liberi è diventato facile. E' un'emozione forte anche per me, perché è come salvare insieme una vita.

Dott. Alessandro Calderoni



PSY  MIND

*Psicologia e Psicoterapia - Mindfulness - Ipnosi e EMDR
Neurofeedback e Biofeedback - Psicologia Digitale*

via Madonnina, 17 - 20026 Novate Milanese (MI)

Tel. 02/87198177 E-Mail: info@psymind.it

www.psymind.it