

eBook

Sono riuscito a smettere di fumare



**Le 9 verità che ogni fumatore dovrebbe conoscere
per sconfiggere la sigaretta.**

Sono riuscito a smettere di fumare

**Le 9 verità che ogni fumatore dovrebbe conoscere
per sconfiggere la sigaretta**

Introduzione al metodo “Respiro Solo Aria Pura” per
smettere di fumare

Autore: **Francesco Varricchio**

Web: www.smetto-di-fumare.it

Email: info@smetto-di-fumare.it



This opera is licensed under a [Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.5 Italia License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/).

Nota: Prima di distribuire questo ebook leggi la sezione “note sulla distribuzione” (riportata nell’ultima pagina) per accertarti di rispettare tutti i termini di licenza.

Sommario

| | |
|---|----|
| Perché questo eBook | 4 |
| Perché il nome “Respiro solo aria pura” | 5 |
| Le 9 verità che ogni fumatore dovrebbe conoscere | 7 |
| La verità sul perché hai preso il vizio del fumo e perché continui a fumare | 7 |
| La verità sugli effetti della nicotina nel tuo organismo | 13 |
| La verità sull’astinenza da nicotina | 21 |
| La verità sulle tue capacità di smettere di fumare | 37 |
| La verità su ciò che ci spinge a smettere di fumare | 47 |
| Conclusioni | 50 |
| Note sulla distribuzione di questo eBook | 51 |

Perché questo eBook

Questo ebook è una introduzione al metodo “Respiro Solo Aria Pura” fruibile gratuitamente sul sito www.smetto-di-fumare.it. Lo scopo di questo ebook è smontare le più comuni convinzioni legate al fumo, con l’obiettivo di fornire al lettore uno strumento in più per riuscire a smettere di fumare. Infatti le difficoltà che ogni fumatore trova quando decide di smettere di fumare sono spesso conseguenza di una serie di convinzioni sbagliate; tali convinzioni sono talmente radicate nella mente di ogni fumatore che lo condizionano negativamente. La maggior parte delle convinzioni che ogni fumatore ha relativamente al fumo sono palesemente false. Inoltre il fumatore, a causa della sua dipendenza fisica dalla nicotina, ha spesso una visione distorta della sua condizione. Prendere consapevolezza di queste menzogne e reinterpreta la propria condizione nel modo opportuno rappresenta il primo passo per acquisire le giuste motivazioni e per riuscire a smettere di fumare.

Il metodo “Respiro Solo Aria Pura” si propone di guidare il lettore in un processo di reinterpretazione della sigaretta, finalizzato a far assumere al fumatore gli strumenti più utili per liberarsene definitivamente. Il metodo Re.s.a.p. “soccorre” il fumatore con una serie di tecniche efficaci mutate dalla PNL che hanno lo scopo di decondizionare la sua mente dalla paura della fase post-fumo e dai sintomi psicologici di astinenza. Grazie a queste tecniche di decondizionamento mentale, il lettore riesce a liberarsi

dalla schiavitù della sigaretta limitando i disagi ai soli sintomi fisici di astinenza (che però svaniscono già dopo una decina di giorni dall'ultima sigaretta).

Questo ebook espone i concetti introduttivi del metodo Re.s.a.p. e spiega i punti fondamentali che permettono di smettere di fumare nel modo più facile e indolore possibile. Per una trattazione più approfondita dei concetti esposti e per una spiegazione più accurata delle tecniche di decondizionamento mentale si rimanda al sito [Smettere di fumare con il metodo Re.s.a.p.](http://www.smetto-di-fumare.it).

Perché il nome “Respiro solo aria pura”

Avrei potuto chiamarlo “metodo per smettere di fumare” oppure “NO al fumo!”, cioè usare uno dei tanti titoli che trovi su centinaia di libri dedicati all'argomento o su siti e corsi online che si occupano di lotta al tabagismo. Ovviamente c'è un motivo per cui ho deciso di chiamare il metodo in questo modo. Il motivo è fare in modo che tu possa abituarti fin da subito ad individuare il tuo obiettivo preciso e a focalizzare la tua attenzione su di esso. Fin quando il tuo obiettivo sarà privarti di qualcosa (nel caso specifico rinunciare alla sigaretta), vivrai l'esperienza con sofferenza, perché interpreterai il tuo percorso come un processo in cui dovrai rinunciare a qualcosa. Il tuo focus dovrà indirizzarsi non verso ciò

che ritieni di perdere, ma verso la nuova condizione che guadagnerai. L'osservazione non è banale.

Ad esempio se vuoi dimagrire e continui a ripeterti che devi sforzarti di mangiare di meno, automaticamente nella tua mente si formeranno immagini negative in cui rappresenti te stesso mentre soffre privandosi del cibo. Se invece vivi l'esperienza in termini positivi, concentrandoti sul fatto che dimagrendo ritroverai la forma fisica di una volta, sarai più energico e scattante e guadagnerai una condizione psicofisica invidiabile, automaticamente vedrai nella tua mente delle immagini piacevoli, gratificanti e stimolanti. E ciò servirà sicuramente a darti maggiori motivazioni rispetto ad un'immagine di privazione che invece ti spingerà a desistere dal tuo obiettivo. Funziona così anche per il fumo: il percorso che faremo insieme non ti insegnerà il modo per "privarti della sigaretta", ma al contrario le tecniche per "respirare solo aria pura", per riguadagnare una forma fisica migliore, per sentirti pieno di entusiasmo per il grande obiettivo che riuscirai a raggiungere. Ecco, fin da subito interpreta questo percorso non come una privazione, ma come un'esperienza meravigliosa che ti porterà a vivere meglio dal punto di vista psichico e fisico.

Le 9 verità che ogni fumatore dovrebbe conoscere

Per riuscire a smettere di fumare è necessario fare alcuni chiarimenti su alcune “leggende” e “opinioni comuni” relative al fumo. E’ probabile che tu sia convinto di tante cose, come del fatto che la sigaretta ti rilassa o ti aiuta a trovare la concentrazione o che il desiderio della sigaretta non svanirà nemmeno dopo anni dall’ultima boccata. Moltissime di queste informazioni di cui ritieni di essere convinto sono delle leggende metropolitane. Questo ebook servirà a fare un po’ di luce su questi aspetti. Capisco che non sarà facile convincerti con poche parole della veridicità di ciò che andrò a raccontarti. Ma ciò che mi interessa in questa fase è stimolarti ad insinuare qualche dubbio nelle tante convinzioni sbagliate che hai relativamente al fumo. Voglio metterti la pulce nell’orecchio in modo da invitarti a vedere le cose da un altro punto di vista.

La verità sul perché hai preso il vizio del fumo e perché continui a fumare

Qual è l’effetto della nicotina sul nostro organismo? Normalmente il nostro organismo non ha bisogno di nicotina. Renditi conto che chi non ha mai fumato, non avverte il bisogno di farlo. Sembra un’affermazione banale, ma ti assicuro che non è così. Ci sono dei fumatori talmente presuntuosi da pensare che i “non fumatori” soffrano come cani perché

non hanno un sistema per premiarsi ogni tanto. Credono che i “non fumatori” siano degli insoddisfatti cronici perché non sono in grado di provare i piaceri della vita; e questo solo perché non fanno uso di sigarette, cioè non sono dei tossicodipendenti. Non so da quanto tempo fumi, ma dovrebbe esserti facile ricordare il periodo precedente a quando hai iniziato a fumare: hai forse acceso la prima sigaretta perché avvertivi la mancanza di qualcosa? L’hai forse accesa perché ti sentivi nervoso ed hai pensato che avessi bisogno di qualcosa per calmare i tuoi nervi? L’hai forse accesa perché non riuscivi a trovare la soluzione ad un problema ed hai pensato di aver bisogno di una sigaretta per ottenere maggiore concentrazione? Seppur tu avessi acceso la prima sigaretta per questo motivo, l’avresti buttata dopo qualche secondo: penso che ricorderai il senso di nausea, la tosse irrefrenabile, il senso di soffocamento che hai avvertito quando hai fumato le prime sigarette. Il tuo organismo che fino a quel momento aveva inalato solo aria pura, si vedeva improvvisamente costretto a fare i conti con una dose massiccia di veleni alla quale non era abituato. Ed è perfettamente normale che tu abbia avvertito un senso di nausea o abbia iniziato a tossire. Quindi di sicuro la prima sigaretta non ti avrebbe aiutato a rilassarti o a trovare la concentrazione, ma ti avrebbe innervosito ancora di più.

Ma allora perché hai iniziato a fumare? Perché sentivi il bisogno di un premio durante la giornata? Perché non sapevi come ingannare il tempo davanti alla TV? No, probabilmente hai iniziato a fumare perché avevi

bisogno di sentirti grande. Perché i messaggi subliminali che provenivano dai film, dai media e da tutto l'ambiente circostante, ti facevano associare il gesto di fumare all'immagine di una persona forte e adulta, perfettamente integrata nel gruppo dei pari. E forse non avrai dimenticato il tuo senso di delusione quando, dopo aver tirato la prima boccata, hai pensato: "Quanto fa schifo questa merda! Come diavolo fanno le persone a fumarsene 20 o 30 al giorno!".

Ma paradossalmente è proprio questo che ti ha fregato: se il fumo ti fosse piaciuto avresti intuito fin da subito il rischio a cui saresti andato incontro. E invece proprio quel senso di disgusto che hai provato nei primi tempi ti ha fatto capire che "non si diventa un duro così facilmente". Dovevi continuare a fumare, inalare quei veleni anche se ti facevano schifo. Perché solo superando questa prova di sopportazione potevi essere all'altezza di tutti quelli che fumavano abitualmente. E se qualche adulto ti faceva notare che, continuando a sfumacchiare, prima o poi non saresti più riuscito a smettere? Ricordi cosa rispondevi? "No, io mi so controllare! Io il vizio non me lo prenderò mai!". E mentre lo dicevi ne eri assolutamente convinto! Ed era logico che tu ne fossi convinto, perché ti faceva talmente schifo cacciarti quella merda nei polmoni che mai avresti pensato di poterti abituare ad una cosa del genere! Ed hai continuato a fumare con questa convinzione, anche perché il tuo organismo ti dava continui segnali che quel fumo nero e puzzolente che inalavi era insalubre e ti faceva stare male: la tosse, come il vomito, sono dei meccanismi del

nostro organismo che ci segnalano appunto che quelle sostanze che ingeriamo o inaliamo sono dannose e vanno quindi espulse dal nostro corpo. Ma tu continuavi imperterrito a violentare il tuo organismo: il desiderio di sentirti grande e parte di quel gruppo di amici in cui tutti facevano quelle esperienze, era ben più forte dei segnali lanciati dal tuo corpo. E col passare del tempo non hai lasciato alcuna scelta al tuo organismo se non quella di adeguarsi a questa situazione traumatica. Il tuo corpo ha intuito che era inutile farti capire quanto schifose e dannose fossero le sigarette e dopo un po' di tempo si è arreso. Ha pertanto avviato dei processi di adeguamento: ha gradualmente limitato il tuo senso del gusto e dell'olfatto per impedire che tu potessi sentire quel tanfo e quel sapore di bruciato che avvertivi all'inizio. Poi ha educato i tuoi polmoni a non tossire più, perché ormai non c'era più modo di farti capire quanto fosse dannoso il fumo della sigaretta. Il tuo inconscio sapeva perfettamente quanto fosse importante per te dimostrare agli altri di "saper fumare" per cui ha fatto una scelta. E probabilmente c'è stato un momento ideale in cui il tuo inconscio ha esclamato: "al diavolo i meccanismi di protezione dell'organismo! Dobbiamo adeguarci a questo veleno, perché il "signorino" ha bisogno di sentirsi grande!".

Da questo punto di vista il nostro corpo è davvero una macchina meravigliosa, capace, per il nostro benessere psicofisico, di adeguarsi anche a situazioni critiche, come può essere quella di sottoporsi ogni giorno all'inalazione di catrame e nicotina. Ed è un vero peccato che noi

trattiamo così male il nostro unico alleato. Ma torniamo al punto. Ora che ti ho rinfrescato la memoria, in primo luogo dovresti essere convinto che il "non fumatore" sta benissimo così come sta e non avverte assolutamente il bisogno di avere un "vizio" da soddisfare ogni 40 o 50 minuti. Inoltre dovresti aver ricordato che all'inizio il fumo ti disgustava, per cui non è certo il piacere per la sigaretta che ti ha fatto "prendere il vizio". La prima obiezione che ti sta venendo in mente è la seguente: "hai ragione, non ho iniziato a fumare perché mi piaceva, ma adesso mi piace fumare, quindi il discorso sul perché ho iniziato non ha molto senso". Questa è un'altra convinzione completamente falsa. Il fumo ti fa ancora schifo, ma non ne sei più consapevole; o se lo sei, potresti non esserlo fino in fondo. Oggi fumi non perché ti piace, ma perché sei dipendente da una sostanza chiamata nicotina e ogni tanto, quando il livello di nicotina nel sangue scende troppo, provi una sensazione di insoddisfazione e di vuoto che devi colmare inalando altra nicotina. Quindi non fumi perché ti piace, ma perché devi ridurre continuamente i sintomi dell'astinenza. Ma affronteremo questo discorso più avanti. Per adesso voglio dare per buona la tua affermazione e voglio che tu continui ad illuderti che il fumo ti piaccia. Però converrai certamente con me sul fatto che all'inizio il fumo ti disgustava e che hai preso "il vizio" perché hai forzato il tuo organismo a fartelo piacere. Quindi converrai con me che le affermazioni seguenti sono tutte assolutamente vere:

1) Il "non fumatore" sta bene così come sta e non avverte alcun bisogno di espedienti per rilassarsi o provare piacere nel corso della giornata. Di conseguenza se tu riuscissi a trovare un metodo che ti consentisse di "dimenticare" il tuo passato di fumatore e farti tornare allo stato precedente di "non fumatore", non avvertirai alcun bisogno di fumare.

2) Da quando hai iniziato a fumare e per un certo periodo successivo, il fumo ti creava disgusto e nausea. Sei tu che hai obbligato il tuo organismo a "farselo piacere", costringendolo ad assumere nicotina a tal punto da renderlo dipendente da questa sostanza.

Dal discorso appena fatto se ne deduce la terza verità:

3) I motivi che un tempo ti hanno spinto a fumare, oggi non sono più validi. Oggi non hai più bisogno di sentirti grande o di sentirti alla pari dei tuoi coetanei. Oggi sei una persona adulta che non deve dimostrare niente a nessuno, che ha una personalità e che è in grado di assumersi le sue responsabilità. Ed è proprio ciò che dovrai fare relativamente al fumo: assumerti le tue responsabilità.

La verità sugli effetti della nicotina nel tuo organismo

Ora studiamo meglio i meccanismi fisiologici legati all'assunzione di nicotina e confrontiamoli con quelli di un individuo non fumatore. Supponiamo che tu abbia il desiderio di fumare e provi il classico senso di insofferenza e irrequietezza dovuto all'astinenza. Hai voglia di fumare perché, da quando hai spento l'ultima sigaretta, il livello di nicotina nel sangue è sceso al di sotto di una certa soglia. Nel momento in cui accendi una sigaretta non fai altro che iniettare nel tuo sangue altra nicotina, in modo da riportare il livello della stessa ad un valore accettabile per il tuo organismo. Il tuo corpo è infatti dipendente dalla nicotina e ogni tanto te ne chiede una dose, per ristabilirne l'equilibrio. Come ben sai, appena inizi a fumare una sigaretta, il senso di irrequietezza scompare perché vai a colmare quel senso di vuoto causato dall'abbassamento del livello di nicotina. A questo punto il livello di nicotina nel sangue ritorna normale ed è questo il momento in cui il tuo stato psichico può essere paragonato a quello di un "non fumatore". Appena hai spento l'ultima sigaretta ed hai ristabilito il giusto livello di nicotina nel sangue, raggiungi una certa tranquillità mentale: potremmo dire che raggiungi uno stato di normalità che è lo stato in cui si trova abitualmente il "non fumatore", il quale ovviamente non ha la tua dipendenza. Ma già dopo pochi minuti dall'ultima sigaretta, il livello di nicotina presente nel tuo sangue inizia a scendere. Mentre il "non fumatore", non avendo nicotina in circolo,

permane nel suo stato di "normalità" e benessere psicofisico, tu cominci a diventare insofferente. Se attribuissimo un valore al livello di benessere psicofisico dell'individuo, potremmo dire che, mentre nel "non fumatore" questo livello rimane costante nel tempo, nel fumatore scende fino ad un livello minimo (cioè fin quando il basso contenuto di nicotina nel sangue provoca insofferenza) e, solo dopo aver inalato una nuova dose di nicotina, ritorna ad un livello normale (perché viene ristabilito l'equilibrio all'interno dell'organismo). Quindi, mentre il "non fumatore" sta bene sempre, il fumatore sta bene solo nei primi minuti successivi alla fumata: gradualmente, col passare dei minuti dall'ultima sigaretta, il livello di benessere psicofisico del fumatore inizia a scendere perché viene a diminuire una sostanza (la nicotina) dalla quale il suo organismo è dipendente. Si intuisce quindi come, per gran parte del tempo, il fumatore si trovi al di sotto della soglia di normalità. Esclusi quei pochi minuti in cui il livello di nicotina nel sangue è massimo, per il restante periodo della giornata il fumatore è in uno stato deficitario e comunque ad un livello di benessere inferiore rispetto a quello che avrebbe se fosse un "non fumatore".

Bisogna quindi sfatare il mito che il fumo ti dà qualcosa in più. Il fumo non ti permette di migliorare il tuo stato psicofisico a partire da uno stato di normalità: in altre parole quando fumi non vai in estasi per poi ritornare gradualmente ad uno stato di normalità. In realtà quando fumi, parti da uno stato di insofferenza (dovuto all'astinenza) per ristabilire uno

stato di normalità. Il piacere che deriva dal fumare è del tutto illusorio: hai la sensazione di piacere, non perché la nicotina ti dà un “di più” che altrimenti non riusciresti ad avere, ma perché la nicotina ti aiuta a spegnere il senso di vuoto e insofferenza causato dall’astinenza dalla sostanza stessa. Volendo fare un paragone, è come calzare tutto il giorno delle scarpe strette per il solo piacere di togliersele ogni 2 o 3 ore. So che questo cambio di prospettiva ti può risultare strano, soprattutto se hai sempre considerato il fumo come una fonte di piacere. Ma se provi a rifletterci un po’ è proprio così: quando fumi non provi piacere perché aumenta il tuo livello di benessere psichico. Al contrario quando fumi ristabilisci il tuo livello psichico normale perché precedentemente ti trovavi in uno stato di sofferenza dovuto all’astinenza da nicotina. Ma il “non fumatore” conserva permanentemente la condizione di normalità perché, non avendo dipendenze, non ha motivo di scendere al di sotto di tale soglia.

Ma proviamo a paragonare il livello di benessere normale con quello di un individuo che ogni tanto fa qualcosa di piacevole. Ad esempio potremmo provare piacere quando mangiamo un’ostrica o quando facciamo sport o quando stiamo con il nostro partner. Durante questi momenti di piacere, il nostro livello di benessere psichico aumenta fino a raggiungere un picco che è superiore al livello di normalità, per poi scendere gradualmente. Quindi se una cosa ci piace realmente, non abbiamo la necessità di somministrarcela in continuazione, perché di base

ci troviamo già ad un livello di normalità che di per sé ci fa star bene. E' questo il motivo per cui non si può sostenere che fumare sia qualcosa che dà piacere. Il piacere è tutt'altra cosa. Fai un elenco di cose che ti piacciono: le ostriche? Ti piacciono i film di avventura? Ti piace navigare su internet? Non credo che tu giri con 20 ostriche nella tasca e ne mangi una ogni ora perché se non lo fai ti innervosisci. Non credo che giri con 20 DVD nella tua borsa e ogni tanto hai bisogno di vedere una scena di un film, così come non credo che tu possa star male se stai più di un'ora senza accendere il computer. Ripeto, il piacere è un'altra cosa: fare qualcosa di piacevole vuol dire fare un'attività che innalza il nostro stato di benessere psichico a partire da uno stato di normalità. E poiché lo stato di normalità è neutro, non sentiamo il bisogno impellente di fare una cosa che ci piace, ma la possiamo rimandare tutte le volte che vogliamo. Fumare invece è un'attività continua che ci crea un bisogno impellente: il motivo è da ricercare proprio nel fatto che non è un'attività piacevole, ma è una dipendenza, cioè un'attività che ci permette solo di ristabilire il nostro livello psichico di normalità a partire da un livello di sofferenza.

Quando facciamo qualcosa che ci dà piacere passiamo dal livello zero a al livello +10. Quando fumiamo passiamo dal livello -10 a zero. E' per questo che abbiamo l'illusione di fare qualcosa che ci piace, ma in realtà stiamo solo smorzando la nostra sofferenza che però tornerà a manifestarsi dopo un'ora o poco meno, in un circolo infernale che ci tiene ingabbiati a vita. Questa è la vita di un fumatore: lottare ogni giorno per

spegnere il senso di vuoto e insofferenza e ristabilire un livello psicofisico normale. Vorrei soltanto che riflettessi sul fatto che, rispetto ad un "non fumatore", il tuo livello di benessere psichico è, per la maggior parte del tempo, al di sotto della soglia di normalità. Il fumatore non è colui che "di base" sta bene e che ogni tanto si premia con una sigaretta. La vita del fumatore è quella di un insoddisfatto cronico. E' proprio come portare le scarpe strette per il piacere di togliersele o come prendersi a martellate un dito per il sollievo che si prova quando si smette di martellarlo. Questa è la vita del fumatore, una continua rincorsa per alleviare il suo stato di insofferenza dovuto alla carenza di nicotina nel sangue. E non può certo dirsi una condizione da privilegiato, ma, se ci rifletti bene, è una condizione misera e penosa.

Allora perché è opinione comune che il fumo ha un effetto calmante e rilassante? E' solo una leggenda metropolitana e il motivo ormai ti dovrebbe essere chiaro. Se ti misuri il battito cardiaco subito dopo aver fumato, noterai che è aumentato, non diminuito: infatti la nicotina è un eccitante non un calmante. E ci dà l'illusione di rilassarci solo perché ne siamo dipendenti. La dose che iniettiamo nel nostro sangue va a calmare il nostro senso di nervosismo e irrequietezza dovuto all'astinenza. Ma chi ha creato quel senso di nervosismo e irrequietezza? La nicotina stessa! Quindi usiamo il fumo per calmare uno stato di sofferenza che è causato dal fumo stesso! In altre parole non siamo nervosi per cause ignote e usiamo la nicotina per calmarci. Siamo nervosi perché è la nicotina stessa

che, diminuendo nel nostro sangue, ci fa sprofondare in uno stato di nervosismo. E' opinione comune che la nicotina aiuti la concentrazione. Anche questo è falso. Come sempre, quando il livello di nicotina nel sangue scende troppo, diventiamo irrequieti e nervosi: e come potremmo concentrarci quando siamo in questo stato? Ecco che fumando ripristiniamo l'equilibrio originario e ritroviamo di nuovo la capacità di concentrarci. Ma chi ha causato la mancanza di concentrazione? La nicotina stessa! Eravamo disattenti e deconcentrati proprio perché era diminuita la concentrazione di nicotina nel nostro sangue. La nicotina serve a combattere lo stress? In realtà quando siamo stressati il livello di nicotina nel sangue scende più velocemente per cui abbiamo bisogno di ripristinarla con maggior frequenza. Questo ci fa ritenere che la nicotina sia un rimedio contro lo stress, ma il meccanismo è sempre lo stesso.

Le tue convinzioni sbagliate ti fanno ritenere che quando smetterai di fumare non avrai più uno strumento che ti consentirà di concentrarti o di rilassarti. Pensi: come farò a concentrarmi o a combattere lo stress una volta che avrò smesso? E' vero, ma si tratta di una verità parziale: è vero che perderai uno strumento per rilassarti e concentrarti, ma devi considerare che contestualmente perderai anche la causa di quello stress e di quella deconcentrazione. E' la nicotina che ti provoca irrequietezza quando il suo livello nel sangue è basso. Ed è la nicotina stessa che ti smorza quel senso di irrequietezza quando il suo livello nel sangue torna normale. Perderai il modo di rilassarti, ma perderai contemporaneamente

anche la causa che ti provocava nervosismo. Perderai un modo per trovare la concentrazione, ma perderai contemporaneamente anche ciò che ti causava la deconcentrazione. E' questo ciò di cui devi prendere consapevolezza. Devi quindi renderti conto che non devi temere di non riuscire più a "rilassarti" perché non avrai più niente che potrà crearti irrequietezza. Non devi temere di non riuscire a concentrarti perché non avrai più niente che possa farti deconcentrare.

Del resto basterebbe riflettere sul fatto che fumiamo di più nelle seguenti situazioni: quando siamo particolarmente stressati, ma anche quando siamo molto rilassati, ad esempio durante una cena tra amici; abbiamo bisogno di fumare molto quando siamo concentrati a fare qualcosa, ma anche quando ci annoiamo a morte e non sappiamo come ammazzare il tempo. E quale sostanza miracolosa potrebbe aiutarci in condizioni così opposte come lo stress e il relax, o come la concentrazione e la noia? In realtà la nicotina non serve né a rilassarci, né ad alleviare lo stress, né tanto meno per aiutarci a trovare la concentrazione. La nicotina crea una dipendenza e pertanto, quando il suo livello scende troppo, ci troviamo in una situazione di disagio (creata quindi dalla nicotina stessa) e per ripristinare lo stato di normalità abbiamo bisogno di fumare nuovamente.

Alla luce di questo ragionamento possiamo quindi ritenere assolutamente vere le due seguenti affermazioni:

4) *Continui a fumare non perché ti piaccia, ma perché hai bisogno di calmare il senso di insoddisfazione che avverti dopo un po' di tempo dall'ultima sigaretta. Ma tale senso di insoddisfazione è causato proprio dalla nicotina, quando il suo livello nel sangue scende al di sotto di una certa soglia. Usi la sigaretta per calmare uno stato di nervosismo e irrequietezza creato dalla sigaretta stessa, in un circolo infernale che ti tiene ingabbiato in una condizione misera e penosa.*

5) *Ogni volta che accendi una sigaretta ripristini uno stato di normalità che ti dà l'illusione di provare piacere. Il "non fumatore" invece, non essendo dipendente da alcuna sostanza, permane costantemente nel suo stato di normalità. Ti piacciono tante cose, ma non per questo devi farle ogni ora. Il fumo ti dà un piacere illusorio, in quanto è solo una dipendenza.*

6) *E' pura illusione che il fumo ti aiuti ad essere più rilassato e concentrato. La realtà è che il fumo è la causa stessa del tuo nervosismo e della tua deconcentrazione che di volta in volta hai bisogno di smorzare inalando una nuova dose di nicotina. Il "non fumatore" permane in uno stato di rilassamento e concentrazione perché non dipende da alcuna sostanza che altera il suo stato d'animo.*

La verità sull'astinenza da nicotina

Affrontiamo ora l'argomento "astinenza". E' opinione comune che, nel momento in cui si decide di smettere di fumare, si debbano soffrire le pene dell'inferno. E' questo uno dei motivi principali che spinge i fumatori a non prendere mai seriamente in considerazione l'idea di smettere: è la paura di soffrire che blocca il fumatore; la paura di dover attraversare un periodo non precisato di nervosismo e irritabilità. Ecco: la paura è una condizione sempre presente nel fumatore che si accinge a dire "basta". Cosa mi aspetterà? Per quanto tempo dovrò soffrire? Quanto sarà doloroso? E cosa mi succederà quando, in una situazione di panico, non avrò più le mie sigarette? Impazzirò? Il solo pensiero di queste conseguenze funeste genera una forte tensione nei confronti della quale il fumatore ha, come unico rimedio, l'accensione di una sigaretta. Ecco perché molte volte, quando una persona decide di fumare l' "ultima sigaretta", se ne riaccende un'altra ancor prima di quanto avrebbe fatto se non avesse deciso di smettere: riflettere semplicemente su tutte le conseguenze della sua scelta gli genera una tensione insopportabile, alla quale può rimediare solo accendendosi una sigaretta.

Ci sono poi informazioni contrastanti e leggende metropolitane che disorientano non poco il fumatore. C'è chi dice che dopo una paio di mesi sei già completamente libero e non avverti più il desiderio di fumare. C'è invece chi dice che, dopo 5 o 6 anni dall'ultima boccata, farai ancora dei sogni notturni in cui ti vedrai gustare la tua sigaretta. C'è anche chi dice

di aver smesso senza aver provato alcuna sofferenza: tutti conosciamo una di quelle persone che sostiene di aver preso un'influenza che lo ha costretto ad un'astinenza forzata di 10 giorni e che, una volta ristabilitosi, ha miracolosamente perso qualsiasi attrazione verso il fumo. D'altro canto ci sono persone che dichiarano che, dopo 6 o 7 mesi dall'ultima sigaretta, continuano a soffrire come il primo giorno e che resistere alla tentazione è una sfida continua.

Ma allora chi ha ragione? Bastano 10 giorni per tornare alla normalità o si è condannati a desiderare la sigaretta per tutta la vita? Si potrebbe dire che hanno ragione tutti. Dicono la verità sia coloro che hanno smesso di fumare senza provare alcuna sofferenza, sia coloro che soffrono a distanza di mesi e anni dall'ultima boccata. Ma come è possibile una cosa del genere? E' possibile perché bisogna fare una netta distinzione tra quelli che sono i sintomi di astinenza di natura fisica e quelli di natura psicologica. I sintomi di astinenza fisica sono uguali per tutti. Abbiamo costretto il nostro organismo ad essere dipendente dalla nicotina, per cui nel momento in cui gliela sottraiamo, ce la chiede attraverso dei segnali fisici. La buona notizia è che i sintomi fisici, seppur presenti, sono lievi e comunque facilmente gestibili. Una notizia ancora più buona è che tali sintomi non possono durare più di 15-20 giorni: è questo il tempo fisiologico affinché il nostro organismo si liberi di tutta la nicotina in circolo nel sangue e non avverta più il bisogno di questo veleno.

Poi ci sono i sintomi psicologici e sono causati, non dalla nicotina, ma dalla nostra mente. E' quella sofferenza che deriva dai condizionamenti che la nostra mente ha subito per anni, dal dover spezzare una serie di abitudini che abbiamo interiorizzato e dall'aver associato al fumo una serie di sensazioni, di emozioni e di momenti particolari ai quali siamo legati. La partita si gioca tutta sui sintomi psicologici. Mentre i sintomi fisici sono uguali per tutti e svaniscono dopo 15-20 giorni dall'ultima sigaretta, i sintomi psicologici possono avere una durata variabile. Possono non manifestarsi per niente (ed è questo il caso di quelle persone che dicono che dopo 15 giorni si sentivano già fuori dal tunnel) o possono durare 2 anni o addirittura per tutto il resto della vita. Anche l'intensità di questi sintomi può essere diversa da persona a persona: c'è chi si "incupisce" solo ogni tanto, quando sorreggia una birra perché non può fumarsi una sigaretta e chi invece sta tutto il giorno a lottare contro le sue tentazioni. Qui siamo nel campo della psiche, per cui i sintomi sono molto variabili da persona a persona. Anche qui ci sono delle notizie belle da dare: i sintomi psicologici dipendono dalla nostra mente e pertanto possiamo imparare a controllarli; esistono delle tecniche in grado di decondizionare la mente che ci permettono di azzerare la sofferenza psicologica causata dall'astinenza da fumo. Il metodo "respiro solo aria pura" pubblicato sul sito www.smetto-di-fumare.it si propone proprio di insegnarti queste tecniche.

Ma come funzionano i meccanismi psicologici e perché ci fanno soffrire? Per spiegarlo abbandonerò per un momento i condizionamenti legati al fumo e farò un altro esempio. E' probabile che in passato tu abbia vissuto una relazione sentimentale conclusasi in malo modo: è una situazione che provoca solitamente una forte sofferenza psicologica. Anche per questo genere di sofferenza (come per quello dovuto all'astinenza dal fumo) il tempo necessario per "ristabilirsi" varia da persona a persona. C'è chi dopo 3 settimane già sostiene di aver dimenticato la persona amata, mentre altri si disperano per anni e anni prima di riuscire a trovare la forza di venirne fuori. Si tratta di una sofferenza psicologica e pertanto tutto avviene nella nostra mente. Quando nella nostra mente le immagini si trasformano, quando si attuano una serie di processi che ci permettono di osservare la situazione da una prospettiva completamente diversa, allora si smette di soffrire. E tale cambiamento di prospettiva (che in certi casi può mostrarsi come una vera e propria "rivelazione") può avvenire dopo un giorno come dopo 5 anni. Ciò accade anche per la sofferenza causata dall'astinenza dalle sigarette. Devi imparare a re-interpretare il fumo sotto un'ottica nuova e completamente diversa da quella attuale. Alcuni ci riescono subito, anzi tale processo di re-interpretazione inizia ancor prima di aver deciso di smettere. Si rendono finalmente conto di quanto faccia schifo quella merda che si costringono ad inalare più volte al giorno. Si rendono conto di quanto stanno distruggendo il loro corpo e la qualità della loro vita.

Iniziano a vivere il fumo come una prigionia che li soffoca piuttosto che come uno zuccherino da concedersi ogni ora. La sigaretta diventa qualcosa di disgustoso piuttosto che uno strumento di piacere. Ecco che queste persone che hanno maturato questa nuova visione del fumo, soffriranno solo il lieve prurito dell'astinenza fisica e dopo 15-20 giorni si sentiranno completamente libere: il loro organismo non chiederà più nicotina e al tempo stesso continueranno ad interpretare la sigaretta per quello che realmente è: veleno, catrame nero e puzzolente che si appiccica ai polmoni, in altre parole... merda. E grazie a questa nuova interpretazione non avvertiranno più il bisogno di drogarsi di nicotina. Ma dal canto opposto ci sono persone che smettono di fumare (magari dopo aver scoperto una malattia o perché avvertono i primi disagi fisici) ma lo fanno contro voglia. Considerano la loro scelta come un sacrificio e pertanto continuano ad interpretare la sigaretta nello stesso modo: la vedono come una compagna di vita, in grado di regalare loro momenti di rilassatezza, capace di dare quel tocco in più ai momenti salienti della giornata. Sono quelle persone che smettono con il metodo della "forza di volontà": da una parte cercano di resistere alla tentazione e dall'altra conservano perennemente l'immagine della sigaretta come oggetto del desiderio, come meta ambita che non è più possibile raggiungere. Queste sono quelle persone che, dopo due anni dall'ultima sigaretta, sarebbero capaci di soffrire come il primo giorno. E sono persone che soffrono tantissimo, perché quel perenne tiro alla fune tra il desiderio della

sigaretta e la forza di volontà li logora da dentro e li porta allo stremo delle forze, fin quando prima o poi si verificherà un pretesto per riaccendersi una sigaretta. Queste persone hanno interpretato il periodo post-fumo come una costrizione e non come una liberazione.

Tutto sta nel riuscire a re-interpretare correttamente il concetto di fumo, cioè ad attribuirgli il significato originario, quello che ci fu comunicato dal nostro organismo quando accendemmo le prime sigarette: "ciò che stai inalando è veleno che ti provoca nausea e tosse". E' qualcosa di disgustoso che logora la tua salute. Cambiando prospettiva, interpretando il fumo per ciò che realmente è e ripudiando la visione distorta che abbiamo avuto fino ad oggi riusciremo con facilità a venirne fuori.

Ma torniamo al paragone con le relazioni sentimentali. Perché si soffre per la perdita di una persona amata? Perché ci eravamo abituati a vivere con lei dei momenti piacevoli. Perché, proprio come la sigaretta, temiamo che in futuro non riusciremo più a goderci la vita se non avremo al nostro fianco quella persona. Perché nel nostro cervello continuano a girare immagini in cui vediamo il nostro partner in tutta la sua bellezza e in tutto il suo splendore. E ci piace così tanto: più osserviamo quelle immagini mentali così vivide e brillanti e più ci convinciamo che non riusciremo più a fare a meno di lei. Ed ecco che non resistiamo, dobbiamo telefonare al nostro partner, perché non è possibile che sia svanito l'amore. Ma non facciamo altro che ricevere l'ennesimo colpo al cuore. E perché? Perché

nel frattempo il partner che ci ha lasciato, ci ha già re-interpretato. Nella sua mente noi non siamo più brillanti e splendenti. La nostra immagine, nella sua mente, è piccola, smorta, probabilmente associata ad episodi di dolore (magari i litigi passati) piuttosto che alle situazioni di piacere. E così continueremo a soffrire fin quando continueremo ad interpretare la nostra relazione in quel modo. Ma le cose potrebbero cambiare dopo un giorno. Magari sarà capitato anche a te di avere quella famosa rivelazione, di svegliarti una mattina e chiederti: "sto soffrendo da 3 mesi per questa persona: ma perché devo continuare a stare così male? Perché devo continuare ad umiliarmi e maltrattarmi così?". Ecco che, come per incanto, è avvenuta la tanto auspicata re-interpretazione: le immagini del tuo partner nella tua mente cambiano forma. Non è più una figura splendente, ma una figura di un'idiota che ti ha lasciato senza essere consapevole del tuo vero valore. Se ponessi caso alle caratteristiche delle immagini mentali, noteresti proprio un cambio di prospettiva: mentre prima immaginavi il tuo partner con immagini molto grandi e vicine e con colori vividi e brillanti, ora vedi quella stessa immagine più piccola, più distante, sfocata, non centrale. Hai semplicemente interpretato sotto una nuova luce la situazione. Hai avuto una rivelazione che ha trasformato i tuoi pensieri. Invece di porre attenzione agli episodi piacevoli trascorsi assieme al partner, anche tu inizi a valutare tutte le crisi e i momenti dolorosi, le fasi di incomprensione e i momenti in cui non sopportavi il suo modo di fare. Ti ritornano in mente le sue parole fredde e ciniche di

quando ti ha lasciato ed ora nella tua mente non è più una persona bella e sorridente, ma è spietata e priva di sensibilità. Inizi a prendere consapevolezza di tutte le cose a cui hai dovuto rinunciare per stare con il tuo partner, ripensi ai sacrifici e ai compromessi che hai dovuto subire e capisci che è arrivato finalmente il momento di riappropriarti della tua vita e di tornare a fare tutte le cose a cui avevi rinunciato. E' avvenuta la re-interpretazione e da questo momento in poi non soffrirai più.

E' lo stesso processo che deve accadere per la sigaretta. Sta a te decidere di violentarti per anni o giungere il prima possibile al momento della rivelazione: il momento in cui prendi piena consapevolezza che non hai perso niente, ma che al contrario hai fatto una scelta dalla quale hai tutto da guadagnare. Il momento in cui torni a renderti conto di quanto ti faceva star male quel cilindro di carta e tabacco e di quanto sia bello svegliarsi la mattina con un senso di leggerezza e purezza interiore, senza la gola incrostata di catrame, senza più mal di testa, senza affanni, senza continui imbarazzi e sensi di colpa. Il paragone con una relazione amorosa è calzante, perché per un certo periodo della nostra vita ognuno di noi ha interpretato la sigaretta come una compagna di vita: ma ora devi renderti conto che questa compagna di vita non ti ama, ma al contrario vuole distruggerti. Non ti dà amore e piacere, ma ti logora, ti succhia energia e giorno dopo giorno ti indebolisce sempre di più, emotivamente e fisicamente, proprio come un partner cinico e insensibile. Allora devi re-interpretare la sigaretta in questo modo, per quello che

realmente è. E anche in questo caso devi rimpossessarti della tua vita, della tua vitalità, della tua energia e della tua salute psichica e fisica.

Quando avrai ultimato la re-interpretazione, la sofferenza psicologica svanirà del tutto e non avrai più nulla da temere. So a cosa stai pensando: e se questo momento di rivelazione non arriva subito? Posso fare in modo che accada il prima possibile? La bellissima notizia che sto per darti è: SÌ. Tu puoi controllare i tuoi pensieri e fare in modo che la re-interpretazione del "fenomeno fumo" avvenga in tempi brevissimi. Già la lettura di queste righe sta istruendo il tuo cervello sulla corretta direzione da seguire. Ma con il metodo "respiro solo aria pura" ti insegnerò delle tecniche opportune per decondizionare la tua mente dal fumo e per re-interpretarlo nel modo opportuno.

Normalmente, quando smettiamo di fumare utilizzando la forza di volontà, abbiamo la sensazione di soffrire moltissimo perché ai sintomi fisici di astinenza, sommiamo i ben più significativi sintomi psicologici: ne nasce una miscela difficilmente controllabile che spesso ci porta a ricadere nella trappola del fumo. Ma noi impareremo a "portare a zero" i sintomi psicologici cosicché dovremo affrontare solo i sintomi da astinenza fisica. Quest'ultimi non sono altro che processi di "depurazione" attuati dal nostro corpo per cui possono essere vissuti anche con piacere, visto che si tratta di processi che portano alla purificazione del nostro organismo. Quindi anche in questo caso giova una reinterpretazione: non

già fastidi fisici, ma un lieve disagio di pochi giorni dovuto ai processi di purificazione del nostro corpo.

So già qual è la domanda che ti stai ponendo. Ammesso che riusciremo ad annullare la sofferenza psicologica, quanto sarà dolorosa quella fisica? E come saprò riconoscere se si tratta di sofferenza fisica o psicologica? A tal proposito ti racconto un aneddoto: ho provato tante volte a smettere di fumare prima di riuscirci. Quando ancora non avevo un metodo valido, non facevo altro che promettere a me stesso che avrei resistito fino alla morte e non avrei più riacceso una sigaretta. Mi fumavo l'ultima, fatidica sigaretta con tanta intensità e gusto; e già questo non faceva altro che dare al mio cervello falsi messaggi sul piacere al quale rinunciavo smettendo di fumare e sul dolore che avrei provato. Poi spegnevo la sigaretta e rimanevo in attesa che succedesse qualcosa. Aspettavo un'ora, due ore, tre ore. Ovviamente il desiderio di fumare c'era, ma ricordo perfettamente che non succedeva granché di importante. Magari per cinque minuti ripensavo a come poteva essere piacevole riaccenderne una, ma poi mi mettevo davanti alla tv, mi appassionavo ad un programma e mi dimenticavo per 2 ore di aver smesso di fumare. Ricordo che quasi non accettavo di "dimenticarmi per qualche ora" di aver smesso. Ero lì in attesa che mi crollasse il mondo addosso, pronto a rotolarmi per terra in preda a crisi di astinenza e invece non succedeva niente di tanto rilevante. Ripensavo alla scelta che avevo fatto e mi chiedevo: "Caspita, ho smesso di fumare da otto ore, come mai

non sto soffrendo come un cane?”. E con il senno di poi mi sono reso conto che era proprio questo mio atteggiamento mentale a procurarmi sofferenza: la paura che avrei sofferto come un cane, unitamente a tutti i condizionamenti mentali che mi facevano ritenere che smettere sarebbe stato difficilissimo e che avrei sofferto le pene dell’inferno, mi predisponavano in uno stato di completa vulnerabilità. E in questo stato era facile perdere il controllo della situazione: bastava che un piccolo prurito affiorasse per pensare di essere nel bel mezzo di una crisi di astinenza che mi avrebbe fatto impazzire... Ed era proprio questo vortice di pensieri che mi creava la vera sofferenza e che io amplificavo a dismisura nei giorni successivi: perché ero convinto di dover necessariamente soffrire. E questo vortice di pensieri che si autoalimentava cresceva a tal punto da farmi, prima o poi, cedere alla tentazione. Quando invece ho imparato a reinterpretare il fumo per quello che è, non ho più avuto paura di soffrire. E proprio la mancanza di paura che mi ha aiutato a superare facilmente l’ostacolo: quando vivi l’esperienza di smettere di fumare non come un condannato a morte che si sta dirigendo verso la sedia elettrica, ma come uno che sta per ricevere la grazia ed uscire finalmente di prigione, allora è tutto completamente diverso: la fase post-fumo non è un campo minato da attraversare sotto il fuoco nemico, ma diventa un sentiero fiorito che ti porta verso la liberazione. E’ un passaggio entusiasmante che ti porta a nuova vita.

Ma come è possibile che siamo permeati da tutti questi falsi miti sul fumo e da così tante convinzioni distorte? Perché abbiamo interiorizzato tutti questi i condizionamenti? Pensa soltanto per qualche istante al bombardamento mediatico che abbiamo vissuto fin da quando eravamo adolescenti. Il colonnello coraggioso dei film americani, nel momento in cui sta per prendere la decisione di attaccare il nemico, che fa? Si accende una sigaretta. La coppia che ha appena finito di fare l'amore, che fa? Si accende una sigaretta. Il condannato a morte al quale chiedono l'ultimo desiderio, che fa? Chiede una sigaretta. In più sei sempre stato circondato da immagini di adulti che fumano. Sono solo alcuni di migliaia di esempi di condizionamento che ti hanno portato a considerare la sigaretta come ciò che ti avrebbe fatto sentire grande, un duro da film americani. Hai da sempre considerato la sigaretta come una specie di "jolly" adatto ad ogni situazione: dopo aver fatto sesso o dopo aver avuto una forte delusione, per trovare coraggio o per combattere la noia. Davvero credevi di essere immune a questo bombardamento continuo al quale (a mio avviso scientemente) sei stato sottoposto? Poi hai iniziato fumare e non ti è piaciuto. Ed era normale perché si trattava di veleno tossico per i tuoi polmoni. Ma ormai i condizionamenti erano talmente forti che tu non potevi reinterpretare il fumo come qualcosa di tossico e nocivo: era ciò che ti avrebbe fatto diventare grande e quindi dovevi perseverare e continuare a drogarti. E tutto questo è durato fino a quando ti sei reso conto che quell'oggettino di tabacco, più che un duro, ti

faceva sentire un fesso. Un fesso che, non solo maltratta il proprio corpo, ma per giunta paga per farlo. Ora devi completare la reinterpretazione del fenomeno fumo, scacciare definitivamente da te l'immagine del fumo come simbolo della forza e del coraggio di un uomo e reconsiderarla sotto la giusta prospettiva, cioè come simbolo di stupidità umana.

Quando avrai interiorizzato questa nuova visione del fumo, ti assicuro che non soffrirai alcun sintomo di astinenza psicologica, perché vivrai la tua decisione di aver smesso come un momento di liberazione, di gioia per il risultato che andrai ad ottenere, piuttosto che come un momento di privazione.

Cosa ne resta allora della sofferenza da astinenza, una volta avuta la rivelazione ed aver reinterpretato il rapporto con il fumo? Restano blandi segnali del nostro organismo. Pensaci bene: se il nostro organismo non potesse fare a meno della nicotina, ti sveglierebbe nel cuore della notte per chiederti una dose. E invece durante la notte dormi per 8 ore e stai benissimo. Magari durante il giorno, in condizioni di stress, non riesci a stare più di mezzora senza fumare: e questi sono i classici automatismi psicologici dei quali ci libereremo. Però la notte stai 8 ore senza fumare e appena ti svegli non credo che tu avverti dei dolori fisici che ti fanno precipitare sul pacchetto di sigarette: nonostante un'astinenza di diverse ore, ti prendi il tempo per andare al bagno e probabilmente per prepararti un caffè, prima di accenderti una sigaretta. Ecco, questi sono i blandi

sintomi fisici: gestibili con facilità e destinati a diminuire giorno dopo giorno. Per alcuni addirittura inesistenti. Anche quando sei costretto a stare nel treno o in aereo per diverse ore, non credo che ti fai prendere dalle convulsioni. Magari il desiderio di fumare aumenta ma è alimentato esclusivamente dai tuoi pensieri (astinenza psicologica). Non ho mai visto una persona in treno che dopo 3 ore avverte dolori lancinanti allo stomaco o tremore o chissà quali altri segnali fisici di astinenza. Si tratta solo di un lieve senso di vuoto (io lo chiamo prurito) o – se vogliamo – di disorientamento, dovuto alla diminuzione della concentrazione di nicotina nel sangue. Ma dopo un po' non ci facciamo più caso. Anche perché il nostro corpo è una macchina meravigliosa e, anche se l'hai maltrattata per anni, si attiverà per ristabilire rapidamente gli equilibri fisiologici. E così quel senso di vuoto durerà pochi minuti, poi ti sentirai nuovamente in forma. Nei giorni successivi all'ultima sigaretta, il tuo organismo attuerà una serie di processi di purificazione e quel blando senso di disorientamento diventerà sempre meno frequente e durerà sempre di meno. Fin quando già dopo una decina di giorni non ti darà alcun fastidio e dopo due settimane ti sentirai come rinato a nuova vita.

Vuoi ancora qualche prova di come quel senso di insoddisfazione che provi quando smetti di fumare è quasi esclusivamente dovuto ad un fattore psicologico? Pensa a quante volte ti è capitato di non poter fumare per ore, magari perché sei in una sala di aspetto o sei in aereo. Ti sembra che per ogni minuto che passa, la voglia di fumare aumenti a dismisura,

ma poi una persona ti racconta una barzelletta, inizi a ridere e ti dimentichi di aver voglia di fumare. Magari i tuoi pensieri iniziano ad andare in un'altra direzione e ti distrai per un'ora. Poi all'improvviso ti ricordi che avevi voglia di fumare e ricomincia a salire il desiderio. Bene, questi li chiami sintomi fisici o psicologici? Sono evidentemente sintomi psicologici perché basta distrarsi per farli svanire. Se fossero stati sintomi fisici li avresti avvertiti continuamente. Un dolore fisico è un dolore che permane anche quando ti distrai. Ad esempio quando sei assetato, provi un senso di sofferenza a prescindere da quello che fai e da ciò a cui stai pensando: è un sintomo fisico di astinenza dal bere che permane fin quando non intervieni bevendo un bicchiere d'acqua. Non si può dire la stessa cosa per l'astinenza da fumo: i sintomi che conosciamo sono prettamente di natura psicologica perché nella maggior parte dei casi basta distrarsi per farli svanire.

Voglio darti ancora qualche esempio per dimostrarti come la dipendenza (e di conseguenza i sintomi di astinenza) siano fortemente legati alla psiche. Immagina di dover fare un esame o un colloquio importante o magari di dover fare una presentazione ad una platea di persone. Sai di dover andare incontro ad una situazione che ti provocherà tensione e che si protrarrà per qualche ora. Fino ad un minuto prima di entrare nell'aula o di salire sul palco, accendi una sigaretta dopo l'altra perché sei teso: già questo ti dovrebbe far capire come la tua dipendenza sia legata allo stato d'animo (e quindi alla condizione psicologica) che stai

vivendo. Se fosse una dipendenza esclusivamente fisica ne avvertiresti un bisogno regolare e costante, a prescindere dal tuo stato d'animo. Poi inizi a fare l'esame o a presentare il tuo prodotto e per tre ore resti concentrato su quello che stai facendo: eri preoccupatissimo di avvertire il bisogno di fumare e invece per tre ore te ne dimentichi completamente. Sei talmente concentrato sui quiz dell'esame o sulle cose giuste da comunicare alla platea che ti passa di mente l'idea di fumare, anche perché non avresti proprio il tempo di pensarci. Magari non sei solito fare esami o presentazioni, ma ti sarà sicuramente capitata recentemente una situazione simile in cui sei stato per diverso tempo senza pensare al fumo e senza desiderarlo. Ecco quindi un'ulteriore dimostrazione che i sintomi di astinenza sono fondamentalmente psicologici e dirigendo opportunamente i nostri pensieri siamo in grado di spegnere il desiderio di fumare e di conseguenza la nostra sofferenza.

A questo punto credo di averti dato prove sufficienti per poter ritenere assolutamente vera la seguente affermazione:

7) I sintomi di astinenza del fumo sono prettamente di natura psicologica. Seguendo un opportuno metodo che ti consentirà di decondizionare la tua mente e di reinterpretare il "fenomeno fumo", dovrai gestire soltanto i sintomi fisici che però sono blandi, facilmente sopportabili e comunque brevi: già dopo 2 settimane l'organismo sarà libero dalla nicotina e non avvertirai più alcun sintomo.

La verità sulle tue capacità di smettere di fumare.

Uno dei primi dubbi che assale il fumatore quando decide di smettere di fumare è se è in grado di farlo, cioè se ha le risorse per raggiungere l'obiettivo. Io ti rispondo che sei in grado di farlo. Saresti in grado di smettere di fumare anche senza l'aiuto di questo corso, se solo si verificassero determinate condizioni. Perché le risorse per riuscirci sono già presenti dentro di te: il problema è che non conosci il modo per farle venir fuori. E seppur dovessi essere convinto di avere già queste risorse, hai paura che farle venir fuori ti costi un immenso sacrificio: mesi e mesi di atroci sofferenze in preda a crisi di astinenza. Ti ho più volte detto che con gli strumenti forniti dal metodo "Respiro solo aria pura" non soffrirai per nulla, ma in questo momento mi preme dimostrarti che tu possiedi già le risorse per smettere.

Per dimostrartelo ti racconterò una storia. Immagina una persona che vive su una montagna ed ogni sera per tornare a casa può scegliere se seguire una strada più breve o una più lunga. Però la strada più breve richiede di dover saltare un precipizio largo due metri. Ogni giorno quella persona arriva davanti al burrone, cerca di trovare il coraggio per saltarlo, ma dopo un po' rinuncia e vinto dalla paura decide di deviare per la strada più lunga. Più volte aveva provato a prendere la rincorsa per saltare il fosso, ma la paura di precipitare lo aveva fatto sempre desistere. Fin quando una sera, mentre si sta recando a casa, si accorge

di essere seguito da un branco di lupi che corre verso di lui. Sa benissimo che se scegliesse la strada più lunga sarebbe presto raggiunto dai lupi e non avrebbe scampo. Allora arriva sull'orlo del precipizio e si ferma. Per un po' ripensa a tutte le sue paure, ma quando si gira e vede il branco di lupi che ulula e che si avvicina sempre di più, non ha più scelta: deve saltare. Allora indietreggia un po', tira un forte respiro, raccoglie tutte le sue energie, si concentra al massimo, tende i suoi muscoli, inizia a correre più che può e alla fine salta. Ce l'ha fatta! Ora è evidente che quella persona aveva già dentro di sé le risorse per fare un salto di 2 metri, nel senso che la sua mente e le sue gambe erano già "predisposte" per superare l'ostacolo. Bastava trovare la giusta concentrazione, raccogliere le energie e prendere la giusta rincorsa. Ma fino a quel momento quelle risorse non erano venute fuori, perché era mancato un motivo valido per farlo. In altre parole gli mancava una chiave che gli permettesse di liberare le risorse necessarie per effettuare quel salto. Il branco di lupi gli ha fornito la chiave per liberare quelle risorse. Ma la capacità di saltare era già dentro di lui: il salto lo hanno compiuto le sue gambe attivate dalla sua mente, mentre i lupi gli hanno fornito solo le giuste motivazioni per farlo.

Perché ti ho fatto quest'esempio? Perché adesso ne farò un altro molto simile, proprio per dimostrarti che le risorse per smettere di fumare sono già dentro di te e ciò di cui hai bisogno è solo trovare la giusta chiave per farle venir fuori.

Per un momento cerca di escludere dalla tua mente la paura delle crisi di astinenza o la paura di non riuscire a goderti i momenti significativi della tua vita una volta che avrai smesso di fumare e concentrati solo sulla capacità che hai di smettere. Chiediti: ci sono determinate condizioni nelle quali, se decidessi di smettere, sarei sicuro di riuscirci? In altre parole, indipendentemente da quanto potrei soffrire o da quanto mi potrebbe mancare la sigaretta in futuro, se fossi veramente costretto a smettere, avrei la capacità di riuscirci davvero? Quando una persona si pone questa domanda di solito riesce a trovare almeno una situazione che, se si verificasse, gli darebbe la chiave per attingere alle risorse necessarie per smettere. Ma se hai ancora qualche dubbio, cerco di farti un altro esempio.

Immagina di essere per strada. Stai per prendere una sigaretta per portarla alla bocca. Proprio mentre stai per accenderla si avvicina uno sconosciuto e ti dice: "Ascolta! Sono disposto a darti 1.000 Euro se riesci a stare 24 ore senza fumare". A parte lo stupore iniziale, credo proprio che penseresti: "in fondo posso riuscire a stare 24 ore senza fumare. Forse soffrirò come un cane, ma sono solo 24 ore e in cambio avrò 1.000 Euro!". Sono convinto che accetteresti la scommessa. E se pensi di non accettarla, è solo una questione di prezzo. Quindi immagina la stessa scena con una persona che invece di 1.000 te ne offre diecimila, oppure cinquantamila (puoi essere anche il figlio illegittimo di Bill Gates, ma voglio proprio vedere se per cinquantamila euro non accetteresti di stare

24 ore senza fumare). Ovviamente se cedi alla tentazione dovrai pagare tu mille euro a quella persona. Bene il giorno dopo alla stessa ora, tu e quel simpatico benefattore vi rivedete allo stesso posto. Tu sei riuscito a non fumare (non c'erano dubbi) per cui hai vinto. Lui ti consegna i 1.000 Euro e tu, proprio in quel momento, orgoglioso per il risultato ottenuto, libero dal vincolo di non poter fumare, tutto felice e sorridente, riprendi il tuo pacchetto e porti una sigaretta alla bocca pronto per accenderla. A quel punto quel signore ti blocca di nuovo: "Aspetta! Voglio alzare la posta. Duemila euro che non riesci a stare altre 24 ore senza fumare!". - "Ho trovato l'America" pensi tra te e te e accetti di nuovo la scommessa. Il giorno dopo vi ritrovate ancora allo stesso posto. Tu sei riuscito a non fumare per altre 24 ore e lui ti consegna 2.000 Euro, ma vuole alzare ancora la posta. E così la scommessa va avanti giorno dopo giorno.

Cosa è accaduto dentro di te per darti la forza di restare senza fumare? Quell'ipotetico benefattore ha semplicemente trovato una chiave per far venir fuori le tue risorse. Ha fatto leva su una forza più potente (come quella dei soldi) per permetterti di attingere alle risorse necessarie per stare qualche giorno senza fumare. Ma quelle risorse erano già dentro di te: i 1.000 Euro hanno rappresentato semplicemente la chiave che ha permesso di aprire il "forziere" che custodiva le tue risorse. Proprio come è accaduto al protagonista della storia precedente: sono le sue gambe che gli hanno consentito di saltare e i lupi gli hanno solo fornito la motivazione giusta. Così anche in questo caso, la capacità di resistere per

24 o 48 ore senza fumare è tutta tua. La ricompensa economica è la motivazione che ti ha spinto a perseverare nella tua scelta.

Immagina ancora la seguente scena. Inventano una macchina incredibile che confrontando alcuni parametri fisiologici è in grado di dirti qual è approssimativamente la quantità di sigarette che ti provocherà un ictus o un infarto. Vai a farti una visita dal dottore il quale ti dice: "guarda, la nostra macchina ci comunica che, in base ai risultati delle analisi, le prossime 70 sigarette sono quelle che ti provocheranno un ictus. Se smetti adesso, il tuo organismo rientrerà nei parametri e col passare del tempo il rischio diminuirà sempre di più. Ma se continui a fumare, al massimo entro la prossima settantesima sigaretta, ti verrà un ictus".

Ecco, immaginati in una situazione del genere e dimmi se avresti il coraggio di accenderti una sigaretta. Anzi in una condizione del genere manterresti una distanza minima di 50 metri da ogni fumatore, per paura di inalare anche una sola boccata di fumo passivo. Anche in questa situazione riusciresti a trovare le risorse per smettere: abbiamo trovato un'altra chiave per liberare le capacità che erano già dentro di te.

Obietterai: "Il discorso fila, ma così è diverso. E' facile smettere se viene uno che mi dà mille euro al giorno per non fumare o se viene un dottore che mi dice che la prossima sigaretta mi fa venire un infarto. Ma il difficile è riuscire a smettere in condizioni normali, non critiche!".

Non posso darti torto. Hai perfettamente ragione, ma qui non parliamo ancora di facilità o difficoltà nello smettere di fumare, ma solo di avere le capacità per riuscirci. Tali capacità le hai tu, come le abbiamo tutti. Tutto sta a trovare la chiave per farle venir fuori.

Quindi la buona notizia è che da qualche parte, in qualche angolo della tua mente, ci sono già le risorse per riuscire a smettere di fumare. Hai la capacità per poter dire basta al fumo. L'unico limite è che fino ad ora non sei ancora riuscito a trovare la chiave giusta per fare emergere queste risorse. Purtroppo la cattiva notizia è che non verrà mai nessuno ad offrirti mille euro al giorno per fare emergere queste risorse. Dobbiamo pertanto trovare dei sistemi alternativi. E' proprio una delle cose che mi propongo di fare nel corso. Per il momento accontentati di sapere che le capacità per smettere sono già dentro di te. Io ti aiuterò a farle venir fuori. E una volta che avrai trovato le risorse per smettere non dovrai avere paura, perché non soffrirai. Sarà quello il momento in cui ti fornirò gli strumenti per decondizionare la tua mente e non soffrire l'astinenza psicologica.

Ora vorrei che dedicassi qualche minuto al concetto che abbiamo appena espresso e cioè a prendere piena consapevolezza del fatto che hai già dentro di te le capacità per smettere. Non preoccuparti di come riusciremo a far venire fuori queste capacità. Devi solo sapere di possederle. Per rafforzare ancora la tua convinzione vorrei che riflettessi sulle quattro o cinque cose più grandi che ritieni di aver fatto nella tua

vita. Ad esempio potrebbero essere “aver preso la laurea”, “essere riuscito a diventare caporeparto”, “non aver mai fatto mancare nulla ai tuoi figli” o “essere riuscito a raccogliere i fondi necessari per un progetto di beneficenza”. Rifletti per qualche minuto su 3, 4 o 5 grandi obiettivi che hai raggiunto nella tua vita.

Bene! Ora davvero credi di non essere in grado di smettere di fumare nonostante tu sia riuscito a fare tutto ciò a cui hai appena pensato? Attento, qui non stiamo parlando di facilità o difficoltà nello smettere (a rendere facile il processo ci penseremo con le tecniche che esporrò nel corso Re.s.a.p.). Qui parliamo solo di essere in grado o meno di farlo.

Ecco quindi l’ottava verità sul fumo: *“se nella tua vita sei riuscito a fare A, B, C e D allora hai anche la capacità di smettere di fumare”*. Le lettere A, B, C, e D vanno sostituite con ciascuno degli obiettivi di valore a cui hai pensato poco fa. Ad esempio la tua ottava verità sul fumo potrebbe suonare così: *“Se sei riuscito a prendere una laurea in 5 anni con il massimo dei voti, a diventare caporeparto, a non far mancare niente ai tuoi figli e a raccogliere 50mila euro per un progetto di beneficenza allora hai anche le risorse per smettere di fumare. Del resto sai già che in determinate condizioni, quali ad esempio il rischio imminente di una malattia, riusciresti a trovare le risorse per smettere di fumare. Sei quindi perfettamente consapevole che tali risorse sono già dentro di te e che devi solo trovare la chiave giusta per farle venir fuori.”*

Questa fase preliminare è molto importante. Come detto il metodo ti darà la chiave per tirar fuori le risorse per riuscire nell'obiettivo di smettere di fumare (e in più ti permetterà di decondizionare la mente dai sintomi di astinenza psicologici). Ma se tu sei convinto di non avere queste risorse, qualsiasi tentativo di smettere potrebbe risultare vano: io potrei tentare in tutti i modi di spingerti ad utilizzare le tecniche di decondizionamento mentale, ma tu non faresti altro che boicottarle, più o meno inconsapevolmente. Infatti esiste un "principio di coerenza" al quale si attiene la nostra mente (e del quale parleremo approfonditamente nel corso) secondo il quale "se sei convinto di non essere in grado di fare una determinata cosa, la tua mente non ti permetterà mai di realizzarla". Non è possibile ingannare la nostra mente. Se la nostra mente è convinta di non essere in grado di fare qualcosa, non c'è metodo o sistema che tenga. Ecco perché devi assumere consapevolezza di avere le risorse per smettere di fumare e devi convincertene. Solo quando sarai pienamente convinto delle tue capacità, potrai accettare di mettere in pratica il metodo che ti propongo e non avrai paura di fallire, perché avrai la certezza di avere i requisiti per farcela.

E' esattamente ciò che accade con il famoso "effetto placebo". Avrai sicuramente sentito parlare di quei malati ai quali viene somministrata una pillolina di zucchero e ai quali viene detto che si tratta di una medicina in grado di guarire la loro malattia. Le percentuali di guarigione sono impressionanti. Per alcune malattie (è incredibile, ma è proprio così)

si verifica una percentuale di guarigione uguale a quella che si avrebbe somministrando una medicina reale. Questo proprio perché la nostra mente, quando è convinta che sta assumendo una medicina miracolosa, attinge automaticamente a delle risorse per auto-guarire quella malattia (la nostra mente ha davvero un potere immenso). La pillolina di zucchero non ha in sé alcun potere curativo, ma rappresenta una chiave (quella famosa "chiave" degli esempi precedenti) che serve ad aprire il forziere che contiene quelle risorse. Ecco perché ti ho fatto gli esempi della scommessa di 1.000 euro e del dottore che ti diagnostica una malattia. Ecco perché ti ho fatto riflettere sui 4 o 5 grandi obiettivi che hai raggiunto nella tua vita. Per dimostrarti che esiste un forziere nella tua mente che custodisce le risorse necessarie per smettere di fumare. Il metodo Re.s.a.p. ti darà la chiave per aprire questo forziere e gli strumenti opportuni per eliminare i sintomi di astinenza. Ma, bada bene: se tu non sei convinto di avere questo forziere che custodisce le tue risorse otterrai l'effetto placebo al contrario (altrimenti detto "effetto nocebo"): e cioè la tua mente attuerà una sorta di auto-sabotaggio ed ogni sforzo compiuto sarà vano.

Per convincerti del fatto che ognuno, te compreso, ha la capacità di smettere di fumare rifletti sul fatto che da sempre hanno smesso le persone più disparate: i poveri come i ricchi, gli uomini e le donne, i giovani e i vecchi, i manager come i dipendenti statali, le persone ansiose come quelle rilassate, i plurilaureati e gli analfabeti, i liberi professionisti,

gli impiegati, gli operai e i fanciuzzisti, chi aveva problemi di salute e chi invece non aveva alcun problema, chi faceva una vita iperattiva e stressante e chi invece si dedicava solo all'arte e alla contemplazione della natura, i timidi e gli estroversi, i buoni e i cattivi. Insomma non c'è una condizione più favorevole per smettere. Tutti sono in grado di farlo. E se ancora non fossi convinto di avere queste risorse, allora fermati un minuto, cerca di instaurare una comunicazione con il tuo io interiore: tu solo sai, nel profondo di te stesso, se hai o meno le risorse per smettere di fumare. Chiedilo al tuo io inconscio e attendi la risposta, senza mentirti, senza ingannarti.

La verità su ciò che ci spinge a smettere di fumare.

Capita spesso che un fumatore decida di smettere di fumare senza desiderare di farlo. Anzi direi che è una situazione molto diffusa: il fumatore è convinto che smettendo di fumare perderà qualcosa. Crede che la vita non sarà piacevole come prima. Sa che il fumo lo sta soffocando, che le sue condizioni fisiche peggiorano di anno in anno, che non è più in grado di distinguere gli odori e i sapori, ma al tempo stesso è convinto che, smettendo di fumare, perderà quella magia che si verifica in quei momenti della giornata, come dopo il caffè o dopo il pranzo, in cui si accende una sigaretta e si gode quei cinque minuti. E' per questo che spesso, quando un fumatore decide di smettere, lo fa a malincuore.

C'è però un fatto importante che devi sapere: è difficile riuscire a fare qualcosa se non desideri farla. Pensaci bene: qual è la molla che ti ha spinto a realizzare tutto ciò che hai costruito nella tua vita? Ma anche le semplici scelte che prendi ogni giorno, da cosa sono guidate? Fondamentalmente dal desiderio di cambiare la condizione contingente per ottenerne una migliore. Se ti costringono a fare qualcosa che non desideri fare, la fai contro voglia. E l'unico modo che hai per fare qualcosa contro voglia è appellarti alla tua forza di volontà e cioè lottare contro te stesso e resistere, resistere, resistere! Ma sappiamo già che nei confronti del fumo, la forza di volontà serve a ben poco. E allora per attuare il cambiamento a cosa dobbiamo ricorrere? Esatto! Al "desiderio". Devi desiderare di smettere di fumare. Aspetta, aspetta: so che stai pensando

che sei così legato al fumo che è difficile che tu possa desiderare veramente di smettere. Ma non temere, è facile desiderare di smettere quando si osserva la propria condizione dalla corretta angolazione.

Quanto più desideriamo ardentemente una cosa, tanto più la nostra mente è impegnata nel cercare il modo per ottenerla. Dedica qualche minuto a pensare a qualcosa di grande che hai ottenuto nella vita, qualcosa di cui sei molto orgoglioso. Può essere qualsiasi cosa: la macchina dei tuoi sogni che hai desiderato per anni, la casa al mare, il posto di responsabile che hai ottenuto dopo 10 anni di carriera. Scommetto che prima ancora di ottenere ciò di cui ora sei fiero, l'avevi desiderato ardentemente. E' probabile che pensavi all'oggetto del tuo desiderio giorno e notte e che per un periodo gli hai dedicato il primo pensiero del mattino. Il desiderio è una chiave in grado di darti delle risorse enormi, per raggiungere qualsiasi scopo. Quanto più desideri ardentemente, quanto più sei ossessionato dall'idea di ottenere una determinata cosa, tanto più la tua mente si attiverà per trovare le risorse per riuscire ad ottenerla.

Quindi ricorda: se non desideri una cosa, l'unico modo per ottenere quella cosa e forzare la tua natura, cioè appellarti alla tua forza di volontà ed è quello che noi vogliamo evitare. Quindi anche per ciò che riguarda la nostra lotta al fumo, il primo passo da compiere per riuscire a smettere di fumare è desiderare di farlo. Inizia a prendere consapevolezza del fatto che se hai deciso di leggere questo ebook e se sei arrivato fino a questa

pagina, è molto probabile che un certo desiderio di smettere tu ce l'abbia già. Perché dovresti continuare leggere questo testo se non hai, almeno lontanamente, un certo desiderio di smettere? Quindi in qualche modo desideri già smettere. E probabilmente ciò che ti frega è la paura per quello che verrà dopo; ma questo argomento lo affronteremo a tempo debito. Ora concentriamoci sul tuo desiderio. Per poter esserci di aiuto deve essere un desiderio forte; quanto più è forte tanto più ci darà quella famosa chiave per liberare le risorse necessarie per dire basta al fumo. Ecco quindi la nona verità sul fumo:

9) Per riuscire a smettere di fumare devi desiderare veramente di farlo, altrimenti tutti i tuoi sforzi potrebbero essere inutili. Fare una cosa contro voglia vuol dire forzare la propria natura e ciò non garantisce risultati. Per realizzare il tuo obiettivo devi desiderare ardentemente di ottenerlo.

Ora se hai ancora qualche dubbio su quanto veramente desideri smettere di fumare, non temere. Un'intera sezione del metodo Re.s.a.p. è dedicata al "desiderio di smettere". Leggendola – ne sono certo – ti verrà un forte desiderio di liberarti di questa schiavitù e ciò, unitamente alla convinzione di avere le capacità per riuscirci, rappresenterà la chiave per attingere a quelle risorse di cui parlavamo poc'anzi. A quel punto sarai pronto per imparare le tecniche che ti consentiranno di vivere la fase

post-fumo in completa serenità e che ti consentiranno di decondizionare la tua mente. Avrai quindi il desiderio di smettere e la convinzione di riuscirci. A quel punto non dovrai fare altro che imparare il metodo che ti consentirà di liberarti dalla schiavitù del fumo.

Conclusioni

La parte introduttiva dedicata alle 9 verità sul fumo che ogni fumatore dovrebbe conoscere per riuscire a smettere di fumare termina qui. Ti rimando al sito [Smettere di fumare con il metodo Re.s.a.p.](http://www.smetto-di-fumare.it) sul quale troverai la descrizione del metodo vero e proprio e di tutte le tecniche di decondizionamento mentale che ti consentiranno di smettere di fumare in modo facile e indolore. Il metodo Re.s.a.p. è gratuito e puoi seguirlo online sul sito www.smetto-di-fumare.it

All'interno del sito trovi anche un forum che ti consente di condividere con altre persone il tuo percorso di liberazione dalla sigaretta: quando si è in tanti a condividere lo stesso tragitto è più facile trovare motivazioni e sostenersi a vicenda.

Per qualsiasi chiarimento puoi contattarmi all'indirizzo email info@smetto-di-fumare.it

Note sulla distribuzione di questo eBook



Questo eBook è distribuito con licenza Creative Commons NC ND. Ciò vuol dire che puoi distribuirlo liberamente sia online sia offline nei modi che ritieni più opportuni (siti web, social network, file sharing, stampa etc.).

Se pubblichi questo ebook su un sito web, è gradita contestualmente la pubblicazione di un link al sito www.smetto-di-fumare.it.

Non puoi modificare il contenuto di questo ebook, né utilizzarlo per creare opere derivate.

Non puoi distribuire l'ebook per finalità commerciali (ad esempio chiedendo un contributo – di qualsiasi forma - per la vendita o per il download).

Ulteriori dettagli sulla licenza Creative Commons NC ND sono reperibili al seguente indirizzo:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/>

Qualsiasi eccezione alle condizioni indicate deve essere concordata con l'autore e rilasciata dallo stesso per iscritto. L'autore può essere contattato all'indirizzo email info@smetto-di-fumare.it.