

# Non fare più nemmeno un tiro

*di Joel Spitzer*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Questo libro e ogni sua parte possono essere distribuiti liberamente sia in formato elettronico che in stampa a condizione che ciò avvenga gratuitamente, nonché che questa avvertenza venga riportata in ogni parte che viene distribuita..

La conversione al formato PDF e la creazione dell'indice sono state effettuate da BillW. Bill ci tiene a fare sapere ai lettori di questo libro che non è né un editore, né un redattore, né un dattilografo professionista. Bill è un ingegnere aerospaziale e ne è fiero. Tuttavia è anche fiero del fatto che dal momento in cui questo libro è stato pubblicato ha smesso di fumare, vale a dire da un anno e quattro mesi. Il suo contributo nel progetto grafico e nell'indicizzazione di questo libro è stato praticamente inestimabile..

L'autore ritiene di dover precisare che, sebbene essere un ingegnere aerospaziale sia davvero impressionante, né il livello di intelligenza, né l'ingegnosità, né le specifiche abilità richieste per tale professione sono assolutamente necessarie per smettere di fumare. Smettere di fumare è davvero semplice e qualunque persona media può farcela: basta che arrivi alla conclusione che smettere di fumare e restare liberi è semplice tanto quanto sapere di non dovere fare mai più un altro tiro!

## L'autore



Joel Spitzer da oltre 30 anni è un'autorità nella progettazione e nello sviluppo di programmi per la cessazione e la prevenzione del fumo. Lungi dal seguire e insegnare quello che veniva comunemente accettato nel campo, è stato un visionario che ha prima degli altri considerato la nicotina come una dipendenza, mentre il resto della comunità medico-scientifica ne trattava come di una semplice abitudine. Questo suo approccio unico gli ha consentito di sviluppare strategie di intervento e prevenzione in anticipo di decenni rispetto ai suoi tempi. I partecipanti ai suoi corsi hanno percentuali di successo di gran lunga superiori rispetto alla media nazionale dei programmi di stop al fumo

Attualmente presta servizio come consulente per la prevenzione e la cessazione del fumo presso gli Health Departments di Evanston e Skokie in Illinois, dove tiene corsi di sei giorni lungo tutto l'anno e seminari mensili. È anche condirettore di un gruppo Internet di supporto a chi ha smesso di fumare con oltre 3000 membri ed è consulente tecnico di <http://www.whyquit.com/>, un sito con oltre 4 milioni di contatti all'anno. I suoi articoli sono ampiamente utilizzati in molti altri siti Internet dedicati all'argomento.

Spitzer ha iniziato ad occuparsi di questa materia nel 1972, dapprima come oratore volontario e in seguito come membro dello staff professionale della American Cancer Society e quindi come coordinatore dei programmi anti-fumo del Rush North Shore Medical Center's Good Health Program.

Ha condotto più di 325 cliniche anti-fumo della durata di sei giorni a oltre 4500 partecipanti, compresi programmi per aziende di ogni dimensione, università, assessorati alla salute, nonché numerosi ospedali nell'area metropolitana di Chicago.

Oltre ai corsi per smettere di fumare, ha condotto seminari dedicati all'argomento per adulti e scolari: circa 570 seminari con oltre 92000 partecipanti dal 1972.

È stato relatore principale in oltre 30 convegni in tutto l'Illinois riguardo gli aspetti medici, psicologici e sociali del fumo. Ha formato medici e oratori laici per l'American Cancer Society. Ha concesso molte interviste e ha scritto più di 100 articoli, che vengono usati per le terapie di mantenimento e rafforzamento dai partecipanti ai suoi corsi per smettere di fumare.

Si è occupato anche di altri aspetti legati alla tutela della salute, tenendo conferenze riguardo gli stili di vita e la forma fisica, il controllo del peso, gli abusi di farmaci, la prevenzione e la diagnosi precoce dei tumori. Ha progettato e prodotto personalmente la maggior parte dei supporti audio-visivi dei suoi programmi.

Nel settembre del 2000 ha fondato la Joel Spitzer Ltd., dove, come consulente privato, si occupa di fornire programmi riguardo al problema del fumo nell'area di Chicago.

## **Prefazione**

**NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!** Sembra così semplice. Se vuoi smettere di fumare, tutto quello che devi fare è di non fare più nemmeno un tiro di fumo. Eccola la via maestra per liberarsi da uno dei maggiori flagelli che abbia colpito l'umanità. Quasi 5 milioni di persone all'anno muoiono per il fumo. Molti di loro conoscevano i rischi e volevano smettere ma non pensavano di potersi liberare da una dipendenza che sentivano così complicata e potente. La verità è che non si tratta di una dipendenza né complicata, né potente, anche se a prima vista potrebbe sembrarlo. Sì, è vero che molte e molte persone fumano finché il fumo non li uccide ma non perché non possano smettere. Hanno continuato a fumare perché non capivano cosa serve per smettere e – ancora più importante – per non ricominciare. Ancora la risposta a entrambe le domande è la stessa: **NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!**

Chiunque si prenda la briga di leggere questo libro vedrà scritta questa frase molte e molte volte. Anche se sarà ripetitiva sino a divenire seccante, essa rappresenta l'informazione chiave che vi permetterà di smettere una volta per tutte. Questi brevi articoli, che trattano di differenti aspetti del fumo, sono stati scritti in un periodo di 22 anni. Non sono stati scritti per formare un manuale su "come" smettere, ma per aiutare le persone che avevano già smesso nel corso di una delle nostre clinics a non ricadere nel vizio; sono stati concepiti per ricordare a queste persone l'importanza di rimanere vigili per continuare a essere liberi. Tuttavia credo che – nonostante il loro compito originario – questi articoli così organizzati possano rappresentare un ottimo strumento per aiutarvi a imparare a come entrare a far parte delle schiere degli ex-fumatori (sono milioni). Più leggerete, più comprenderete perché fumate e perché dovrete smettere. Comincerete anche ad afferrare come la vostra vita potrebbe cambiare se smettete di fumare.

Dopo avere passato qualche minuto a leggere un articolo che tratta di qualche aspetto del fumo che vi riguarda, arriverete a una frase che enuncia a chiare lettere quello che avete bisogno di fare per rimanere liberi dal fumo oggi. Andate avanti fino alla fine e arriverete ad avere tutta la competenza e tutti gli strumenti necessari per prendervi un impegno che può proteggere la vostra salute e – molto probabilmente – salvarvi la vita. Comprenderete come tutto ciò di cui avete bisogno per restare senza fumare sia: **"NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!"**.

## Sommario

L'autore.....	3
Capitolo 1 Perché le persone continuano a fumare?.....	8
Tossico, drogato, dipendente, drug abuser, ubriaco, alcolista, tabagista .....	9
Io fumo perché mi piace fumare! .....	11
Io fumo perché ho tendenze autodistruttive! .....	12
Tu fumi perché sei un tabagista! .....	13
Perché fumo?.....	15
Come ti comporteresti in queste situazioni? .....	17
Devo fumare perché sono stressato! .....	19
Ho fumato così tanto e così a lungo, cosa cambia a smettere ora? .....	21
La forza della pubblicità.....	24
Un modo più sano di fumare.....	26
Stai fumando di più e godendone meno?.....	28
”Smettere di fumare”: una sorte peggiore della morte? .....	30
Smettere gradualmente .....	32
Non posso smettere o non voglio smettere.....	34
“Perché ho iniziato a fumare? Perché ho smesso?” .....	37
Capitolo 2 Il reale costo del fumo.....	39
2.1. La mia amica sigaretta.....	40
2.2. Il fumo e la circolazione .....	42
2.3. Perché adesso fa veramente male! .....	54
2.4. L'impatto del fumo sui polmoni.....	56
2.5. L'isolamento di una vedova fumatrice.....	69
2.6. Conseguenze mediche del fumo.....	70
2.7. Ragioni per smettere di fumare.....	72
2.8. Approcci individuali usati per motivare i fumatori a smettere.....	73
2.9. “Se le sigarette fossero così dannose come sostieni tu, lo Stato non le venderebbe!” .....	75
2.10. E così non posso correre le maratone.....	76
2.11. Smetterà quando avrà toccato il fondo! .....	77
2.12. “Si tratta solo di fumare sigarette: mica di un delitto da pena di morte” .....	79
2.13. I fumatori non presentino domanda per questo lavoro! .....	80
2.14. Il pedaggio sociale che pagano i fumatori.....	81
2.15. Fiero di essere un fumatore? .....	82
2.16. Quelli che fumano di nascosto.....	83
2.17. Segnali dal cielo.....	84
2.18. La lettera di un ammiratore.....	85
Capitolo 3 Come smettere di fumare.....	89
3.1. Foglio dei consigli per smettere di fumare .....	89
3.2. Smettete di colpo! .....	90
3.3. Un giorno per volta .....	91

3.4. Smettere per altri .....	92
3.5. Ogni volta che si smette è diversa .....	93
3.6. Oggi non fumo! .....	94
3.7. Come ridurre i più comuni effetti collaterali legati allo smettere di fumare.....	95
3.8. Come posso fare smettere di fumare i miei familiari e gli amici? .....	97
3.9. Stampelle sostitutive .....	98
3.10. Aiuti dai farmaci .....	99
3.11. Gli aiuti farmacologici, ovvero come prolungare I sintomi dell'astinenza .....	101
3.12. La via facile! .....	102
3.13. Smetterò quando.....	104
3.14. Capire la perdita emotiva che si affronta quando si smette di fumare .....	105
3.15. Possiamo motivare un fumatore a smettere, se pensa che non vuole farlo? .....	107
<hr/>	
3.16 “Lo sai anche tu che fumare due o tre sigarette è meglio che fumare due o tre pacchetti!” .....	110
3.17 “Mi avevi detto che sarebbe andata meglio, ma soffro come il giorno che ho smesso di fumare!” .....	111
3.18 “Ho fumato così tanto e così a lungo, a cosa mi serve smettere ora?” .....	113
3.19“Sono troppo debole per smettere di fumare!” .....	114
3.20Capiamo perché ci sei ricascato .....	116
3.21La colpa è del mio gruppo di sostegno! .....	117
3.22 “Mi era piaciuta di più l'altra clinic!” .....	118
3.23Come funziona il vostro programma rispetto a.....	120
“Come funziona il vostro programma rispetto all'ipnosi o all'agopuntura?” “Conosce il programma composto da una sola seduta di cui fanno pubblicità alla radio?” “Ho sentito che in un altro ospedale hanno una cura per smettere di fumare che prevede il ricovero, cosa ne pensa?” “Il mio medico mi ha detto che dovrei provare con delle gomme alla nicotina, lei è d'accordo?” “Ho sentito che ci sono programmi che promettono di non fare soffrire per l'astinenza e di non fare aumentare di peso” “Cosa ne pensa delle cure shock con la garanzia soddisfatti o rimborsati?” “Perché dovrei scegliere voi, anziché il programma gratuito offerto da...?” .....	120
Quasi ogni giorno riceviamo telefonate di questo genere. Sembra quasi che tutti vogliano paragonare quello che facciamo con altre “cure”. Anche se le domande sono diverse, la mia risposta è sempre la stessa. Se state considerando noi insieme a un altro programma, andate prima dagli altri. ....	120
3.24 Deviazioni del gruppo di supporto.....	121
3.25“Come mi dovrei definire?” .....	123
3.26 “Dovrò sempre portare con me le sigarette per smettere di fumare” .....	124
3.27 Adattamento del sonno .....	126
<hr/>	
3.28 Il sogno di fumare.....	128

## **Capitolo 1 Perché le persone continuano a fumare?**



***Tossico, drogato, dipendente, drug abuser, ubriaco, alcolista, tabagista***

Alcune persone potrebbero obiettare che tabagista sia solo un eufemismo carino, ma che non dovrebbe essere posto sullo stesso piano di quelle che vengono considerate normalmente come delle vere e proprie sindromi degradanti. Contrariamente a questa opinione, tuttavia, la dipendenza da nicotina è altrettanto potente e mortale: basti considerare che ogni anno il numero dei morti prematuramente a causa del fumo di sigaretta è superiore a quello del totale delle morti attribuibili a tutte le altre forme di dipendenza sommate insieme.

Sino a tempi recenti, l'idea che la nicotina potesse essere una fonte di dipendenza fisiologica era molto controversa nella comunità medica internazionale. Perché una sostanza possa essere considerata come fonte di dipendenza, essa deve rispondere a certi requisiti. Innanzitutto, deve essere capace di indurre uno stato di astinenza fisica quando essa cessa di essere assunta. E la sindrome di astinenza da nicotina è senza dubbio ben documentata.

In secondo luogo, si deve generalmente sviluppare un'assuefazione, vale a dire che sono necessarie dosi via via crescenti per ottenere gli stessi effetti desiderati. I fumatori sperimentano questo fenomeno nella misura in cui il loro consumo di sigarette si incrementa con gradualità da quello che probabilmente era stato un uso sporadico sino alla necessità di dovere consumare uno o più pacchetti al giorno.

Il terzo criterio è rappresentato dal fatto che una sostanza che dà dipendenza diventa una necessità assoluta per il suo consumatore, generalmente provocando dei comportamenti ritenuti o considerati antisociali. Molti hanno obiettato che il fumo di sigaretta non risponde a questo requisito e in verità la maggior parte dei fumatori non ricorre a comportamenti devianti per mantenere la propria dipendenza, ma questo solo perché non hanno alcun problema a procurarsi facilmente la dose di sigarette necessaria a soffi sfare la propria dipendenza. Quando i fumatori non hanno facile accesso alle sigarette, la situazione è completamente differente.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, ai prigionieri dei campi di concentramento in Germania non veniva fornito cibo sufficiente ai loro requisiti di sostentamento fisico: morivano di fame nel vero senso del termine. Una pratica comune fra i prigionieri fumatori era quella di barattare le loro già scarse razioni di cibo con delle sigarette. Anche ai giorni nostri, in nazioni meno sviluppate, come il Bangladesh, i genitori di bambini che muoiono di fame barattano il loro cibo con delle sigarette. Non si tratta di un comportamento normale.

Nel corso delle "Stop Smoking Clinics" che conduco numerosi partecipanti ammettono di frugare nei portacenere, nei bidoni dell'immondizia e persino nei

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

tombini per trovare dei mozziconi che possano servire per fare qualche tiro, quando hanno finito le loro scorte di sigarette per disattenzione o per qualche evento imprevisto. Capiscono che si tratta di un comportamento malato, ma capiscono anch'essi che se fossero ancora fumatori e si ritrovassero nella stessa situazione, potrebbero perfettamente ripeterlo, per ripugnante che possa essere

La nicotina è una droga. Dà dipendenza. E se la lasciate fare, può uccidere. Pensate a questo quando avete voglia di una sigaretta. Un tiro soltanto può farvi ricadere nella dipendenza – e il più delle volte ci riesce. Non correte rischi. Ricordate: mai più un altro tiro!

### ***Io fumo perché mi piace fumare!***

Chiedete a un qualunque fumatore perché indulge a fare qualcosa di così pericoloso e vi risponderà: “Perché mi piace fumare”. Anche se può essere una risposta sincera, si tratta di una frase fuorviante, sia per chi ascolta che per il fumatore stesso, che non fuma perché gli piace fumare, quanto perché non gli piace non fumare .

La nicotina è una droga che dà una fortissima dipendenza. Il fumatore è in continua battaglia per mantenere in circolo una certa quantità di nicotina (livello sierico di nicotina nel sangue). Ogni volta che questo livello scende al di sotto di un valore minimo, il fumatore va in crisi di astinenza. Diviene teso, irritabile, ansioso e – talvolta – mostra anche dei sintomi fisici. Al fumatore non piace questo stato di astinenza e l'unica cosa che può alleviare questi sintomi è una sigaretta, con la quale viene ripristinato il livello di nicotina. Il fumatore adesso si sente bene: gli è piaciuto fumare.

Un fumatore deve stare attento anche a non superare il proprio limite superiore di tolleranza alla nicotina per non soffrire di sintomi di avvelenamento. Molti fumatori possono confermarlo. Di solito avviene dopo le feste o dopo situazioni estremamente tese, nelle quali i fumatori superano i livelli di consumo abituale. Si sentono male e generalmente soffrono di nausea e capogiri.

Essere un fumatore di successo è come essere un esperto camminatore sulla fune. Il fumatore deve costantemente mantenersi in equilibrio fra i due estremi – entrambi per lui dolorosi - di eccesso o di carenza di nicotina. La paura iniziale di chi smette di fumare è che il resto della vita per un ex-fumatore sarà orribile tanto quanto i primi giorni senza sigarette. Ciò che gli ex fumatori impareranno è che in un breve lasso di tempo i sintomi fisici dell'astinenza cominceranno a diminuire. Dapprima gli stimoli a fumare diventeranno più deboli in intensità e quindi di durata inferiore. Gli intervalli fra gli stimoli cresceranno, sino al punto in cui forse l'ex fumatore desidererà una sigaretta molto raramente, se mai la desidererà ancora. Chi continua a fumare, continuerà a combattere la battaglia per mantenere il livello di nicotina nel proprio sangue entro certi limiti.

Una battaglia che comprende anche la grande spesa per comprare pacchetto dopo pacchetto e l'assalto all'organismo del fumatore dato dall'inalare il veleno nicotina insieme a oltre 4000 sostanze chimiche tossiche che compongono i catrami e i gas prodotti dalla combustione del tabacco. Queste sostanze sono già mortali se prese da sole e ancor più in questa combinazione fra di loro.

La prossima volta che pensi a quanto ti godevi le sigarette, quindi, siediti un attimo a riflettere riguardo alla ragione per la quale hai idealizzato tanto il fumo. Prendi in considerazione tutto. Probabilmente ti accorgerai che ti senti meglio sia fisicamente che mentalmente ora, piuttosto di quando eri un fumatore.

Prendi in considerazione tutto e... non fare più nemmeno un tiro!

### ***Io fumo perché ho tendenze autodistruttive!***

Molti fumatori credono di continuare a fumare a causa di un atteggiamento autodistruttivo. Loro vogliono proprio ammalarsi e qualcuno dice di avere paura di invecchiare. Altri arrogantemente si augurano di fumare sino a quando non sarà proprio il fumo ad ucciderli.

Anche se alcune persone hanno senz'altro dei problemi emozionali che possono sfociare in un comportamento autodistruttivo, io credo che la maggior parte dei fumatori con questo atteggiamento non faccia parte della categoria. La maggior parte di loro fa questo genere di affermazioni per nascondere la paura di non riuscire a smettere di fumare.

Negli anni, ho incontrato ai miei corsi molte persone devastate da malattie collegate al fumo. Spesso spiegano che usavano proprio questo genere di giustificazione per il proprio comportamento e che poi erano rimasti scioccati quando si erano ammalati davvero. Talvolta chi frequenta senza successo i corsi anti fumo dice che non tiene abbastanza a se stesso per smettere di fumare. Purtroppo a qualcuno di loro è stato in seguito diagnosticato un cancro. Altri hanno sofferto di attacchi di cuore, ictus e altri problemi di circolazione. Molti di loro hanno scoperto di soffrire di squilibri respiratori a partire dall'enfisema. Nessuno di loro mi ha chiamato per dirmi entusiasta "Ha funzionato, mi sta uccidendo!", ma – al contrario – erano tutti sconvolti, spaventati e depressi. Non solo stavano correndo un rischio potenzialmente mortale, ma sapevano, soprattutto, che erano loro stessi i responsabili di ciò.

Una situazione altrettanto tragica è quella vissuta da chi sopravvive a persone morte per malattie collegate al fumo. Molti ex-fumatori ricominciano a fumare per l'incoraggiamento di familiari e amici. Questo avviene di solito a chi non è malato e smette di stare bene. Inizialmente sono nervosi e irritabili (ricordate quei giorni?). E presto il coniuge, i bambini e gli altri gli dicono: "Se questo è quello che sei come non fumatore, per favore, fuma!" All'inizio sembra una buona idea, ma considerate come ci si sente quando il fumatore scopre di avere un cancro o ha un attacco di cuore e muore. Il senso di colpa è tremendo.

Certe credenze o affermazioni fatte dai fumatori suonano irrazionali, come se veramente contenessero un desiderio di morte. Spesso non esiste alcunché di realmente sbagliato nella persona: si tratta semplicemente di un effetto della droga. La paura dell'astinenza o di essere incapace di vivere una vita senza sigarette si sostanziano in un meccanismo di difesa per giustificare la propria dipendenza. Una volta che si è smesso di fumare tutte queste scuse spariscono, lasciando persone fisicamente e psicologicamente più sane, che avranno ottime probabilità di rimanere in questo stato seguendo una semplice procedura: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Tu fumi perché sei un tabagista!***

Alcuni fumatori dicono che fumano perché sono nervosi. Altri che lo fanno per festeggiare, altri per avere energia. Parecchi fumano per sembrare attraenti, altri per stare svegli oppure per dormire. Alcuni pensano di fumare per potere pensare. Un fumatore veramente unico mi disse una volta che fumava per respirare meglio. Un altro ancora mi disse che aveva ricominciato a fumare quando aveva avvertito dei dolori al torace e che si immaginava che la paura di un attacco cardiaco dovesse fare fumare chiunque.

Nessuna di queste ragioni spiega sufficientemente perché le persone continuino a fumare. Tuttavia la risposta è proprio semplice. I fumatori fumano perché... sono fumatori. Più precisamente, I fumatori fumano le sigarette perché sono dei tabagisti.

Un tabagista, così come qualunque altro drogato, è stato preso all'amo da una sostanza chimica. Nel caso di un fumatore di sigarette, il colpevole è la nicotina. Quando non riesce a mantenere il livello minimo di nicotina in circolo, va in crisi di astinenza, così come un qualunque drogato. Qualunque cosa che gli fa perdere nicotina, lo fa fumare.

Questo concetto spiega perché così tanti fumatori credono di fumare quando sono sotto stress. Lo stress ha un effetto fisiologico nel nostro organismo in quanto rende l'urina acida e quando ciò avviene, il corpo espelle la nicotina più velocemente. Così quando un fumatore fronteggia una situazione stressante perde nicotina e va in crisi di astinenza. Molti fumatori credono che quando sono nervosi o agitati le sigarette li aiutino a calmarsi, ma l'effetto calmante non deriva da un sollievo alla tensione emotiva della situazione, quanto piuttosto dal ripristino del livello di nicotina e la conseguente fine dell'astinenza.

È quindi facile capire perché fumatori senza queste conoscenze base dei meccanismi di stress siano spaventati all'idea di smettere di fumare. Pensano che dovranno rinunciare a una formidabile tecnica antistress. Ma, una volta che avranno smesso di fumare per un breve periodo di tempo, diventeranno più calmi, anche sotto stress, rispetto a quando erano fumatori.

E' difficile per i fumatori credere che cambiamenti fisiologici nel loro corpo li facciano fumare, ma quasi tutti loro possono facilmente fare riferimento ad altre situazioni che alterano a loro volta il tasso di espulsione della nicotina dal corpo. Chiedete a un fumatore se fuma di più o di meno quando beve alcolici: sicuramente vi risponderà che fuma di più, anche il doppio o il triplo. I fumatori sono convinti che questo avvenga perché tutti attorno a loro stanno fumando, ma se ripensano al momento in cui erano gli unici a fumare nella stanza, capiranno che era il bere che li faceva fumare di più. Il consumo di alcol infatti ha lo stesso effetto fisiologico dello stress: rende l'urina più acida. Il livello della nicotina scende rapidamente e il fumatore deve accendersi una sigaretta dopo l'altra per evitare di andare in crisi d'astinenza.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

È importante che i fumatori che stanno pensando di smettere siano coscienti di questi meccanismi, perché quando capiranno le reali ragioni di perché fumano potranno meglio apprezzare come sarà molto più semplice la loro vita come ex-fumatori.

Una volta smesso di fumare, la nicotina inizierà a lasciare l'organismo ed entro due settimane sarà completamente espulsa e quando ciò avverrà, cesseranno anche le crisi di astinenza. Gli ex-fumatori non andranno più in crisi in situazioni di stress, bevendo alcolici o semplicemente stando troppo a lungo senza fumare. In poche parole, arriveranno presto a comprendere come quei benefici che pensavano derivassero dal fumo erano in realtà effetti falsi. Non avevano bisogno di fumare per gestire lo stress o per bere, socializzare o lavorare. Tutto quello che facevano come fumatori possono continuare a farlo come non fumatori; anzi, nella maggior parte dei casi, riusciranno a fare tutto ciò più efficientemente e sentendosi meglio mentre lo fanno.

Diventeranno delle persone più indipendenti. Ci si sente bene e dà soddisfazione liberarsi da questa dipendenza. Ma non importa da quanto tempo gli ex-fumatori hanno smesso o da quanto si sentano fiduciosi: devono sempre ricordare che sono dei tabagisti.

Essere un tabagista significa che sino a quando non faranno una boccata da sigarette, sigari e pipe o masticheranno tabacco, o si inietteranno in circolo la nicotina con una siringa, non ne saranno più presi all'amo. Ma se commetteranno l'errore di provare un qualunque prodotto contenente nicotina, non faranno che rafforzare la loro dipendenza, il che si tradurrà o nel ritorno ai vecchi livelli di consumo o a sperimentare di nuovo una vera e propria crisi di astinenza: davvero non una prospettiva allegra in nessuno dei due casi.

Così, una volta che ha smesso, l'ex-fumatore deve sempre ricordare di essere un tabagista. Se te lo ricorderai, potrai facilmente restare libero dalla nicotina rispettando questo principio: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Perché fumo?***

La maggior parte dei fumatori passa tantissimo tempo nel corso del proprio percorso per cercare di rispondere a questa domanda così difficile. Di solito, concludono che fumano perché sono infelici, insoddisfatti, nervosi, annoiati, ansiosi, soli, stanchi o semplicemente frustrati senza le loro sigarette. Altre ragioni spesso citate sono che le sigarette li fanno rimanere magri, in grado di pensare meglio o che sono più socievoli quando fumano. Alcuni dichiarano che fumano per celebrare le gioie della vita. Cibo, bevande, divertimento, gioco, persino il sesso: tutto questo sembra perdere fascino senza una sigaretta. Dopo avere sentito attribuire tutte queste meravigliose qualità alle sigarette, mi sorprende sempre a pensare che milioni e milioni di persone su questa terra sono riuscite a smettere di fumare.

Cosa c'è di sbagliato in questi ex-fumatori? Posso arrivare a capire le persone che non hanno mai fumato: non hanno mai conosciuto questi meravigliosi benefici che derivano dal fumo, quindi non possono rimpingerli. Ma gli ex-fumatori devono essere pazzi per avere detto basta a una dipendenza chimica così meravigliosa.

La verità è che gli ex-fumatori non sono pazzi. Al contrario, sono stati bravi ad essere razionali e a riuscire quindi a rompere la loro dipendenza dalle sigarette. Hanno avuto la lungimiranza di affrontare le pene derivanti dalla privazione della nicotina nel periodo di astinenza iniziale. Si tratta di una forte dipendenza sia fisica che psicologica che crea molte convinzioni irrazionali e meccanismi di difesa allo scopo di continuare a fumare. Molte delle motivazioni sopra citate che usano i fumatori per giustificare il proprio comportamento sono indotte proprio da questa droga.

Tutti gli ex fumatori dovrebbero essere applauditi per il grande risultato di avere superato i molti ostacoli creati dalla loro dipendenza. Nel periodo iniziale, smettere di fumare crea uno stato di insicurezza e di forte dubbio. Saranno capaci di sopravvivere in questo mondo complicato senza le loro sigarette? Una volta che si saranno completamente liberati dal vincolo del fumo, potranno avere una chiara percezione di quanto false fossero le loro convinzioni riguardo ai benefici che pensavano di ricevere dal fumo. Liberarsi dopo anni di schiavitù reca con sé un senso di sollievo e di completezza che il fumatore non aveva mai provato prima. Come una piacevole sorpresa, scoprono che c'è una vita oltre il fumo; e si tratta di una vita più salutare, più calma e più piacevole. Ora hanno la possibilità di scegliere se vogliono riprendere a fumare ancora oppure no e se guarderanno con onestà e obiettività ai pro e contro la scelta più logica sarà quella di rimanere degli ex-fumatori.

Sfortunatamente, qualcuno non ricorda tutte le conseguenze collegate alla dipendenza di cui si sono appena liberati e ricorda solo gli sporadici bei momenti passati con le sigarette. Pensa che potrebbe godersene ancora solo qualcuna. .

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Quello che deve essere capito da tutti gli ex-fumatori è che hanno davanti a loro solo due alternative: possono non fumare o possono tornare a fumare come prima. Non esiste una via di mezzo. Perdono il loro tempo a pensare come sarebbe bello poter essere un fumatore occasionale: non potranno mai più avere quel piacere.

Tutti gli ex-fumatori quindi hanno queste due possibilità. Se decidono di fumare, tutto quello che devono fare è semplicemente di prendere la prima sigaretta: finiranno ancora vittime della dipendenza da nicotina. Se decidono di rimanere liberi, devono semplicemente seguire questa strada: **NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!**



***Come ti comporteresti in queste situazioni?***

Tuo figlio di due anni ha una crisi di nervi perché vuole un giocattolo nuovo. Tu

1. Lo lasci fare finché non si calma
2. Lo accontenti
3. Gli dai un tranquillante

Tuo figlio di sette anni è ansioso perché settimana prossima ci saranno i provini per la squadra giovanile. Tu

1. Lo rassicuri dicendogli che ce la può fare
2. Ti alleni con lui e gli dite di impegnarsi al meglio
3. Gli dai un tranquillante ogni tre ore fino al provino

Tua figlia 14enne è angosciata perché nessuna l'ha invitata al ballo della scuola. Tu

1. Le trovi un accompagnatore fra i figli degli amici
2. Le dici di andarci lo stesso
3. Le dai della cocaina per sollevarle il morale

Tua figlia 15enne si preoccupa per essere 5 chili sovrappeso. Tu

1. Le cucini pasti a basso contenuto calorico
2. Le fai iniziare un programma dietetico o di esercizi fisici
3. Le dai farmaci per contrastare l'appetito

Tutti questi giovani stanno vivendo esperienze che gli adulti chiamerebbero “dolori di crescita”. Tempo, pazienza e rassicurazioni li aiuteranno a superare queste situazioni difficili.

Chiunque si trovi a crescere fisicamente, emozionalmente, intellettualmente, professionalmente o spiritualmente affronterà questi dolori di crescita. Gli adulti soffrono il dolore, la tristezza, la depressione e l'ansia proprio come i bambini. Questi sentimenti sono necessari se vogliamo continuare a sviluppare le nostre menti e i nostri corpi. Senza una tale crescita, non potremmo vivere pienamente i sentimenti di felicità, soddisfazione, appagamento e realizzazione.

Nelle situazioni di cui sopra, la terza scelta era – ovviamente – ridicola. Non esporremmo i nostri bambini a dei rischi chimici per superare problemi tanto banali. Tuttavia, come adulti siamo perfettamente capaci di fare cose tanto pericolose per averne conforto. Prendiamo l'esempio delle sigarette.

Quando eri ancora un fumatore, quante volte t'è capitato di fumare perché ti sentivi triste e solo senza le tue amiche sigarette? Quante volte ti sei detto che fumavi a causa dello stress nella tua vita? Quante volte ti sei detto che tutte quelle occasioni mondane non erano divertenti senza sigarette? Quante volte ti sei detto che saresti ingrassato troppo se smettevi di fumare? Stavi dicendoti semplicemente che avevi bisogno della nicotina, cioè di una droga, per superare i problemi della vita di tutti i giorni.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Fino a quando non hai smesso di fumare, non ti sei reso conto che potevi affrontare questi problemi anche senza sigarette e nella maggior parte dei casi lo facevi anche meglio. Solo da quando hai smesso hai capito che fonte di stress fosse la tua dipendenza dalla nicotina. Eri preda di una dipendenza socialmente inaccettabile e fisicamente mortale senza accorgertene: succedeva quando volevi smettere, ma una pena troppo grande ti impediva anche solo di provarci.

Anche oggi probabilmente di tanto in tanto desideri ancora una sigaretta. Può succedere in una situazione stressante, a una festa dopo qualche bicchiere o quando ti trovi da solo senza niente di meglio da fare. Ma la verità è che non potresti fare niente di peggio. Una sigaretta non ti aiuterà a risolvere il tuo problema; al contrario, creerà un nuovo problema, una situazione disastrosa di una rediviva e rinforzata dipendenza, con tutti i rischi fisici e le conseguenze che ne derivano.

La prossima volta che hai voglia di una sigaretta, siediti a riflettere un attimo su cosa vuoi veramente fare. Hai bisogno di quella droga? Vuoi quella dipendenza? No? Allora ricordati: **NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!**

### ***Devo fumare perché sono stressato!***

Lo stress è considerato causa del fumo da molte persone. Ma è vero che è il fumo stesso causa di stress. Abbiamo trattato recentemente delle giustificazioni che le persone adducono per il loro ritorno al fumo: occasioni mondane, feste, consumo di alcol e stress. Occupiamoci ora dello stress.

Nel gennaio del 1979 l'area di Chicago era stata devastata da una grande tempesta di neve. Grandi neviccate avevano colpito l'area appena dopo il Capodanno e di nuovo in tutta la settimana seguente. Durante questo periodo ero tempestato di telefonate da parte dei partecipanti al corso del novembre precedente che si dichiaravano terribilmente nervosi, sconvolti e ansiosi a causa del loro "non fumare". Curiosamente, la maggior parte di loro stava bene nel mese di dicembre. Avevano avuto solo degli stimoli occasionali, della durata di pochi secondi e facili da superare. In gennaio stavano vivendo qualcosa di differente. Molti pensarono di essere sull'orlo del baratro. Per loro la vita era "semplicemente non buona" senza le loro sigarette. L'ansia che stavano provando era veramente un effetto collaterale di avere smesso di fumare?

A qualunque osservatore neutrale la ragione di quel misterioso intensificarsi dei sintomi di astinenza era ovvia. Se i nostri ex-fumatori avessero ascoltato radio o televisione o avessero letto la prima pagina di un quotidiano, si sarebbero imbattuti in una storia riguardo alla insofferenza a stare rinchiusi e avrebbero capito quanto stava loro accadendo semplicemente paragonando i loro sintomi con quelli.

Attribuire la loro ansia al fatto di avere smesso di fumare era soltanto un trasferimento della colpa. Di fatto, stavano avendo una reazione normale a una situazione anormale – lo stare rinchiusi a causa della tempesta di neve. Sarebbero stati ugualmente ansiosi anche se non avessero smesso di fumare.

Questo episodio illustra un periodo di tempo atipico in cui numerose persone soffrono dello stesso problema. Nella vita di tutti i giorni esistono i problemi. Il lavoro, la famiglia, gli amici e il denaro possono darci stress. Gli ex-fumatori pensano spesso che se potessero avere una sigaretta durante una situazione stressante, il problema sarebbe risolto. Immaginiamo per esempio una persona che scopra di avere una gomma a terra in un parcheggio durante una pioggia gelida. Imbattendosi in una simile disavventura, la prima reazione dell'ex-fumatore spesso è: "Ho bisogno di una sigaretta". Ma ciò che veramente risolverebbe il problema sarebbe cambiare il pneumatico e andarsene di lì a bordo di un'auto riscaldata. In che modo una sigaretta potrebbe essere d'aiuto? Farebbe solo stare a guardare più a lungo la gomma a terra e prendere più freddo, aggiungendo ancor più frustrazione. Il primo tiro di fumo probabilmente rafforzerebbe la dipendenza dalle sigarette, il che significa una crisi assai maggiore di avere una gomma a terra. In realtà fare il primo tiro quasi sempre significa creare un problema maggiore della crisi che ci ha spinto a fumare. Anche in una catastrofe vera e propria, come una morte in famiglia, ferite, malattie, inondazioni che vi portano via la casa, fallimenti che vi fanno perdere

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

tutti i soldi e così via una sigaretta non risolverà mai il problema. Si limiterà ad aggiungere un altro grande problema alla pessima situazione originaria.

Ricordatevi che fumare non può risolvere i problemi della vostra vita di tutti i giorni. A prescindere dal problema, c'è sempre una soluzione migliore che fumare. Infatti i rischi di salute di un fumatore sono un problema reale che può essere risolto solo in un modo: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Ho fumato così tanto e così a lungo, cosa cambia a smettere ora?***

Al terzo giorno di una mia clinic, una partecipante quasi sessantenne che aveva smesso di fumare da solo 48 ore fece una di quelle domande che avevo sentito fare centinaia di volte nei miei corsi. “Ho fumato così tanto e così a lungo, quanto mi gioverebbe smettere solo ora di fumare?”. Dopo qualche minuto passato a illustrare la fase della negoziazione, che attraversano le persone all’inizio quando smettono di fumare, sembrava le fosse chiaro che lei aveva questi pensieri per razionalizzare la ragione per la quale lei non aveva realmente bisogno di smettere.

Qualche minuto più tardi, mi raccontò la storia della sua famiglia, che dava una risposta assai migliore alla sua domanda rispetto a quanto io ne sarei mai stato capace. “Mio padre era una ciminiera – mi disse – smise a 60 anni a causa di un attacco cardiaco e non ne fumò più nemmeno una in seguito. Nonostante l’attacco, dopo avere smesso di fumare si sentì così bene come non gli accadeva da anni. Molta più resistenza, maggiore vitalità. Visse sino all’età di 95 anni, lucido e svelto sino alla fine.”

Alla sesta notte la chiamai per vedere se il week-end era andato bene. “Mi sento così male – rispose – ho avuto una notte terribile e un grosso problema con un cliente stamattina al lavoro. Ero così sconvolta per la mancanza di sonno e la frustrazione che mi sono arresa e ho preso una sigaretta. Mi sto rimproverando da allora per questo. Sono più depressa ora di quanto non lo fossi prima. Perché mi sto rimproverando così e cosa dovrei fare ora?”

Le risposi che aveva due possibilità: di smettere in quel momento e di fronteggiare tre giorni di piena astinenza o di tornare a fumare a pieno ritmo. Se lei non avesse preso una decisione, sarebbe stato il suo corpo a farlo per lei. Tornò a parlarmi del fatto che continuava a rimproverarsi per quello che aveva fatto e che voleva che le spiegassi perché era così arrabbiata con se stessa. Non riusciva a credere che una sola sigaretta potesse essere così importante.

Qualche minuto più tardi mi raccontò la storia di come suo marito una volta smise per tre anni. Una volta che erano in auto insieme, non si sa bene il perché lui le chiese una sigaretta. Lei cercò di obiettare che non era proprio il caso, dopo tutto quel periodo senza fumare, ma lui la convinse che non era una cosa così importante. Dopo tutto, lei pensò, che diritto aveva di protestare con lui, visto che lei stessa fumava in continuazione? In ogni caso lui ebbe la sua sigaretta e non smise più di fumare da quel giorno. Quattro anni dopo ricevette una telefonata al lavoro: suo marito aveva avuto un collasso a casa di sua madre. Il tempo di arrivare ed era già troppo tardi: era morto a causa di un improvviso quanto inaspettato attacco di cuore. Lei conservava il dubbio che i suoi ultimi quattro anni passati a fumare potessero essere la causa principale della sua morte.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Ecco perché se l'era presa tanto per una sigaretta. Ancora una volta, la sua storia personale forniva alla vicenda una risposta migliore di quanto avessi mai potuto articolare. Una sigaretta in auto qualche anno prima aveva contribuito a far finire la vita di suo marito. Se lui avesse potuto conoscere le conseguenze di quel gesto, non ci avrebbe pensato nemmeno. Adesso lei, retrospettivamente, poteva guardare a quel giorno e capire come una voglia improvvisa, accompagnata da un giudizio falso, aveva accorciato o posto termine alla vita di suo marito.

Con questo genere di esperienze nella propria vita personale legate al fumo, era abbastanza facile capire perché era ora tanto dura con se stessa per quanto le era successo. Aveva visto come il fumo aveva ridotto la qualità della vita di suo padre, quasi portandolo a una morte prematura. Altrettanto importante: sempre con suo padre aveva visto come smettere di fumare aveva grandemente migliorato la sua salute e il suo sentirsi bene in generale. Aveva poi visto come una momentanea mancanza di giudizio da parte di suo marito le aveva portato un così grave lutto appena pochi anni prima: se avesse saputo a cosa andava incontro, lui avrebbe sicuramente maledetto il giorno in cui se ne era accesa una... Lei aveva avuto la possibilità di un giudizio a posteriori e questo la stava ossessionando, poiché aveva fatto lo stesso errore di suo marito e lui non aveva potuto più smettere ancora. Lei aveva tempo ancora per decidere e mi stava chiedendo cosa doveva fare.

La sua esperienza personale e le immediate reazioni emotive le stavano dando una risposta assai più convincente di quanto io potessi mai fare. Se solo ascoltava il suo cuore, sono sicuro che le stava dicendo: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

***Che sollievo, penso di avere un cancro!***

“Ieri notte sentivo una sensazione di bruciore nei miei polmoni e ho pensato di avere un tumore. Non ero né spaventato, né sorpreso, né sconvolto. Ero piuttosto contento. Non potevo ricordare di avere mai desiderato tanto di essere diagnosticato di una malattia terminale.” Questa insolita affermazione mi fu fatta da una partecipante a una clinic al quarto giorno senza fumare. Anche se poteva sembrare come il vaneggiamento di una persona molto depressa o mentalmente malata, in realtà non si trattava di niente di tutto ciò. Al contrario, sorrideva e rideva mentre lo diceva.

Cosa ci trovava di divertente? Appena fatto questo pensiero, aveva capito che si trattava degli stessi dolori di cui aveva sentito parlare da parte di altre tre partecipanti alla clinic quel giorno. Era il suo corpo che stava guarendo dal fumo. Aveva anche compreso che non stava auspicando per sé una malattia debilitante o una rapida dipartita: voleva semplicemente una sigaretta. Quando cominciò a sentire il dolore, aveva razionalizzato che – se avesse avuto un cancro ai polmoni – poteva tranquillamente fumare e quindi aveva desiderato di avere un cancro. A quel punto si rese conto di quanto macabro fosse diventato il suo modo di pensare e che aveva cominciato a farlo non perché stava smettendo di fumare, ma perché era una dipendente. Una volta realizzata l’assurdità della situazione, aveva riso del proprio stimolo ed era andata a dormire.

È importante ricordare quanto erano irrazionali i tuoi pensieri quando anche tu eri un fumatore. Come tale, eri costantemente ammonito dei pericoli da parte di media, medici, famiglia, amici che avevano smesso e – soprattutto – da parte del tuo stesso organismo. Non passava una settimana senza essere bombardato da quel costante, indisponente messaggio che il fumo ti stava danneggiando, ti stava uccidendo. Ma da bravo dipendente quale eri, ignoravi queste malefiche influenze esterne per obbedire unicamente al tuo vero padrone: la sigaretta. Come disse una volta Vic, che partecipava alla mia clinica: “Da qualunque parte mi voltassi, ero messa in guardia dalle sigarette. Giornali e riviste continuavano a ripetere che le sigarette erano mortali. Persino i posters pubblicitari delle sigarette contenevano l’avvertimento del Ministero della Salute. Ogni volta che prendevo il mio pacchetto, una etichetta di avvertimento mi colpiva. Era solo una questione di tempo, prima di arrivare a prendere l’unica decisione logica: smisi di leggere!”.

Il controllo che le sigarette esercitano su di te quando sei nelle grinfie della dipendenza è totale. Ti fa dire e fare cose che – se osservate dall’esterno – ti fanno sembrare debole, stupido o impazzito. Allo stesso tempo ti rubano denaro, salute e la tua stessa vita. Quando sarai libero dalle sigarette potrai riconoscere tutti i sintomi di questa tua passata dipendenza. Per evitare per sempre di vivere un’esistenza così miserabile, NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***La forza della pubblicità***

Il padre stava seduto a riflettere su quanta gioia i suoi due figli gli avevano dato nel corso dell'anno e decise che per quel Natale avrebbe comprato loro proprio il regalo che volevano. Quando chiese al maggiore che regalo avrebbe desiderato, il ragazzo rispose: "Caspita, mi piacerebbero un sacco di cose. Magari una bicicletta o un paio di sci o l'attrezzatura da sub. Mi piacerebbe averle tutte queste cose, ma avere anche solo una di esse mi renderebbe felice.

Il padre era contento della risposta, perché ora poteva scegliere bene. Quindi si voltò verso il figlio minore, che aveva 8 anni e che invidiava un po' il fratello per tutti i giochi e gli sport nei quali riusciva così bene. Alla domanda su cosa avrebbe desiderato, rispose con: "*Una scatola di assorbenti interni Tampax*". Il padre ne rimase scioccato: "A cosa cavolo ti servono degli assorbenti interni?" gli domandò arrabbiato. E il bambino, che non sospettava minimamente di avere dato una risposta sbagliata, rispose "*Con Tampax puoi nuotare, sciare, immergerti, andare a cavallo e praticare qualunque sport vuoi*".

Questa storiella ci serve per spiegare un argomento molto serio. Le promesse della pubblicità possono influenzare le nostre scelte di prodotti, Più siamo ingenui, maggiore sarà l'effetto su di noi della pubblicità, i cui slogan sono spesso fuorvianti o esagerati rispetto alla verità. E nessun prodotto abusa della verità più delle sigarette.

Così come quel bambino della nostra storiella si attendeva grandi cose da questo meraviglioso prodotto sconosciuto, così i fumatori hanno grande fiducia che avranno dei benefici emozionali inalando delle erbacce che bruciano. Dire a un fumatore la verità a proposito delle sue sigarette, mentre lui è ancora nelle nebbie della mentalità da fumatore, vuol dire provocare in lui uno stato di negazione e di sfida. Non può credere che le sue sigarette, amiche e alleate, potrebbero mai fargli male. Lo aiutano a superare i traumi, a vivere appieno le gioie della vita. Pensate a quante cose fa con le sue sigarette. Con loro si sveglia al mattino, lavora, gioca, mangia e beve, va in bagno, legge il giornale, guarda la televisione, socializza e ce le ha in mente persino quando fa sesso. Se una qualunque persona l'avesse accalappiato così, lo ridurrebbe scemo; ma non così le sue amichevoli sigarette, che esaltano ogni cosa. Persino la pubblicità lo dice.

La pubblicità dice questo, ma non è vero. Lui non fuma durante tutte queste attività perché sceglie di farlo. Lo deve fare. I fumatori sono dei tossicodipendenti. Non possono godere dei piaceri naturali, per quanto buoni essi siano, sino a quanto il livello di nicotina nel loro sangue non s'è alzato. Sono controllati dalle sigarette, che non sono loro amiche, ma dei pessimi conoscenti.

Una volta che te ne liberi, stanne lontano. Sì, possono chiamarti e le loro pubblicità colpirti. Ma tu conosci la verità riguardo alle sigarette. Non lasciare che nessun fumatore che si sente inferiore, nessun produttore di sigarette o nessuna agenzia di pubblicità, che vorrebbero continuare ad arricchirsi a spese della tua vita, ti convincano di niente di diverso. La vita come ex-fumatore può essere più



NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

lunga ed è senz'altro migliore. Pensa a questo quando dall'esterno o dall'interno ne senti la voglia. Ricordati di questo e NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Un modo più sano di fumare***

I fumatori sono sempre alla ricerca di qualche modo per ridurre i rischi alla salute del fumo. Sfortunatamente la maggior parte delle tecniche usate per ridurre il rischio non funziona quando, in molti casi, non aumenta addirittura i pericoli del fumo.

Probabilmente il metodo più noto per ridurre il rischio è quello di passare a sigarette con un minor contenuto di nicotina e condensato . Se le persone fumassero semplicemente per abitudine, probabilmente questa soluzione ne ridurrebbe i rischi, purtroppo la necessità di fumare non è un'abitudine, ma il perdurare di una dipendenza. Passare a sigarette con un minor contenuto di nicotina e condensato rende più difficile per un fumatore raggiungere e mantenere il proprio livello di nicotina, quindi probabilmente svilupperà delle azioni compensative, quali: fumare più sigarette, fumarle sino in fondo, inalarle di più o tenere il fumo nei polmoni più a lungo.

Con questi comportamenti (uno o più insieme) il fumatore raggiungerà livelli di nicotina e condensato nel suo organismo simili a quelli che otteneva fumando la sua vecchia marca, ma – così facendo – può anche aumentare la quantità ingerita di altri potenti veleni, aumentando così i rischi di malattie a loro associati. Uno di questi veleni, trovato in quantità maggiori nelle sigarette a basso contenuto di nicotina e condensato è il monossido di carbonio , che è uno dei fattori principali di rischio per le malattie cardiache e circolatorie nei fumatori. Inoltre, per dare aroma a questo tipo di sigarette, vengono usati molti additivi ed esaltatori di aroma. Le industrie del tabacco non sono tenute a rivelare di che additivi chimici si tratti, ma la comunità medica sospetta che molti di questi prodotti siano cancerogeni e possano incrementare nei fumatori il rischio di insorgenza di forme tumorali legate al tabacco.

Anche il filtro delle sigarette può fare la differenza riguardo alla quantità di veleno che il fumatore assume. Alcuni filtri sono più efficaci di altri ma, ancora una volta, un fumatore generalmente altererà il suo modo di fumare rendendo inutili molte delle loro protezioni. Alcune sigarette hanno dei fori attorno al filtro così da fare inalare più aria nelle boccate. Ma un fumatore normalmente troverà queste sigarette più difficili da inspirare e non riuscirà a ottenerne la quantità di nicotina necessaria per soddisfare il proprio bisogno. Per ovviare a ciò, o fumerà di più o potrà trovare qualche forma innovativa di interferenza con questo tipo di azione protettiva del filtro. Spesso il fumatore imparerà a mettere la sigaretta un po' più in bocca, così da sigillare con le proprie labbra i fori di ventilazione e diminuire l'efficienza del filtro. Ho persino conosciuto durante le mie clinic dei fumatori che mettevano del nastro adesivo su questi fori perché così facendo trovavano le sigarette più facili da inspirare e con un gusto migliore. I loro tentativi di fumare più sano erano semplicemente un impiccio e una perdita di tempo. Potremmo inventare dei filtri in grado di togliere tutta la nicotina e come

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

unico risultato avremmo la maggior parte dei fumatori che si fa venire un'ernia cercando di inalare in maniera tale da soddisfare la propria dipendenza.

Un ultimo metodo di riduzione del rischio degno di nota è rappresentato dagli integratori vitaminici. Il fumo riduce la capacità del nostro organismo di utilizzare la vitamina C perciò alcuni fumatori fanno uso di vitamina C supplementare. Ma questa acidifica l'urina, determinando un incremento del tasso di smaltimento della nicotina nell'organismo, al quale il fumatore reagisce fumando di più, con il probabile risultato di distruggere la vitamina C assunta in più e di aumentare la propria esposizione agli altri veleni contenuti nel fumo di tabacco.

Quasi ogni metodo volto a rendere il fumo più sicuro è una presa in giro. C'è solo un modo per eliminare completamente i rischi mortali connessi al fumo ed è – molto semplicemente – non fumare. Solo così ridurrai le tue probabilità di sviluppare malattie cardiache, tumori o enfisemi al livello dei non fumatori. E per mantenere il tuo rischio a questi livelli bassi, c'è solo un metodo: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Stai fumando di più e godendone meno?***

Questo slogan fu creato da un pubblicitario per incentivare i fumatori di altre marche a passare al loro prodotto. Si trattava di una tattica pubblicitaria brillante. Quasi tutti le persone che fumavano da qualche tempo potevano riconoscersi nella situazione e potevano addirittura essere passati all'altra marca per cercare di recuperare il piacere e la gioia dei primi giorni in cui stavano fumando. Ma, con loro grande disappunto, anche questa sigaretta aveva fallito e non era stata in grado di fare provare a loro ancora quella sensazione speciale di una volta.

Perché le sigarette sembrano perdere il loro speciale *appeal* per i fumatori veterani? Sono cambiate così tanto nel corso degli anni? No, non è questo il problema. Non sono cambiate le sigarette, ma i fumatori. Più un individuo fuma, maggiore diventa la sua dipendenza dalla dose di nicotina. Nei primi giorni, il fumatore traeva molto piacere dall'azione farmacologica della nicotina. Lo faceva sentire vigile, pieno di energia e magari aveva anche un effetto rilassante. Aiutava a studiare e imparare. Talvolta lo faceva sentire più maturo, sicuro di sé e più socievole. Faceva proprio quello che lui voleva, secondo le circostanze del caso. In quei primi giorni ne fumava forse 5 o 10 al giorno, di solito solo quando voleva questo effetto.

Ma gradualmente succede qualcosa al fumatore. Diventa più dipendente dalle sigarette. Non fuma più per risolvere un problema, per festeggiare o per sentirsi grande. Fuma perché ha BISOGNO di una sigaretta. In pratica fuma perché è un fumatore, o meglio perché è un tabagista. Non sente più quegli effetti speciali: ora fuma perché non fumare lo fa andare in astinenza. Non fumare significa sentirsi nervoso, irritabile, depresso, arrabbiato, spaventato, nauseabondo o con il mal di testa, tanto per citare qualche effetto. Afferra una sigaretta per alleviare questi sintomi, sperando ogni volta di riprovare quelle speciali sensazioni di un tempo. Ma, con suo disappunto, tutto quello che succede è che dopo avere fumato una sigaretta si sentirà quasi normale. E dopo 20 minuti l'intero processo ricomincia.

Quando smette di fumare, la vita ridiventa bella. Non va più in astinenza dalle 20 alle 80 volte al giorno. Può andare ovunque quando lo desidera, senza stare a preoccuparsi se riuscirà a fumare quando ne ha bisogno. Quando avrà un mal di testa o sentirà un po' di nausea, saprà che si sta ammalando; non come adesso che si sente così per avere fumato troppo o troppo poco. Paragonata la sua vita a quando fumava, si sente benone. Ma poi comincia a capitargli qualcosa di insidioso...

Comincia a ricordare la migliore sigaretta che ha mai fumato. Può essere una di quelle che aveva fumato 10, 20 o magari 40 anni prima. Ricorda la calda emozione speciale di quella meravigliosa sigaretta. Ci pensa a lungo e magari cerca di riafferrare quel momento. Sfortunatamente, tuttavia, sarà il momento a ricatturare lui. Ancora una volta sarà nella morsa di una dipendenza che lo farà fumare sempre di più per goderne sempre meno. Questa volta potrebbe non

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

riuscire più a smettere. Questa meravigliosa sigaretta gli costerà la libertà, la salute e magari la vita.

Non fate questo errore quando smettete. Ricordate come erano le sigarette il giorno che avete smesso, perché così è come saranno il giorno che tornerete indietro da loro, non importa quanto distino fra loro questi due giorni. Ricordate come erano e NON FATE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***"Smettere di fumare": una sorte peggiore della morte?***

Le persone che partecipano a una clinic anti-fumo restano sbalordite a vedere quanto i fumatori possano essere resistenti, quando si tratta di smettere. Anche i più accaniti faranno fatica a credere ai racconti orrendi di altri partecipanti: qualcuno di loro ha avuto diversi attacchi cardiaci, disturbi alla circolazione che hanno portato ad amputazioni, tumori, enfisemi e altre malattie invalidanti e mortali. Come hanno potuto tutte queste persone continuare a fumare dopo tutto ciò? Alcuni di questi fumatori sono perfettamente coscienti che il fumo li sta invalidando e uccidendo, ma continuano lo stesso a fumare. Una domanda perfettamente legittima per chiunque, fumatore o non fumatore è: "Perché?".

La risposta a una questione così complicata è veramente semplice. Il fumatore spesso ha le sigarette così radicate nel suo modo di vivere che ritiene che, smettendo di fumare, cesserebbe di fare anche tutte le attività a loro associate. Se consideriamo che queste comprendono praticamente tutto quello che fa da quando si sveglia a quando va a dormire, la vita da non fumatore gli sembra non degna di essere vissuta. Il fumatore ha anche timore di soffrire dei dolorosi sintomi dell'astinenza. Tutto sommato, smettere di fumare è in grado di creare una paura persino superiore a quella di morire a causa del fumo.

Se le assunzioni che fa il fumatore fossero corrette, probabilmente avrebbe ragione a pensare che non vale la pena smettere. Ma non è così. C'è una vita dopo il fumo e la sindrome di astinenza non dura per sempre. Cercare di convincere il fumatore di questo, tuttavia, è un'impresa assai ardua. Queste convinzioni sono ben radicate e condizionate dai falsi effetti positivi delle sigarette.

Spesso il fumatore crede di avere bisogno di una sigaretta per svegliarsi alla mattina. In genere quando si alza ha un po' di mal di testa, è stanco, irritabile, depresso e disorientato. Crede che tutte le persone si alzino alla mattina provando le stesse cose e che lui è fortunato, perché ha un rimedio: si fuma un paio di sigarette e comincia a svegliarsi e a risentirsi un essere umano. Quando è sveglio, poi, sente di avere bisogno delle sigarette per avere energia. Quando è nervoso o sotto stress, le sigarette lo calmano. Dare un taglio a questa meraviglia gli sembra assurdo.

Ma se smette di fumare sarà piacevolmente sorpreso nello scoprire che si sente meglio e che sa affrontare la vita meglio di quando era un fumatore. Quando si sveglia alla mattina si sentirà molto meglio di quando si svegliava come fumatore. Non si trascinerà più fuori dal letto sentendosi malissimo, ma si sveglierà fresco e riposato. In generale sarà più calmo rispetto a quando fumava. Anche sotto stress non proverà più quelle reazioni di panico che aveva quando la nicotina scendeva sotto i livelli accettabili. La credenza che le sigarette siano necessarie per avere energia è la più falsa. Quasi ogni ex fumatore potrà assicurarvi che ora ha maggiore forza, resistenza ed energia rispetto a quando fumava. E anche riguardo alla paura dell'astinenza: non ha ragione di essere,

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

poiché i sintomi saranno al massimo nei primi tre giorni per poi cessare totalmente entro due settimane.

Se ogni fumatore provasse veramente quanto è bello non fumare, non avrebbe più quelle paure irrazionali che gli fanno continuare la sua dipendenza mortale. Scoprirà come la vita diventerà più semplice, felice, pulita e – quel che più conta – più sana rispetto a quando fumava. La sua sola paura sarà quella di cadere ancora nel vizio e tutto quello che deve fare per impedirlo è semplicemente NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***Smettere gradualmente***

Ho discusso questo metodo diffusamente nei miei seminari. Dico sempre che se a qualche partecipante sta veramente antipatico un fumatore, dovrebbe incoraggiarlo a smettere di fumare usando il metodo “graduale”. Lo dovrebbe chiamare ogni giorno per dirgli di fare a meno di una sigaretta. In altre parole, se normalmente fuma 40 sigarette al giorno, dovrebbe fumarne solo 39 il primo giorno che prova a smettere. Il giorno dopo dovrebbe fumarne solo 38, poi 37 e così via. Il partecipante al seminario dovrebbe chiamarlo ogni giorno per congratularsi con lui e incoraggiarlo a continuare. Devo ripeterlo: questo andrebbe fatto solo a un fumatore che vi sta veramente antipatico.

La maggior parte dei fumatori approva questo metodo. Sembra facile di fumare una sigaretta in meno al giorno. Fumare 39 sigarette per un fumatore da due pacchetti al giorno non è un problema. Il trucco è convincerlo che state solo cercando di aiutarlo. Per un paio di settimane dovete fingere che la persona vi piace e che dovete parlargli ogni giorno. Non si lamenterà troppo. Quando sarà arrivato a 30 sigarette, potrà iniziare a gemere un poco. Ma non inizierete a divertirvi che a partire dalla terza settimana della vostra presa in giro. Lo avrete portato a circa la metà della sua abituale dose giornaliera. È praticamente sempre in uno stato di moderata astinenza.

Dopo un mese lo avrete portato a un’astinenza assai maggiore. Ma continuate. Chiamatelo e ditegli quanto è bravo e quanto siete orgogliosi di lui. Fra il 35mo e il 39mo giorno è nelle vostre mani: il poveretto è in crisi d’astinenza, soffre miseramente e non ha nulla per dimostrarlo. Non è più vicino alla fine del periodo di astinenza del giorno in cui avete iniziato il processo. È in astinenza cronica: non si sta limitando a fumarne un paio al giorno, ma soffre perché sta rinunciando alle altre 38...

Se volete infliggergli il colpo di grazia, quando è vicino a quota zero, ditegli di non preoccuparsi se le cose si fanno difficili, ma di fare semplicemente un tiro ogni tanto. Se riuscite a convincerlo di questo, ad esempio di fare un tiro ogni tre giorni, lo avrete in crisi di astinenza per sempre.

Vi avevo detto che per fargli questo vi deve essere veramente odioso? È forse il gioco più crudele al quale potete sottoporre qualcuno. Minerete la loro possibilità di smettere, li farete soffrire terribilmente e – con ogni probabilità – getteranno la spugna, tornando a fumare con in più tanta paura di provare ancora a smettere per quello che hanno provato e continueranno a farlo fino a che il fumo li ucciderà.

Spero che non odiate nessuno a tal punto da fargli tutto questo e spero che nessuno si odi talmente da fare tutto questo a se stesso. Smettere di botto potrà essere difficile, ma smettere gradualmente è praticamente impossibile. Se dovete scegliere fra difficile e impossibile, scegliete il difficile. Potrete contare su qualcosa alla fine di un approccio difficile, mentre invece non potrete raccogliere nulla alla fine di un approccio impossibile. Smettete di botto e in 72 ore le cose



NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

diventano più semplici. Smettete gradualmente e le cose diventeranno sempre peggio per settimane, mesi, anni, sempre che ce la facciate a continuare...

### ***Non posso smettere o non voglio smettere***

“Non voglio essere chiamata in causa durante questa clinic. Sto smettendo di fumare ma non ne voglio parlare. Per favore non tirarmi in ballo.” Questa richiesta mi fu fatta da una signora che partecipava a una delle mie clinic più di vent’anni fa. Le risposi che non l’avrei fatto, ma che se lei voleva interagire in un qualunque momento, di non esitare a farlo. Reagì violentemente e disse: “Forse non mi sono spiegata: non voglio parlare! Se mi farai parlare, mi alzerò e me ne andrò dalla stanza. Se mi guarderai con uno sguardo interrogativo, me ne andrò. Mi sono spiegata?”. Rimasi un poco scioccato dalla forza delle sue affermazioni ma le dissi che avrei rispettato le sue richieste. Speravo che durante il programma potesse cambiare idea e che volesse condividere le proprie esperienze con il gruppo ma, in tutta onestà, non vi facevo molto affidamento.

C’erano altri 20 partecipanti circa. Tutto sommato era un buon gruppo, ad eccezione di due donne sedute nel fondo che continuavano a chiacchierare. Gli altri si giravano a dir loro di stare un po’ quiete, ma queste tacevano solo per un attimo per poi riprendere con lo stesso entusiasmo. A volte, mentre gli altri stavano condividendo tristi esperienze personali, si sentivano loro due ridere alle battute che si scambiavano, totalmente estranee a quanto accadeva attorno a loro.

Al terzo giorno della clinic avvenne qualcosa di grosso. Le due comari stavano come al solito chiacchierando fra loro. Una giovane donna sui vent’anni chiese se poteva parlare per prima perché poi doveva andare via. Le due in fondo non ascoltavano e continuarono la loro conversazione fra di loro. La giovane che doveva andare via disse: “Non posso rimanere. Ho avuto una tragedia in famiglia oggi: mio fratello è morto in un incidente”. Cercando di tenere a freno le proprie emozioni, continuò: “ Non avrei nemmeno dovuto venire stasera. Dovevo aiutare la mia famiglia per i preparativi del funerale. Ma sapevo che avrei dovuto venire se volevo continuare a non fumare.” Aveva smesso da soli due giorni ma non fumare era importante per lei.

I membri del gruppo ci rimasero malissimo, ma si sentirono anche orgogliosi di lei, che faceva sembrare tutto quello che era successo loro durante il giorno così poco importante. Tutti tranne le due donne in fondo alla stanza, che non avevano sentito niente. Mentre la giovane raccontava di quanto lei e il fratello fossero uniti, le due comari scoppiarono a ridere. Non ridevano di lei, ma di qualcosa di completamente differente, senza nemmeno sapere di cosa si stesse parlando nella stanza. Dopo poco, la giovane si scusò e tornò a casa. Disse che si sarebbe tenuta in contatto e che ringraziava il gruppo per il supporto.

Qualche minuto più tardi, stavo parlando al gruppo quando d’improvviso la signora che mi aveva chiesto prima l’anonimato si alzò e disse ad alta voce, interrompendomi nel mezzo del mio racconto: *“Scusami Joel. Non dovevo dire niente nel corso dell’intero programma del corso. Il primo giorno ti avevo chiesto di non coinvolgermi altrimenti sarei andata via, se avessi dovuto parlare. Non*

*volevo caricare nessuno dei miei problemi. Ma oggi non credo di riuscire a stare ancora tranquilla e devo raccontare la mia storia". L'aula stava in silenzio.*

*"Ho un cancro ai polmoni in fase terminale e morirò entro due mesi. Sono qui per smettere di fumare e voglio chiarire che non mi sto prendendo in giro. So benissimo che anche smettendo di fumare non mi salverò. Per me è troppo tardi. Sto morendo e non posso farci niente. Ma smetterò di fumare".*

*"Forse potreste domandarvi il perché sto smettendo anche se morirò ugualmente. Bene, ho le mie ragioni. Quando i miei bambini erano piccoli, continuavano a tormentarmi per il mio fumo. Ho detto loro tante volte di lasciarmi stare, che volevo smettere ma non ne ero capace; e gliel'ho detto così tante volte che alla fine hanno finito di chiedermi di smettere. Ora i miei figli hanno fra i venti e i trent'anni e due di loro fumano. Quando mi hanno diagnosticato il tumore, li ho pregati di smettere. Mi hanno risposto con una faccia terrorizzata che volevano farlo ma che non ne erano capaci. So dove l'hanno imparato e ne sto diventando pazza. Così voglio smettere per dimostrare a loro che mi sbagliavo. Non era vero che non potevo smettere di fumare: semplicemente non volevo farlo! Ho smesso da due giorni e so che non fumerò più un'altra sigaretta. Non so se questo farà smettere qualcun altro, ma volevo dimostrare ai miei figli e a me stessa che potevo smettere di fumare. E se io posso smettere, anche loro possono farlo; chiunque può farlo."*

*"Mi sono iscritta a questa clinic per imparare qualche trucco che mi rendesse più facile smettere di fumare e perché ero veramente curiosa di vedere le reazioni delle persone che venivano a conoscenza dei reali rischi del fumo. Se avessi saputo prima quello che so adesso, beh... sarei stata seduta ad ascoltare ciascuno di voi lo stesso. Vi sono vicina e prego perché tutti voi ce la facciate. Anche se non ho rivolto parola a nessuno, mi sento vicina a ciascuno di voi. I vostri racconti mi hanno aiutato. Come dicevo, non avrei voluto parlare, ma oggi devo farlo. Lasciate che vi dica il perché."*

Quindi si voltò verso le due donne in fondo alla sala, che in effetti erano state buone durante il suo racconto e si infiammò. "L'unica ragione per cui sto parlando ora è perché voi due TROIE mi state facendo diventare matta. Vi divertite in fondo alla sala mentre qui tutti cercano di aiutarsi l'un l'altro a salvare le proprie vite." Quindi raccontò loro di quanto la giovane donna prima aveva detto a proposito della morte del fratello e di come loro avevano continuato a ridere, ignorando totalmente la vicenda. "Fatemi tutte e due un favore: andatevene via di qui! Andate fuori e fumate, fumate fino a morire per quello che ci importa: qui dentro non state né imparando né dando un contributo." Tutti erano sbalorditi. Ho impiegato un po' a calmare il gruppo, perché l'atmosfera s'era surriscaldata con quanto era successo. Ho fatto rimanere le due donne al loro posto ed è inutile dire che non vi fu più alcun chiacchiericcio dal fondo della sala per le due settimane successive di clinic.

Tutte le persone presenti quella sera completarono con successo il programma. Alla consegna dei diplomi le due donne che prima chiacchieravano

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

furono applaudite da tutti, compresa la donna con il cancro ai polmoni. Tutto era stato perdonato. Venne anche la giovane che aveva perso il fratello, libera dal fumo e fiera di esserlo. La donna con il cancro ai polmoni accettò orgogliosa il proprio diploma e presentò uno dei suoi figli, che al tempo aveva smesso di fumare da più di una settimana. In verità, quando la donna ci aveva raccontato la propria storia, non aveva ancora detto alla sua famiglia che aveva smesso di fumare.

Fu qualche giorno dopo, quando aveva smesso da una settimana, che lo disse al figlio. Lui ne fu talmente colpito che le disse che se lei aveva potuto smettere, sapeva che poteva farlo anche lui e smise in quell'esatto istante. Lei sorrise radiosa. Di lì a sei settimane il cancro la uccise. Lo scoprii quando chiamai casa sua per accertarmi di come stesse andando e mi rispose il figlio. Mi ringraziò per avere aiutato la madre a smettere e mi raccontò di quanto orgogliosa lei fosse di avere smesso così come lui lo fosse di lei e di come lei era felice del fatto che lui avesse smesso a sua volta. Mi disse *“Non ha più ricominciato e così farò anch'io”*. Era come se ciascuno di loro avesse fatto uno splendido regalo all'altro. Era orgoglioso del fatto che il suo ultimo respiro fosse stato senza fumare: lei NON AVEVA FATTO PIÙ NEMMENO UN TIRO!

**Epilogo:** normalmente sostengo che non si può smettere per qualcun altro: bisogna farlo per se stessi. Ma questo racconto sembra proprio contraddire questo principio. La donna con il cancro ai polmoni stava smettendo di fumare per salvare i propri figli dal loro destino, per cercare in qualche modo di far loro dimenticare quanto aveva loro insegnato anni prima. La lezione era che non era vero che “non poteva smettere”: a quel tempo lei “non voleva smettere”. C'è una grande differenza fra queste due affermazioni e vale per tutti i fumatori. La signora dimostrò anni più tardi che poteva smettere: troppo tardi per salvare la propria vita, ma non troppo tardi per salvare i propri figli.

La prossima volta che ti senti dire o senti qualcun altro dire che non può smettere, sappi che non è vero. Tu puoi smettere. Tutti possono smettere. Il segreto è non aspettare finché non diventi troppo tardi.

***“Perché ho iniziato a fumare? Perché ho smesso?”***

È davvero divertente. Le persone spesso cercano di riflettere riguardo a quando e perché hanno iniziato a fumare, come se pensassero che questo possa rispondere anche alla terribile domanda sul perché continuano a farlo. In realtà, la ragione per la quale si inizia e quelle per cui si continua non sono le stesse.

Qualcuno inizia per la pressione dei coetanei. Ma nella nostra società se tale pressione fosse un fattore di influenza, lo sarebbe certo per smettere di fumare, non per continuare a farlo.

Qualcuno inizia a fumare per apparire più maturo. Ebbene, quante persone a 30, 40, 50, 60 anni o oltre vogliono veramente apparire più maturi di quello che sono?

Altri iniziano per uno spirito di ribellione. I genitori, gli insegnanti, i medici e gli altri adulti dicono loro di non fumare. Così per dimostrare loro quanto sono indipendenti fumano lo stesso. Bene, ditemi voi quanti fumatori 60enni ci sono che fumano solo per potere dire ai propri genitori (80-90enni): “Fumo quanto mi pare!”.

Le persone iniziano per vari motivi, ma continuano solo perché diventano dipendenti dalla droga nicotina.

È interessante notare che la stessa cosa avviene quando il fumatore smette. La ragione iniziale per la quale il fumatore lo fa, diviene in seguito meno importante delle ragioni per le quali il fumatore continua a restare senza fumare.

Alcuni smettono per fare contenti gli altri o a causa delle politiche anti-fumo adottate sul luogo di lavoro. Ma dopo avere smesso si rendono conto di non essere mai stati così bene: sono più calmi, hanno più energia, più denaro, in sostanza sono più felici e hanno maggiore controllo della propria vita. Le loro nuove ragioni possono c'entrare poco con il perché hanno smesso. Ma sono migliori e più durature.

Ancora, alcuni smettono per motivi di salute e arrivano da soli a capire che non fumare è un modo di vita migliore. Talvolta la qualità della vita diventa per loro persino più importante del concetto di lunghezza della stessa.

Qualunque sia stata la ragione per la quale hai smesso, è ancora valida. In più ci sono numerosi benefici dei quali ti sei accorto e altri dei quali non sei ancora a conoscenza. Magari non penserai mai a qualcuno di essi, eppure esistono. Stai concentrato su tutte le buone ragioni che esistono per non fumare. Questo deve essere il tuo carburante per resistere fino alla fine e per governare le voglie e i pensieri che possono saltare fuori all'improvviso.

Sia che tu ti ricordi esattamente o meno delle ragioni per cui avevi iniziato a fumare, fino a quando ricorderai perché hai smesso e perché vuoi continuare a

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

restare libero dalle sigarette sarai sempre abbastanza determinato da NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Copyright © Joel Spitzer, 2003.

Questo libro e/o ogni sua parte possono essere distribuiti liberamente sia in formato elettronico che in stampa a condizione che ciò avvenga gratuitamente e che questa stessa raccomandazione sia espressamente riportata.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

## **Capitolo 2 Il reale costo del fumo**

## 2.1. La mia amica sigaretta

Come ti sentiresti ad avere un amico che deve venire per forza con te dappertutto? E che non soltanto ti tallona tutto il tempo ma, siccome è offensivo e volgare, anche tu diventi malvisto quando sei con lui. Ha un odore particolare che ti si appiccica addosso ovunque vai. Gli altri pensano che puzziate entrambi.

Ti controlla totalmente. Quando ti chiede di saltare, salti. Capita a volte che nel bel mezzo di una tormenta di neve o di una tempesta voglia che tu vada a prenderlo al negozio. Al tuo consorte, marito o moglie che sia, fareste una scenata se facesse sempre così, ma con il tuo amico non puoi litigare. A volte, quando sei al cinema o a teatro, ti chiede di stare con lui in piedi all'ingresso, anche se perderai delle scene importanti. In qualunque momento lui ti chiami, tu devi andare.

Al tuo amico non piace neanche il tuo modo di vestire; ma, invece di dirti in maniera educata che non hai gusto, fa dei piccoli buchi nei tuoi vestiti bruciandoli, così che ti venga voglia di gettarli via. A volte non gli piace il tuo arredamento, altre ancora diventa veramente cattivo e decide che è tutta la casa a dovere essere cambiata.

Diventa caro da sopportare, non solo per i suoi attacchi alle tue proprietà ma anche perché devi pagarlo per tenerlo con te. Ti costerà migliaia di euro nel corso della vita, e puoi stare sicuro che non ti restituirà mai un centesimo.

Qualche volta durante le scampagnate guardi gli altri che fanno un po' di attività fisica e sembrano divertirsi un mondo a farlo. Ma il tuo amico non te ne dà il permesso: non crede nell'attività fisica. Secondo lui, sei troppo vecchio per quel genere di divertimento. Così si siede sul tuo petto e ti rende difficile respirare, tanto da farti passare la voglia di andare a giocare con gli altri.

Il tuo amico non crede all'importanza di stare bene. Prova ribrezzo al pensiero che tu viva una vita lunga e produttiva. Così, appena può, ti fa stare male; ti aiuta a prendere raffreddori e influenze. Non solo facendoti uscire al freddo e al gelo per andarlo a prendere al negozio: è più creativo: porta sempre con sé migliaia di veleni e continua a soffiarteli in faccia. Quando ne inala qualcuno, questi ti distruggono le ciglia all'interno dei tuoi polmoni: quelle stesse che ti avrebbero aiutato a prevenire le malattie.

Ma raffreddori e influenza sono giochi da ragazzi. A lui piacciono di più le malattie che ti fanno male lentamente, come l'enfisema. Questa malattia gli piace moltissimo: appena te l'ha fatta prendere dovrai fare a meno di tutti gli altri tuoi amici, della famiglia, dei tuoi obiettivi professionali, della tua attività, di tutto insomma. Te ne starai seduto a casa a carezzarlo, a dirgli che grande amico lui sia per te mentre stai disperatamente annaspando per un po' d'aria.

Alla fine il tuo amico si stufa di te e non vuole più la tua compagnia; ma, anziché semplicemente separare i vostri cammini, decide di ucciderti. È in possesso di un sorprendente arsenale e – in realtà – stava progettando la tua



NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

morte sin dal giorno in cui vi siete incontrati. Ha raccolto tutti gli assassini del mondo e si è assicurato che tu incontrassi uno di loro. Ha lavorato contro il tuo cuore e i tuoi polmoni. Ha intasato le arterie e, nel caso tu fossi stato troppo forte per morire di questo, ti ha esposto costantemente ad agenti cancerogeni. Sapeva che prima o poi ce l'avrebbe fatta.

Questa è la storia del tuo amico, anzi della tua amica sigaretta. Nessun vero amico ti farebbe questo. Le sigaretta sono il nemico peggiore che tu abbia mai avuto. Sono costose, danno dipendenza, sono socialmente inaccettabili e mortali. Pensa a tutto questo e NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

## **2.2.            Il            fumo            e            la            circolazione**

Anche se molte persone collegano le morti per fumo alle malattie e ai tumori polmonari, sono molte di più le persone che muoiono a causa di problemi circolatori derivanti dal fumo e, in termini generali, si muore di questi problemi in età più giovane che per quelle polmonari

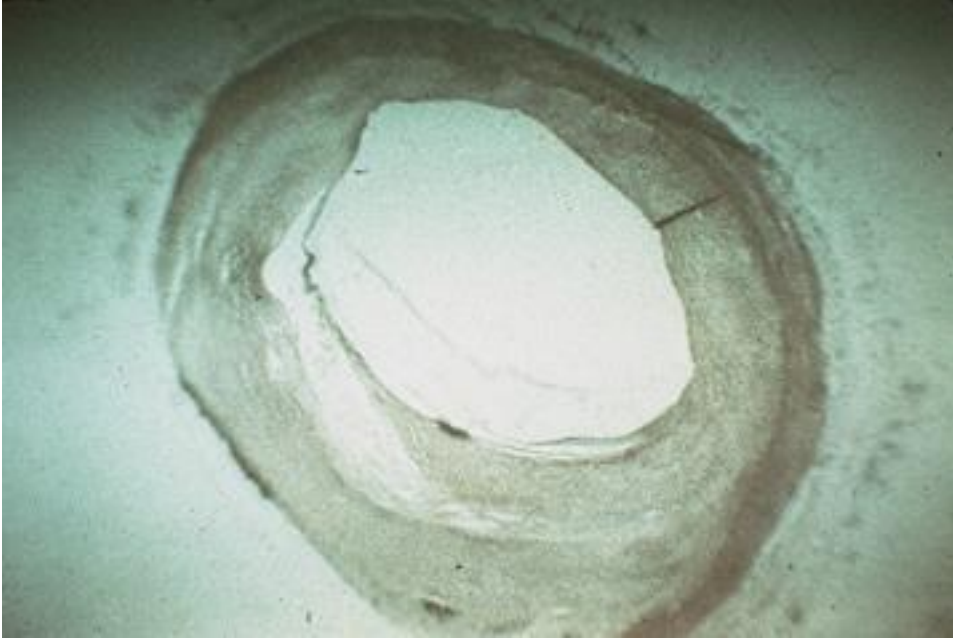
In realtà, si riscontrerebbero molti più tumori polmonari se solo i fumatori vivessero abbastanza a lungo da poterli sviluppare. Nel corso delle autopsie effettuate su persone colpite da attacco cardiaco o da colpo apoplettico spesso si riscontrano delle lesioni precancerose, che indicano come queste persone, se anche fossero sopravvissute ancora qualche anno, sarebbero probabilmente poi decedute a causa di queste altre malattie indotte dal fumo.

Sia per il cuore che per gli altri disturbi circolatori, possiamo indicare come maggiori responsabili la nicotina e il monossido di carbonio. La nicotina, oltre a provocare dipendenza, ha effetti molto potenti sulle arterie del nostro organismo. La nicotina è uno stimolante, che aumenta con ogni sigaretta di circa 20 battiti al minuto le nostre pulsazioni, fa salire la pressione sanguigna, ha un'azione vasocostrittrice, vale a dire che rimpiccolisce le arterie, rendendo quindi più difficile per il cuore di pompare il sangue, e infine causa il rilascio dei depositi di grasso e colesterolo nel sangue.

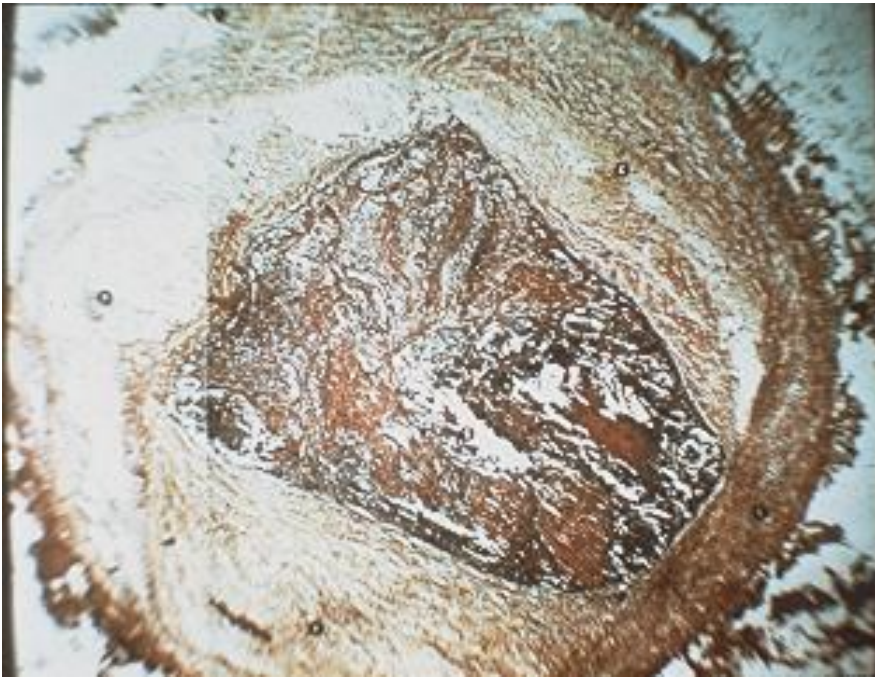
Il cuore deve lavorare di più per superare questi effetti, quindi – come capita a qualunque muscolo del nostro corpo – ha bisogno di una maggiore quantità di ossigeno per il suo extralavoro. L'ossigeno deve essere trasportato dal sangue, ma il monossido di carbonio che proviene dal fumo di tabacco letteralmente avvelena la capacità del sangue di trasportare ossigeno. Così il cuore deve lavorare ancora di più. Si tratta di un circolo vizioso e mortale.

Di seguito vediamo la sezione di un'arteria normale. Generalmente abbiamo delle aperture belle grandi per trasportare l'ossigeno e gli altri nutrienti a tutti i tessuti del corpo.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Se paragonate questa arteria a quella sotto.....



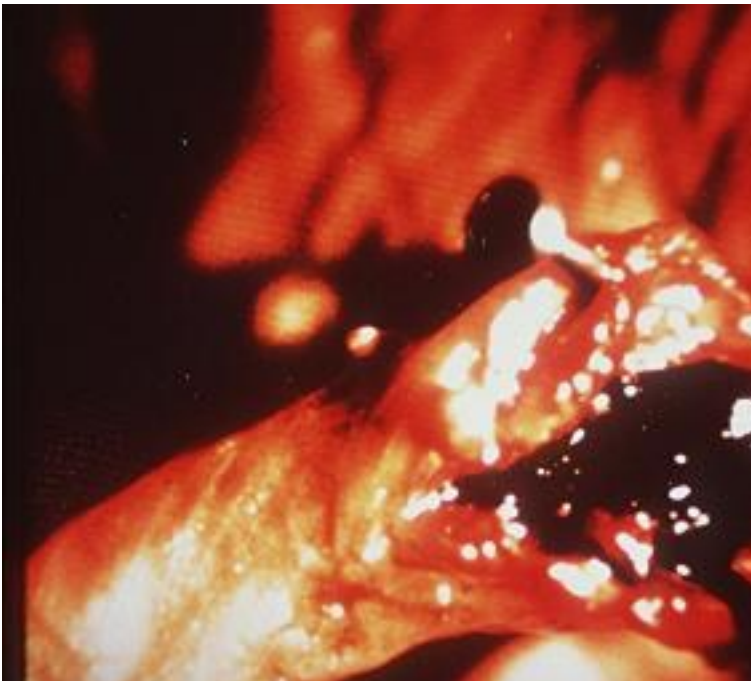
Potete vedere il sangue raggrumato bloccare il flusso sanguigno dell'arteria verso qualunque organo o tessuto fosse diretto. Senza la circolazione sanguigna, quel tessuto praticamente soffocherà nel giro di pochi minuti e diventerebbe inutile. Talvolta a essere in queste condizioni è un'arteria coronarica, vale a dire quella che porta al cuore il sangue di cui ha bisogno per funzionare.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Qui sotto trovate una foto di una arteria coronaria attaccata al cuore.



Se facciamo un ingrandimento...



Possiamo vedere il sangue raggrumato e interrotto il flusso a quella sezione del cuore che questa arteria riforniva. Ciò che ne deriva è che quella porzione del

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

muscolo cardiaco che doveva ricevere il flusso sanguigno soffoca e muore nel giro di pochi minuti.



Qui sopra vediamo un infarto miocardico, cioè un muscolo cardiaco infartuato (morto). Il tessuto è letteralmente friabile, come testimonia l'effetto crepa. Invece di essere in grado di pompare sangue, l'intera sezione del muscolo cardiaco non è più in grado di assolvere alla propria funzione vitale. I fumatori hanno questo effetto molto più spesso a causa del combinato effetto della nicotina e del monossido di carbonio. La nicotina ha effetto direttamente sul cuore, il monossido di carbonio fa diminuire l'afflusso di ossigeno. Entrambi i composti chimici influiscono inoltre sui fattori di raggrumamento del sangue e di ostruzione delle vie sanguigne. Se la sezione di cuore colpita è grande abbastanza, il fumatore può morire al primo attacco. Spesso le aree colpite sono più piccole e il paziente può sopravvivere ma ha ormai perso quella specifica sezione del cuore e può risentire di disfunzioni permanenti dovute alle ormai ridotte capacità del tessuto cardiaco.

Fumare sigarette aumenta significativamente il rischio di coaguli di sangue. Se il sangue si coagula in un'arteria e il sangue non può più scorrere, il tessuto che quell'arteria avrebbe dovuto fornire perde la propria fonte di ossigeno e nutrienti e muore in pochi minuti.

Ma i coaguli non sono l'unica causa di blocco delle arterie: esistono anche le ostruzioni. Così come i coaguli, dove il sangue appunto si rapprende e diventa un ostacolo, così le ostruzioni sono depositi di grasso che si formano gradualmente. Nella prima foto qui sotto potete vedere l'inizio di un'ostruzione in un'arteria a causa dell'accumulo di grasso.

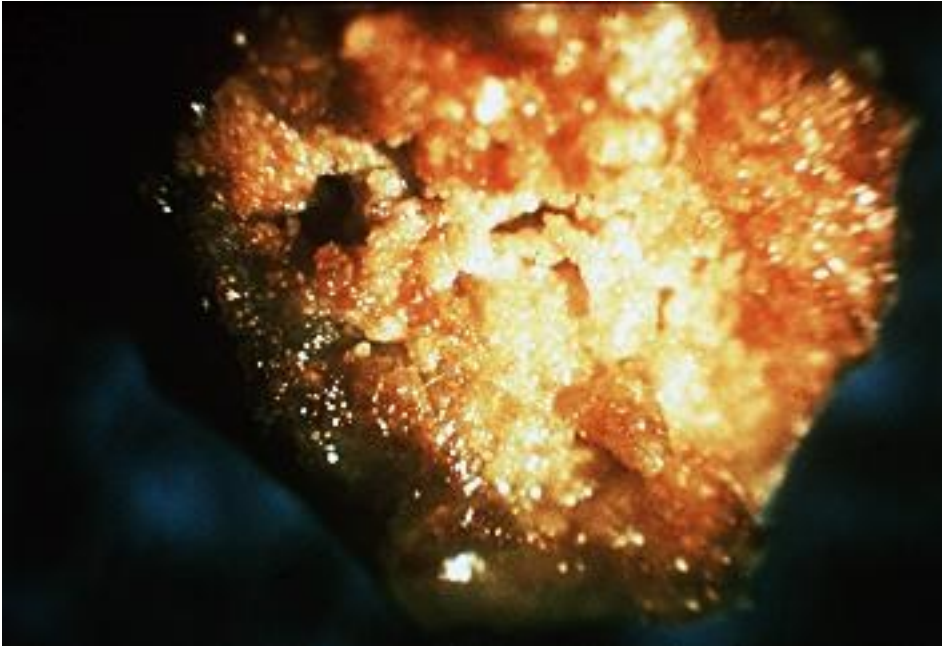
NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Con il passare del tempo, questa apertura può diventare più stretta e il flusso di sangue sempre più impedito. Questo naturalmente aumenta il carico di lavoro del cuore, impegnato a pompare attraverso arterie più piccole e con una resistenza maggiore. Queste ostruzioni non avvengono soltanto nelle coronarie, ma praticamente in tutto il corpo. Ricordate che la nicotina non è solo un vasocostrittore, che riduce la larghezza delle arterie ogni volta che viene assunta, ma causa anche il rilascio da parte dell'organismo dei propri depositi di grasso e colesterolo. Inoltre il monossido di carbonio ha l'effetto di fare attaccare il grasso alle arterie: questo sembra che dipenda dal fatto che riduce il livello di ossigeno nel sangue (ipossia) e che ciò sembra avere un effetto sul fatto che il grasso si attacchi alle pareti delle arterie.

A volte le arterie finiscono per essere completamente bloccate dal grasso, come potete vedere dalla foto che segue.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



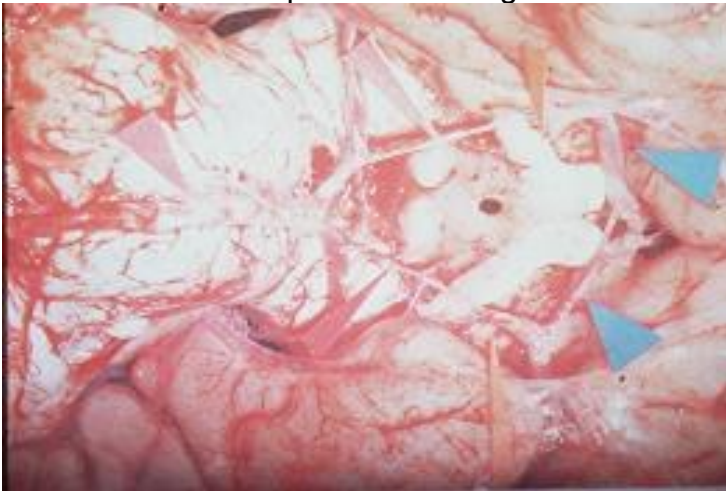
Come avviene nel caso di un coagulo, il sangue non può passare e ciò causa la perdita di quella parte del corpo alla quale era destinato. Se questa arteria era destinata al cuore, così come abbiamo visto avviene per i coaguli, il risultato sarebbe un attacco cardiaco, il quale – se l'area affetta è abbastanza vasta – può essere fatale.

Ma il cuore non è l'unico organo colpito in questo modo. Un altro tipico caso è rappresentato dalle arterie che portano sangue al cervello. Qui sotto vedete una foto della base di un cervello umano sano.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

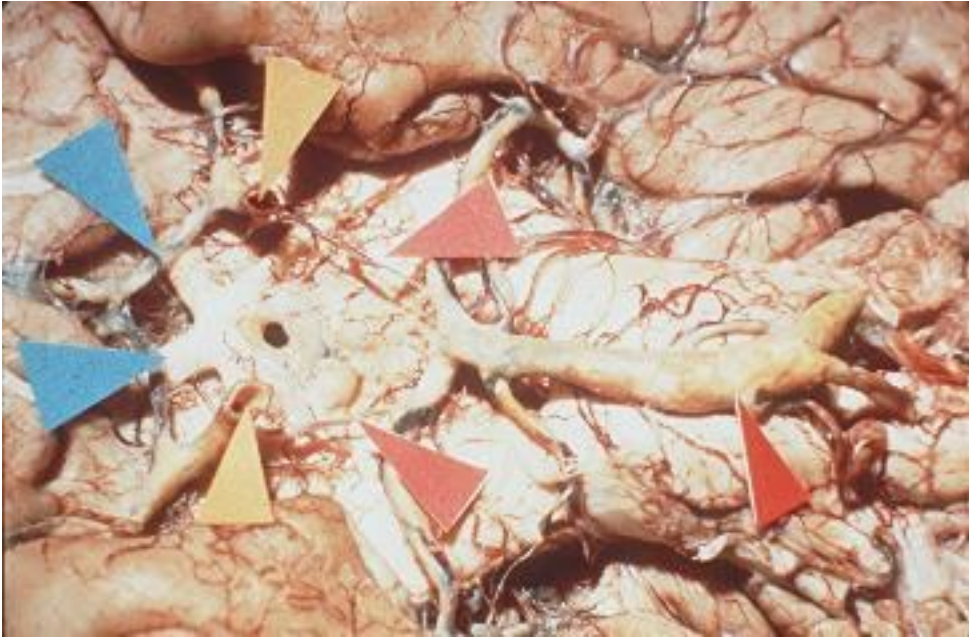


Le arterie qui sono molto piccole e pulite: difficili da vedersi a dire il vero. Le frecce le indicano e per vederle meglio usiamo un ingrandimento....



Notate ancora come queste arterie siano molto sottili e pulite. Il fumo incrementa i depositi di grasso in queste arterie; così, spesso, il loro aspetto può risultare quello della foto successiva...





Il deposito di grasso rende le arterie più facili da vedere. Ma se questo deposito si completa, il sangue non può più passare e – come abbiamo visto succede con il cuore – la parte di cervello che non riceve più sangue, muore. Questo è quello che avviene nei casi di ictus. L'afflusso di sangue al cervello si interrompe per un coagulo o per un'ostruzione. La parte di cervello interessata soffoca e muore. Se questa parte del vostro cervello controllava la parola, non parlerete più; se controllava qualche funzione motoria, queste capacità saranno perdute, lasciando il paziente menomato o invalido. Se questa parte controllava qualche funzione vitale, il paziente morirà in pochi minuti da quando l'afflusso di sangue si interrompe.

Gli effetti di coagulo e ostruzione della nicotina e del monossido di carbonio sono le ragioni principali del perché i fumatori sono da considerarsi come soggetti ad alto rischio. Questi effetti tuttavia non riguardano solo il cuore e il cervello: riguardano le arterie in tutto il corpo, dove potranno avere degli esiti non così nefasti ma dove potranno ugualmente mostrarci i reali rischi della dipendenza da nicotina.

Anche nella circolazione periferica, cioè nelle arterie che vanno alle estremità, si possono riscontrare gli effetti vasocostrittori della nicotina, così come i rischi di coaguli e ostruzioni provocati dal fumo. Il fumo è infatti la causa principale di molte delle malattie vascolari periferiche così come rappresenta un fattore di aggravamento per le persone che hanno altri problemi preesistenti di circolazione alle estremità.

Una situazione tuttavia si caratterizza come assolutamente unica e dimostra sotto molti aspetti la dipendenza indotta dalla droga nicotina: si tratta della Malattia di Buerger (tromboangiite obliterante), nella quale l'interruzione della circolazione nelle dita delle mani o dei piedi causa una cancrena

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Una volta che interviene la cancrena, l'unica azione possibile è quella di amputare l'area affetta.



Normalmente la malattia colpisce individui fra i 20 e i 40 anni, quindi giovani per avere dei problemi di circolazione tali da richiedere un'amputazione. È generalmente più diffusa fra gli uomini, ma anche le donne possono esserne colpite. Ciò che rende la Malattia di Buerger unica è il fatto che colpisce

esclusivamente i fumatori. Non esistono casi documentati di non fumatori colpiti da questa malattia. Il fumo è senz'altro il principale fattore eziologico. Si tratta quindi di una malattia rara, ma degna di nota perché colpisce solo i fumatori.

Se un fumatore è colpito da un tumore al polmone, lui stesso o gli altri attorno a lui possono pensare che anche i non fumatori talvolta sviluppano tali tumori e che quindi forse la colpa non è delle sigarette. Lo stesso capita nei casi di infarto e di ictus: i fumatori semplicemente li hanno più spesso dei non fumatori. C'è sempre un certo grado di rifiuto: non c'è modo di provare definitivamente che la causa di certe malattie sia stata proprio la sigaretta. Ma il caso della Malattia di Buerger, che non ha altra causa conosciuta e che non capita mai nei non fumatori, non consente tali ragionamenti. Quando un medico diagnostica la Malattia di Buerger, viene formulato un semplice ultimatum: "Smetti di fumare o perderai il tuo arto". Se avessimo a che fare con una semplice "cattiva abitudine", quante persone di fronte a questo ultimatum, sapendo che è vero, continuerebbero in quel particolare comportamento foriero di tali conseguenze?

Anche se la Malattia di Buerger è più frequente negli uomini, ho avuto personalmente due donne affette da tale malattia come partecipanti alle mie clinic. La prima fu una donna di 38 anni, che avevo conosciuto tre anni prima, al tempo in cui le fu diagnosticata la malattia (abbastanza tardi a dire il vero). Il suo medico curante le aveva detto che doveva smettere di fumare, ma lei non lo fece e così dopo pochi mesi ebbe la sua gamba destra amputata. Anche la circolazione della sua gamba sinistra non andava bene e dopo essere uscita dall'ospedale smise di fumare e non ebbe più problemi circolatori per i tre anni seguenti.

A una festa un amico le offrì una sigaretta e lei pensò – considerato che non aveva più fumato per così tanto tempo – di potere oramai controllare la propria dipendenza. Se la sigaretta le fosse piaciuta, ne avrebbe fumato un paio al giorno; altrimenti non avrebbe più fumato.

Fumò la sigaretta, che non le piacque nemmeno troppo; eppure il giorno successivo era già tornata ai suoi livelli di consumo originari. Quattro giorni più tardi aveva perso la circolazione nella sua gamba sinistra. Conosceva il motivo. Dopo tre anni senza problemi, solo quattro giorni a fumare le stavano causando questi problemi circolatori. Il medico le disse che se non avesse smesso di fumare immediatamente, avrebbe con ogni probabilità perso anche l'altra gamba.

Questo succedeva quando la incontrai. Si iscrisse a una clinic antifumo quella settimana e smise di fumare. Quasi immediatamente la sua circolazione migliorò e il medico smise di prescriverle gli anticoagulanti e i vasodilatatori che nelle ultime settimane aveva utilizzato per cercare di rallentare il processo, anche se non avevano allontanato di molto la probabilità di occorrenza della cancrena e della successiva amputazione. Ma una volta che smise di fumare, non ne ebbe più bisogno. Presto la sua circolazione era tornata normale.

Nove mesi più tardi, la chiamai per chiederle di partecipare a un gruppo di opinione, ma mi rispose in modo indolente che non poteva partecipare e che era stata in ospedale per gli ultimi due mesi. Quando le chiesi cosa era successo, mi rispose con esitazione che aveva subito l'amputazione delle dita del suo piede. Aveva ripreso a fumare. Ne aveva provato ancora una perché non voleva credere che ci sarebbe ricascata. Sbagliava. Perse la circolazione e le furono amputate prima le dita del piede e poi l'intera gamba.

Avevo avuto altri partecipanti alle mie clinic che avevano vissuto la stessa esperienza: era stato detto loro di smettere di fumare altrimenti avrebbero avuto un arto amputato e non avevano smesso. La ragione per cui continuo a parlare di questa donna è che me la ritrovai a una delle mie clinic circa un anno dopo la sua seconda amputazione e mi disse che doveva smettere. Le dissi che ne ero sorpreso: credevo che lei avesse ormai perso completamente il controllo. Dopo tutto, aveva subito l'amputazione di una gamba, poi delle dita di un piede e infine della seconda gamba... Ma lei mi rispose che il medico l'aveva finalmente convinta, dicendole che poteva continuare a fumare, ma che le prossime a partire sarebbero state le sue braccia. Questo la spaventò tanto da smettere di fumare. Il suo commento finale fu incredibile: mi guardò dritta negli occhi e terribilmente seria e mi disse: "NON AVEVO BISOGNO CHE MI CADESSE ADDOSSO UNA CASA PER CONVINCERMI A SMETTERE DI FUMARE".

Continuai ad avere contatti con lei per i 15 anni successivi, fino a quando si trasferì, e stette bene per tutto quel tempo. Ogni volta che ricordavo quella nostra conversazione ci sorprendevo ogni volta pensando a come lei avesse potuto fare un'affermazione tanto irrazionale. Era ormai una persona molto razionale, brillante e che ispirava. Andava in giro con le gambe di legno, socializzava e talvolta cantava e ballava sul palcoscenico. Una volta che s'era liberata dagli effetti della droga e dalla psiche del fumatore, sapeva che poteva fare qualunque cosa.

Incontro spesso persone che hanno smesso da sole di fumare. Quando domando a loro come hanno fatto, mi parlano di questa donna meravigliosa che hanno incontrato e che ha raccontato loro di come aveva avuto amputate entrambe le gambe a causa di una malattia legata al fumo. Diffondendo la propria storia, lei riusciva a offrire motivazione e speranza a innumerevoli fumatori per rompere con la propria dipendenza, prima che questa rompa loro stessi.

La sua storia sta a rappresentare il reale potere della dipendenza. Non poteva negare di fronte a nessuno che era stato il fumo la causa di tutto, né poteva farlo qualche medico o qualche ricerca scientifica. Aveva avuto dei problemi, aveva smesso di fumare e stava bene; poi aveva ricominciato a fumare e i problemi erano ricomparsi. E questo era avvenuto due volte! Non poteva assolutamente contestare questi fatti, eppure c'erano voluti altri nove mesi dall'amputazione della seconda gamba perché smettesse ancora di fumare.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Il suo continuare a fumare e la facilità a ricominciare mostra il lato peggiore della dipendenza da nicotina. Nessuno dovrebbe scordarlo mai. Voi probabilmente non vivete in una situazione così forte da farvi prendere una decisione quasi immediatamente dopo avere ricominciato. Molto spesso questo è peggio, perché le sigarette vi stanno distruggendo senza fare rumore, talvolta con dei piccoli avvertimenti o perlomeno con qualche segnale che siete in grado di riconoscere. Il primo sintomo di molti problemi circolatori è la morte improvvisa. Potreste non avere una seconda possibilità.

Una volta che avete smesso di fumare, fate tutto quello che potete per far sì che duri. Non sapete se la prossima volta avrete ancora la voglia, la forza o – peggio ancora – l'opportunità di smettere ancora. Una malattia tragica e fatale potrebbe colpirvi prima. Pensate sempre al grande pericolo del fumo, al potere della dipendenza e la vostra scelta naturale sarà sempre la stessa: NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.3. Perché adesso fa veramente male!**

*“Voglio smettere per la mia salute. Non ho pulsazioni nelle mie gambe e il mio medico mi dice che dovrò essere operato. Ma lui non vuole nemmeno parlare dell’operazione finché non avrò smesso di fumare. Oltre a questo, mi hanno asportato dei polipi alla gola e tutti i miei medici dicono che devo smettere di fumare.”*

Questa storia drammatica mi fu raccontata al terzo giorno di una mia recente clinic anti-fumo. Quando chiesi alla partecipante da quanto tempo soffriva di questi problemi legati al fumo, mi rispose *“Da molti anni”*. Quindi le chiesi perché solo adesso aveva deciso di smettere, la sua risposta fu: *“Perché adesso fa veramente male”*.

Paragonato alla paura, il dolore è una fenomenale motivazione per iniziare un cambiamento nel proprio stile di vita come smettere di fumare. La paura di qualcosa che potrebbe accadere può fare prendere in considerazione una persona di smettere di fumare, ma la paura può essere superata. Pensieri come *“Magari non capiterà a me”* sono spesso usati come meccanismi di difesa, a protezione della dipendenza del fumatore dalle sigarette. Ma il dolore non può essere accantonato facilmente. C’è, c’è adesso e fa male.

La paura può essere una potente motivazione per un cambiamento in meglio, ma può anche essere responsabile del fallimento dei tentativi stessi. La storia di cui abbiamo parlato prima può esserne un buon esempio. Per anni quella donna sapeva che le sigarette la stavano uccidendo. Ma ogni tentativo di smettere voleva dire provare i sintomi dell’astinenza dalla nicotina. Il disagio che ne derivava le faceva prendere una sigaretta e questo la faceva ricadere nel vizio. Così anche se il fumatore poteva avere risolto il problema dell’astinenza, il metodo usato prolungava un problema ben più serio: una tossicodipendenza così forte e mortale.

Il disagio relativo allo smettere di fumare è insignificante rispetto al dolore e alle sofferenze che possono essere causate dal continuare a farlo. L’astinenza fisica normalmente raggiunge l’apice entro tre giorni e scompare totalmente entro tre settimane. Ma malattie come l’enfisema, i disturbi cardiaci o circolatori e i tumori comportano mesi o anche anni di sofferenze tali da non potere nemmeno essere paragonate a uno qualunque dei disagi derivanti dallo smettere di fumare. La maggiore differenza consiste nel fatto che queste malattie possono invalidare permanentemente o uccidere le proprie vittime.

I fumatori non sono soggetti solo a malattie così rovinose. A causa dell’indebolirsi dei meccanismi di difesa dell’organismo, sono frequentemente colpiti da malattie infettive, come raffreddori, influenza e polmonite. Anche se queste malattie solo raramente hanno esito letale, in ogni caso determinano gravi inconvenienti e disagi. Il fumatore infatti non solo ha un maggior rischio di sviluppare queste malattie, ma quando è colpito da una di queste, lo è in maniera

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

più grave e dolorosa rispetto a un non fumatore. Nessuna persona che non fuma penserebbe di inalare del fumo secco e caldo in una gola già irritata. Ma non il fumatore: non importa quanto sia intenso il suo dolore: se non fumasse soffrirebbe oltre che per il raffreddore anche per la sua astinenza.

Qualunque fumatore che teme di soffrire per l'astinenza deve valutare le alternative. Continuando a fumare si espone al rischio di sviluppare malattie che portano a sofferenze di lungo periodo nonché al rischio di aggravare anche le più comuni malattie infettive. Più in concreto, continuare a fumare può causare sofferenze croniche, che durano tutta la vita, a causa di malattie come enfisema, cancro e problemi circolatori. E se il fumatore aspetta troppo, l'unica fine possibile sarà una morte causata dal fumo.

Non lasciate che la paura dell'astinenza vi impedisca di smettere. L'astinenza è breve e dolce, se paragonata alle sofferenze causate dal continuare a fumare. Una volta smesso, non lo farete più fino a che vi ricorderete di NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

## **2.4. L'impatto del fumo sui polmoni**

Gli ex fumatori sono spesso tentati quando vedono altri fumare. Stare con gli amici e vederli fumare può essere uno stimolo, specialmente all'inizio, quando avete appena smesso. Potremmo addirittura dire che la prima volta che avrete una nuova qualsiasi esperienza, il pensiero di una sigaretta vi sembrerà far parte naturale del rituale, anche se in realtà non lo è.

Un altro fattore di rischio è rappresentato dal guardare una persona che fuma: sarà naturale per un ex fumatore cominciare a fantasticare su quanto sarebbe bello fumarsi una sigaretta in quel momento. Ma un bel metodo per contrastare questa voglia sarà quello di osservare il fumatore con la prima sigaretta, attendere qualche minuto e vederlo accendersi la seconda e poi un'altra ancora e così via. Vi renderete conto molto presto che stanno fumando in un modo che non vi attira, anzi, in un modo che probabilmente non piace nemmeno a loro. Ma loro non hanno altra scelta. Voi sì.

A questo proposito vi sottopongo una lettera, che si basa su di una dimostrazione che faccio di solito nel corso dei miei seminari: si tratta della dimostrazione con la bottiglia di plastica della Palmolive . In pratica uso quella bottiglia per simulare quanto fumo una persona inala mentre inspira e quanto ne espella quando espira (vi metto anche una specie di bocca per reggere la sigaretta). I fumatori di solito sono convinti di espellere quasi tutto il fumo, ma in realtà questo avviene solo per una piccola percentuale di esso (circa il 10%). Uso sempre sigarette che mi vengono fornite dal pubblico; se ne usassi un'altra potrebbero pensare che ne uso una truccata. Uso questa lettera per le persone che hanno visto l'esperimento, ma il concetto va bene anche per coloro che non vi hanno assistito. Vedere come il fumare realmente appare, ridurrà al minimo la tentazione di fare anche solo un tiro.

La lettera è la seguente:

*Ogni volta che vedi una persona fumare, pensa alla dimostrazione della bottiglia della Palmolive che hai visto al primo giorno della clinic. Visualizza tutto il fumo che entra nella bottiglia e non ne esce. Ricordati anche che il fumatore non si ferma a quella sigaretta, ma probabilmente ne fumerà un'altra fra mezz'ora e poi un'altra e un'altra ancora. 20, 40, 60 sigarette, magari anche di più, prima della fine del giorno. E domani ancora. Dopo avere visto le sigarette così come le hai viste, non hai più voglia di fumare, vero?*

Suggerisco sempre che i partecipanti alle clinic facciano questo semplice esercizio di visualizzazione per aiutarli a superare il bisogno di una sigaretta. Quando lo suggerii a una persona al terzo giorno che aveva smesso, mi rispose: *“Ho capito, vuoi che mi faccia da sola il lavaggio del cervello, così da non volere più una sigaretta”*. Ma io non considero questa tecnica di visualizzazione come *“lavaggio del cervello”* . Secondo me in questo modo non si sta forzando l'ex fumatore a considerare il fumo come una cosa terribile in una maniera artificiale; al contrario, si sta solo chiedendo al fumatore di considerare il fumo sotto la giusta luce.



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

La dimostrazione della bottiglia Palmolive rappresenta efficacemente l'esatto ammontare di fumo che entra, paragonato alla piccola quantità che vedere soffiare fuori da parte del fumatore. La maggior parte dei fumatori credono di buttare fuori la maggior parte del fumo che aspirano nei loro polmoni. Ma come potete vedere dalla dimostrazione, la maggior parte del fumo invece rimane nei polmoni. Quando visualizzate quanto del fumo rimane dentro, non vi sembra tanto bello quello che succede al fumatore. Magari non è bello, senz'altro è realistico.

Quando un ex fumatore guarda una persona fumare, spesso fantastica riguardo a quanto se la sta godendo, quanto buono deve esserne il sapore e come lo fa sentire. È vero che magari si sta godendo quella particolare sigaretta, ma le probabilità ci dicono è che non è vero.

La maggior parte dei fumatori infatti si gode solo una piccola parte delle sigarette che fuma. Alcune si fumano solo per abitudine, ma la maggior parte servono ad alleviare i sintomi dell'astinenza, che tutti i fumatori provano quando i loro livelli di nicotina sono scesi al di sotto del livello critico. La sigaretta può anche avere un gusto orribile, ma il fumatore deve fumarla. La maggior parte dei fumatori è così dipendente che deve fumare tante sigarette ogni giorno, così da mantenere un livello costante di nicotina nel sangue.

Non fantasticate riguardo alle sigarette. Mantenete sempre una prospettiva chiara e obiettiva di come sarebbe tornare ad essere un fumatore tossicodipendente. Non c'è alcun dubbio che se riprenderete a fumare tornerete a essere sotto il controllo di una dipendenza molto potente. Spenderete centinaia, migliaia di dollari all'anno per le vostre migliaia di sigarette. Puzzerete come sigarette e sarete considerati come socialmente inaccettabili in molti ambienti. Aspirerete migliaia di veleni con ogni boccata e questi veleni vi priveranno della vostra resistenza e della vostra salute, fino ad arrivare un giorno a privarvi della vostra stessa vita.

Considerate tutte queste conseguenze del fumo e – quando guarderete un fumatore – proverete pietà per lui, non invidia. Considerate la vita che lui o lei sta vivendo e paragonatela con quella più semplice, felice e salutare che avete avuto da quando vi siete liberati dalla vostra dipendenza. Considerate tutto questo e **NON FATE PIÙ NEMMENO UN TIRO!**

Una foto della dimostrazione con la bottiglia Palmolive



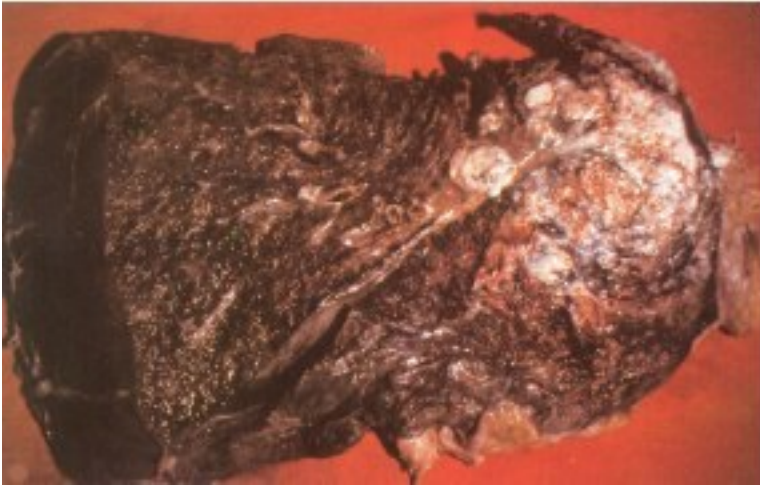
Sembra si tratti di un'esalazione dopo circa 10 esalazioni precedenti; non si vede molto in questa foto. Normalmente tiro fuori un bel po' di fumo dalla bottiglia a ogni pressione; in genere affumichiamo un'intera stanza con una sigaretta. Se osservate l'imboccatura della bottiglia, è quasi di color marrone scuro per il catrame. Lo si fa per essere chiari. Ho usato questa bottiglia con circa 300 o 400 sigarette. Anche se sembrano parecchie, la maggior parte delle persone ne fuma di più ogni mese. Anche la bottiglia è assai gialla e io riesco a soffiare fuori quasi tutto il fumo che ha aspirato. Questo perché la bottiglia è asciutta, mentre i vostri polmoni sono umidi e intrappolano la maggior parte del catrame quando lo ispirate. In realtà, oltre il 90% del catrame che è inalato resta nel polmone: quando vedete una persona espirare fumo, ne riesce ad espellere solo il 10%.

Potete osservare come il fumo abbia annerito la bottiglia dopo poche centinaia di sigarette. Potete iniziare a vedere come i polmoni di fumatore qui sotto diventino così scoloriti. I fumatori non si limitano a mettere poche centinaia di sigarette nel loro sistema respiratorio: ma centinaia di migliaia nel corso della loro vita. Questo effetto di scoloritura è più che spiacevole esteticamente: è mortale.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Foto di un polmone normale di un abitante in città. Notate qualche macchiolina nera a indicare i depositi di carbonio derivanti dall'inquinamento e paragonateli al polmone qui sotto.



Polmone di fumatore con cancro.

La zona bianca sopra è il cancro; questo è quello che ha ucciso la persona. L'area annerita è semplicemente il deposito di catrame che ogni fumatore provoca all'interno dei propri polmoni a ogni boccata. Per aggiungere maggiore prospettiva alla dimostrazione, c'è un ulteriore modo per vedere quanto catrame buttiamo nei polmoni con il fumo. Qui sotto trovate una foto di una macchina fumatrice.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Questa macchina fuma 2000 sigarette al giorno, imitando le boccate dei fumatori per catturare quantità di catrame equivalenti a quelle che otterrebbe un fumatore. In un giorno la macchina cattura quello che vedete nella foto seguente.



La bottiglia che vedete contiene il catrame di 2000 sigarette. Se una soluzione diluita (non concentrata, come spesso si usa nelle sperimentazioni animali per dimostrare che queste sostanze sono cancerogene) di questo catrame fosse spalmata sulla pelle di topi, il 60% degli animali svilupperebbe un cancro della pelle entro un anno.

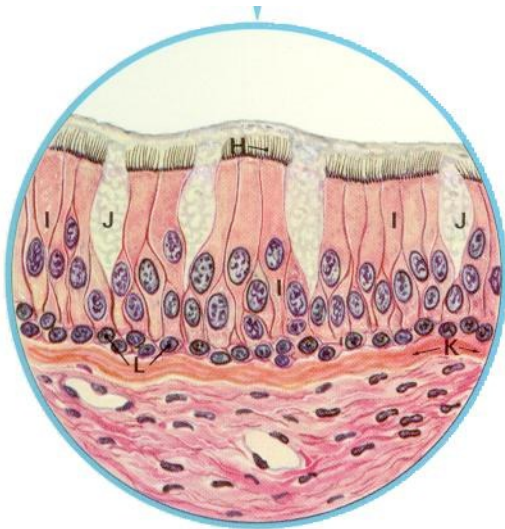
## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Molte delle sostanze chimiche attualmente proibite per il consumo umano sono state messe al bando quando procuravano tumori in simili esperimenti anche solo nel 5% o meno dei casi. Il catrame delle sigarette contiene alcune delle più potenti sostanze cancerogene conosciute. Pensate a questo quando guardate un fumatore inalare il suo fumo e poi espirare solo il 10% del catrame che vi è contenuto. Naturalmente queste sostanze non si spalmano solo nei polmoni, ma il fumatore continua ad applicarle a lingua, labbra, laringe; un po' ne inghiotte, facendole arrivare all'esofago e giù nell'apparato digestivo. I fumatori hanno un'incidenza maggiore di tumori in tutte queste parti dell'organismo.

Ora che sapete quello che succede a livello macro, diamo un'occhiata a quello che avviene nei polmoni a livello microscopico quando si fuma.

La prima immagine mostra un ingrandimento illustrato del rivestimento dei bronchi.

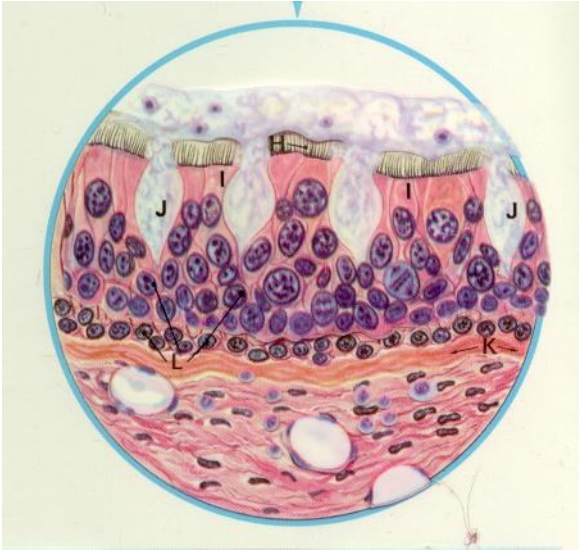


Sopra vediamo le ciglia, (lettera "H"), che sono attaccate alle cellule a colonna ("I"). Le ciglia spazzano il muco prodotto nelle cellule a calice ("J"), nonché quello che proviene dalle ghiandole più interne dei polmoni e il particolato intrappolato nella muco stesso. Lo strato inferiore ("L") sono le cellule basali.

Qui sotto vediamo i cambiamenti che avvengono quando le persone iniziano a fumare. Vedrete che le cellule a colonna sono circondate e spostate da strati

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

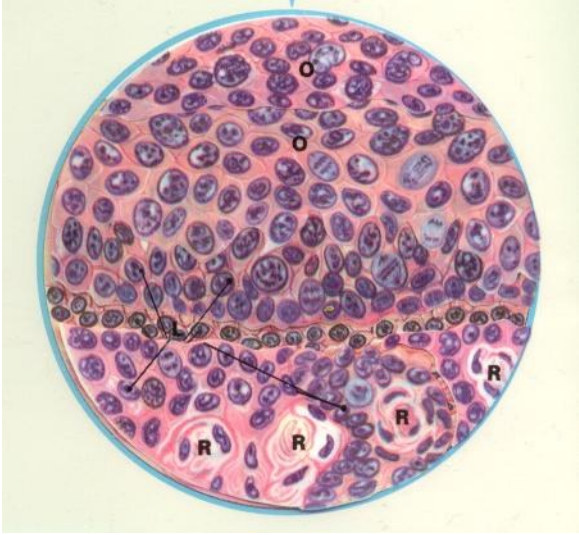
addizionali di cellule basali. Le ciglia sono non soltanto in numero inferiore, ma quelle che ancora funzionano lo fanno assai meno efficientemente. Molte sostanze nel fumo di tabacco sono nocive per le ciglia: prima ne rallentano il movimento per poi paralizzarle del tutto e infine distruggerle.



Come potete vedere, la riduzione d'attività delle ciglia comporta che il muco si depositi nelle piccole vie respiratorie, rendendo più difficile per il fumatore respirare e provocando in loro quella tosse caratteristica per liberare le vie respiratorie.

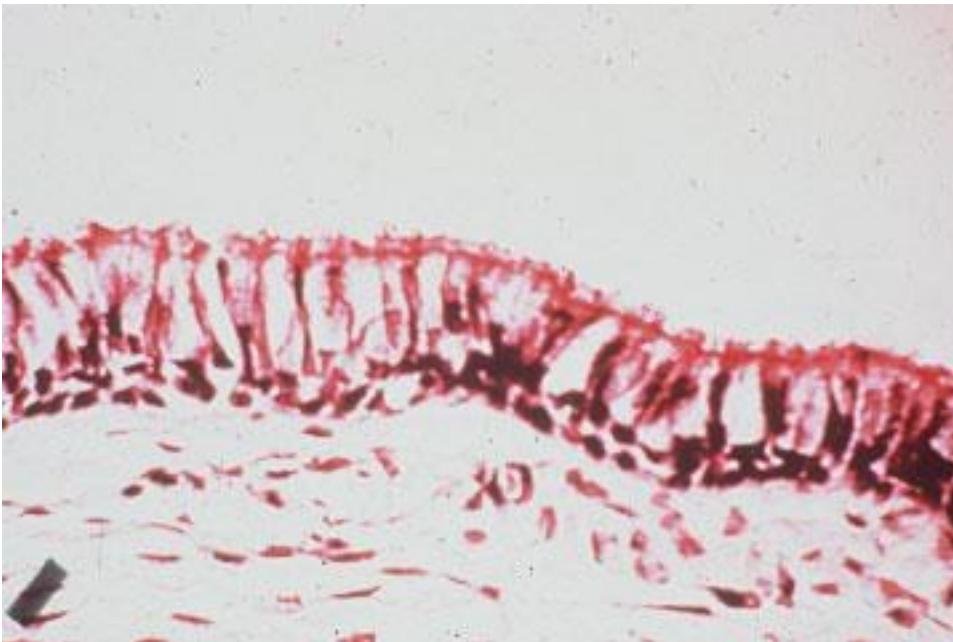
Alla fine le celle a colonna con le ciglia sono completamente spostate. Come potete vedere sotto, hanno avuto luogo dei cambiamenti assai pericolosi. Non solo il fumatore è ora più esposto alle infezioni per avere perso il meccanismo di pulizia delle ciglia, ma queste cellule anormali ("O") sono cellule tumorali squamose. Queste cellule potranno rompere la membrana basale e invadere il tessuto polmonare sottostante per poi spesso diffondersi in tutto il corpo prima ancora che la persona sappia di essere ammalata.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



Se un fumatore smette prima che il cancro abbia inizio, anche se le cellule sono in uno stato pretumorale, il processo è ampiamente reversibile. La rigenerazione delle ciglia inizia circa tre giorni dopo avere smesso di fumare. Anche se le ciglia erano state distrutte e rimaste assenti per anni, il tessuto di rivestimento della trachea inizierà a ripararsi. Anche le cellule pretumorali saranno via via sostituite, invertendo il processo cellulare fino al punto in cui il tessuto di rivestimento sarà tornato normale. Ma se un fumatore aspetta troppo e il cancro è già iniziato, può essere troppo tardi per salvare la sua vita.

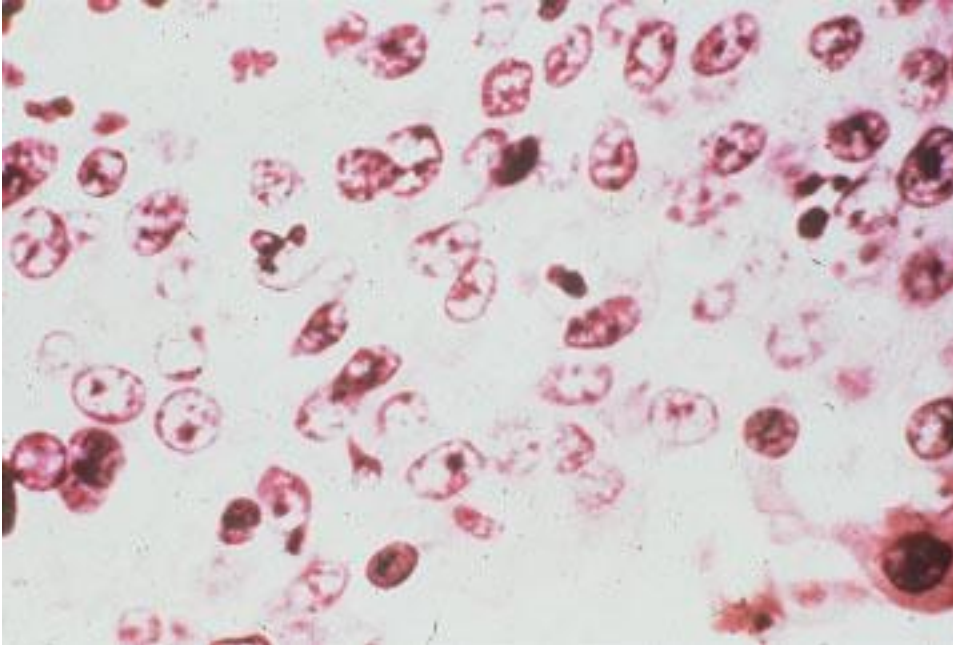
Qui di seguito trovate due illustrazioni che mostrano questi stessi effetti dannosi.



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

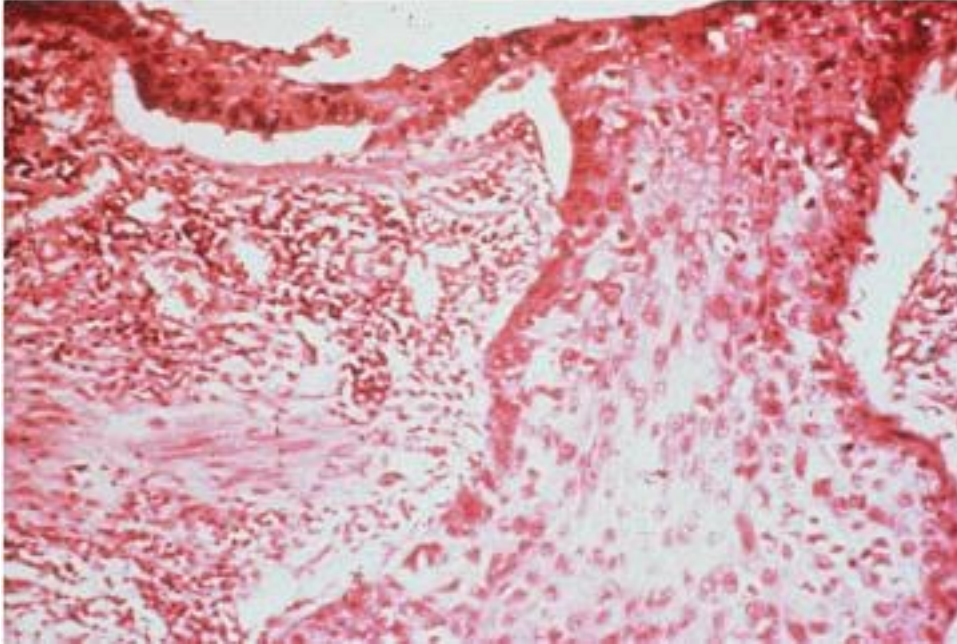
Le piccole proiezioni rosa a forma di capello sono le ciglia; se paragonate questa immagine alle illustrazioni di prima, dovrete essere in grado di vedere le cellule che secernono muco e la separazione del tessuto di rivestimento dal tessuto polmonare sottostante.

Qui sotto potete vedere la stessa area di tessuto in un fumatore, dove le ciglia sono andate completamente distrutte.



Notate ancora che dove di solito vi sono due strati di cellule basali per formate e organizzate, ora vi sono numerosi strati disordinati di cellule squamose, che hanno sostituito il tessuto difensivo normale. Queste cellule sono precancerose e se la continua fonte di irritazione (il fumo di sigaretta) non cessa, esse possono evolvere allo stadio finale, dove divengono maligne e invadono il tessuto polmonare sottostante, come potete vedere qui di seguito.





È quindi solo una questione di tempo prima che lascino il polmone e inizino a diffondersi in tutto il corpo. Se il fumatore smette prima che avvenga quest'ultimo cambiamento a livello cellulare, vale a dire prima che le cellule diventino maligne, il processo che vedete in quest'ultima foto può essere evitato. Infatti molti dei danni che vedete nella seconda foto sono ampiamente reversibili.

In tre giorni le ciglia cominciano a ricrescere e in genere entro 6 mesi la loro funzionalità torna normale. Inoltre col tempo gli strati extra di cellule saranno rimpiazzati e il tessuto di rivestimento dei bronchi tornerà normale.

Sfortunatamente, se un fumatore aspetta fino a che inizia una fase maligna, la prognosi è nefasta. Le possibilità di sopravvivenza a 5 anni per una persona affetta da cancro al polmone sono del 14% solamente. Il cancro polmonare, una volta assai raro, è ora la forma di tumore che uccide di più in entrambi i sessi.

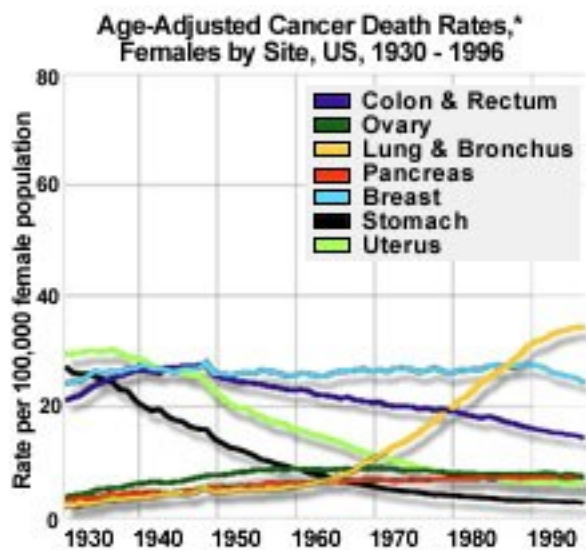
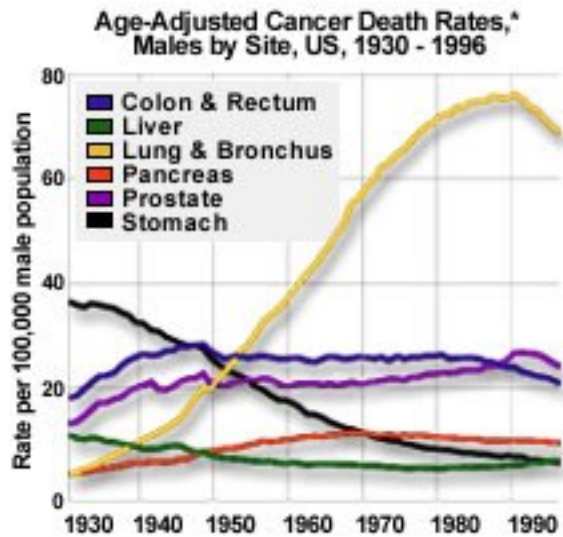
Parlare di cancro significa in realtà parlare di molte differenti malattie con molte differenti cause. Se guardiamo alle tendenze del cancro nell'ultimo secolo vediamo molti cambiamenti sorprendenti. Il cancro è sempre esistito, ma colpiva parti differenti. Il cancro al polmone all'inizio del secolo XX era praticamente sconosciuto. Se un medico ne incontrava uno, poteva facilmente ricavarne un articolo per una rivista medica. Adesso si tratta della principale causa di morte per cancro della nostra società e uccide più uomini e donne di qualunque altro tipo di tumore. La differenza fra i nostri tempi e allora è rappresentata dal fumo. Allora fumava una ristretta percentuale della popolazione e i fumatori fumavano anche molto meno. Le sigarette non diventeranno un prodotto di massa prima della fine del 1900.

Sentiamo sempre parlare di come il cancro diventi sempre più epidemico; di come – cioè – sempre più persone muoiano di cancro ogni anno. In realtà, se

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

non considerate i tumori tipici dei fumatori, le morti per cancro sono in declino. In alcune tipologie, come il cancro allo stomaco, i casi sono diminuiti drasticamente, anche se non si capisce bene il perché. In altre tipologie, come il cancro al seno, anche se il tasso di morbilità (cioè il numero di casi) non è sceso, è però calato il tasso di mortalità, grazie al fatto che ora abbiamo migliori cure e sistemi per diagnosi più precoci.

Ma i tumori legati al fumo: polmone, labbro, lingua, gola, laringe, pancreas, esofago, faringe, vescica hanno tutti registrato dei marcati incrementi nel corso del XX secolo. Questi tumori sono passati da sconosciuti a costituire la principale causa di mortalità nella nostra nazione. In effetti, per la prima volta dopo un centinaio d'anni, stiamo assistendo a un primo declino della morbilità e della mortalità perché cominciamo ad avere un minor numero di fumatori, soprattutto cala la percentuale di fumatori adulti.



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Potete vedere una grande differenza fra uomini e donne, specialmente nelle percentuali di tumore polmonare. Questo perché le donne hanno iniziato a fumare in ritardo, circa trent'anni dopo degli uomini, quando la società ha cominciato a considerare accettabile per loro fumare. Il tasso di uomini fumatori ebbe un primo grande balzo nel corso della Prima Guerra Mondiale e di nuovo crebbe notevolmente nel corso della Seconda. La distribuzione di sigarette gratis ai soldati contribuì grandemente. Le donne iniziarono a fumare dopo e questo si riflette nel ritardo con il quale ebbero a loro volta un aumento dei casi di tumore e di altre malattie

Le tabelle qui sopra riguardano principalmente il fumo come causa del cancro del polmone e in altri posti, ma l'assalto ai polmoni del catrame del tabacco non si limita a causare il cancro. Il fumo provoca direttamente altre malattie polmonari, le più conosciute delle quali sono le ostruttive croniche (COPD ), la più diffusa delle quali è l'enfisema .

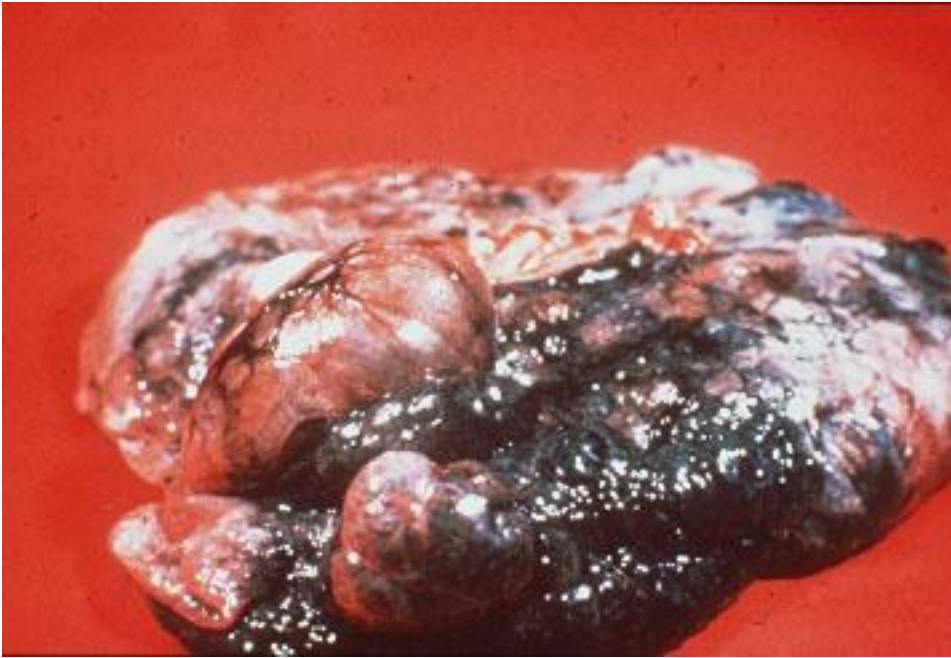
Si tratta di un'altra delle malattie che colpiscono principalmente i fumatori (circa il 90% dei casi). Ci sono casi di famiglie in cui sembra che vi possa essere una predisposizione genetica alla malattia e nelle quali ne sono affetti anche i non fumatori. In questi casi si registra la mancanza di un enzima del sangue chiamato alfa1antitripsina. Si tratta di un caso raro, ma se avete familiari che non hanno mai fumato e che a un certo punto della loro vita sviluppano un enfisema, può esserci una tendenza genetica. Tuttavia, oltre il 90% dei casi deriva dal fumo; eliminate il fumo ed eliminerete il rischio della malattia.

Per capire come il fumo alteri un polmone così da causare un enfisema, guardate le foto qui di seguito. La prima è la foto di un polmone gonfiato appartenente a un non fumatore abitante in città.



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Come nella foto di un polmone normale che abbiamo già visto, potete osservare i depositi di carbonio raccolti attraverso l'esposizione all'inquinamento. Ma se la paragoniamo al polmone di un fumatore con enfisema...



C'è una differenza evidente in tutta la sua drammaticità. Non è solo per lo scolorimento: i polmoni sono stati letteralmente dilaniati rendendo l'azione del respirare estremamente difficile se non impossibile.

Per capire cosa significhi respirare con un enfisema, fate un respiro profondo e trattenetelo. Senza fare uscire l'aria, fate un altro respiro profondo. Trattenete anche questo. Ancora una volta, fate un respiro profondo e infine espirate.

Quello che avete provato con il vostro secondo o terzo respiro è quello che provereste se foste affetti da un enfisema in fase avanzata. L'enfisema è una malattia nella quale non potete espirare. Tutti pensano che si tratti di una malattia nella quale non si può inspirare, ma in realtà si tratta dell'opposto. Quando si fuma, si distrugge l'elasticità dei polmoni, distruggendo il tessuto che fa tornare i polmoni indietro, dopo avere usato i muscoli che ci consentono di inspirare. Così quando arriva il momento di fare un nuovo respiro è molto più difficile, perché i polmoni non possono tornare alla loro forma originale.

Immaginate di vivere dovendo lottare per respirare come in quegli ultimi due respiri che vi ho chiesto di fare. Sfortunatamente milioni di persone non hanno bisogno di immaginarlo: lo vivono già tutti i giorni. Si tratta di un modo miserevole di vivere e di un modo lento e doloroso di morire.

Si spera che voi oggi respiriate normalmente senza dolore e senza dovere ricorrere all'ossigeno. Se non fumate, continuerete a garantirvi la possibilità di respirare più a lungo e di sentirvi meglio. Non perdetevi mai di vista questo fatto.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Per conservare la vostra capacità di respirare bene per il resto della vostra vita, ricordate sempre di NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

## **2.5. L'isolamento di una vedova fumatrice**

La vita era diventata una noiosa routine. Aveva semplicemente mantenuto ciò che si definisce la parvenza di una vita normale. Svegliarsi, fumando una sigaretta. Lavarsi viso e denti, fumando una sigaretta. Fare colazione fumando una sigaretta. Fare un po' di pulizie, passare l'aspirapolvere fumando una sigaretta. Guardare un po' la televisione fumando una sigaretta. Prepararsi un panino per pranzo fumando una sigaretta. Fare un pisolino e svegliarsi per fumare una sigaretta. Leggere il giornale fumando una sigaretta. Fare la lista della spesa fumando una sigaretta. Prepararsi per uscire a fare compere fumando una sigaretta. Guidare sino al mercato fumando una sigaretta. Fare per entrare nel negozio, ma fermarsi per fumare una sigaretta. Pagare alla cassa, uscire dal negozio e fumare una sigaretta. Andare a casa e cominciare a preparare la cena fumando una sigaretta. Cenare fumando una sigaretta. Sparecchiare la tavola e lavare i piatti fumando una sigaretta. Guardare un po' la televisione fumando un paio di sigarette. Lavarsi viso e denti, prepararsi per la notte fumando una sigaretta. Mettersi a letto fumando una sigaretta. Addormentarsi.

Dalla perdita del marito avvenuta tanti anni prima, niente nella sua vita di tutti i giorni sembrava avere un qualche significato o poterle arrecare una qualche reale felicità. Potevano passare settimane prima che lei anche solo sorrisse. Niente sembrava poterle più portare gioia. Ma quel giorno stava iniziando in una maniera differente. Dopo la prima colazione suonò il telefono. Corse a prendere una sigaretta. Al quarto squillo raggiunse il telefono e sollevò la cornetta. Era sua figlia. Viveva a un'ora sola di distanza ma a causa della sua carriera, degli impegni del marito, della scuola dei bambini per non parlare del calcio, del piano delle lezioni di ballo, ecc. potevano passare a trovarla solo di tanto in tanto. Bene, ebbe la bella sorpresa di venire a sapere che sarebbero passati a trovarla sabato per passare l'intera giornata con lei.

Per la prima volta in settimane sembrava veramente felice. Appena agganciato il telefono, afferrò una sigaretta. Doveva cominciare a prepararsi a vedere i bambini. Chiamò l'estetista per un appuntamento nel pomeriggio. Una volta agganciato il telefono prese una sigaretta. Si vestì per uscire a fare shopping e prima di uscire prese una sigaretta. Guidando verso il negozio fumò due sigarette in fretta, perché sapeva che non poteva fumare una volta là dentro. Andò su e giù per le corsie di gran lena, con un particolare slancio nel passo perché era ancora eccitata al pensiero della visita. Lasciato il negozio si affrettò all'auto e si accese una sigaretta. Arrivò a casa, mise a posto la spesa, si preparò un boccone, fumò una sigaretta e si affrettò ad uscire per arrivare per tempo al proprio appuntamento al salone di bellezza. Mentre era là fumò e

conversò con le altre clienti, tutte eccitate per le novità che lei raccontò riguardo al proprio week-end.

Quando arrivò a casa, si fumò una sigaretta e iniziò a preparare un tacchino per il grande pasto di Sabato sera. Fumò e mangiò, fumò e cucinò, fumò e si preparò per andare a letto. Un'ultima sigaretta e cadde addormentata, felice ed eccitata per la gioia del giorno seguente.

Quando si svegliò afferrò con eccitazione la prima sigaretta. Si alzò, si lavò i denti e prese un'altra sigaretta. Fece colazione e fumò ancora. Cominciò a preparare la festa e fumò diverse sigarette. Anche se non se ne rendeva conto, stava fumando più del normale. Anni di condizionamento le avevano fatto imparare che, visto che non poteva fumare quando c'erano i nipoti, era meglio fare provvista di nicotina nel proprio corpo prima del loro arrivo. Ancora un pochino a pulire, cucinare e fumare. Era pronta.

Suona il campanello. Corre ad aprire la porta. C'è la sua famiglia. Tutti sono emozionati. Bacia il più piccolo, che le dice: *"Oh, nonna, puzzi come un portacenere!"*. Era abituata a questi suoi commenti e comunque gli voleva un gran bene. Dopo un quarto d'ora di conversazione con i bambini, sua figlia e suo genero, lei e la figlia passarono in cucina per preparare la cena. Dopo un paio d'ore cominciò a sentire voglia di una sigaretta. Ma sapeva che non poteva fumare. I bambini stavano correndo per la casa pieni di energia. Al passare delle ore, la sua pazienza cominciò a diminuire. Troppo rumore, disse a se stessa; ragazzi come avrebbe voluto fumarsi una sigaretta. Cominciò a lamentarsi per un leggero mal di testa. Decisero che avrebbero fatto meglio a mangiare sul presto, la nonna sembrava un poco stanca e scocciata. Si sedettero a tavola. Il cibo era buono e ognuno ne gustò.

Ma la nonna sembrava sentirsi sempre peggio. Erano passate quattro ore e ancora niente sigarette. Dopo cena tutti furono d'accordo nel ritenere che la nonna aveva bisogno di riposare e che quindi era meglio partire presto. Lei li baciò tutti e li cacciò fuori. Appena si chiuse la porta si precipitò al pacchetto e si fumò tre sigarette di fila. Finalmente cominciava a sentirsi meglio. Ora stava seduta in una tranquilla stanza vuota a pensare a quanto si sentiva sola e di quanto era triste che fossero partiti così presto. Ma almeno aveva le sue sigarette. Era stata una lunga giornata, si lavò, spazzolò i denti, si preparò per dormire e si fece un'ultima sigaretta.

Domani sarebbe stata un'altra giornata normale.

## **2.6. Conseguenze mediche del fumo**

Alcune persone partecipano al nostro programma senza essere realmente convinte di volere smettere di fumare. Altri proclamano che non possono nemmeno pensare a delle valide ragioni per smettere. Ma in realtà vi sono molte buone ragioni, la più importante delle quali è di evitare gli effetti dannosi sulla salute provocati dal fumo di sigaretta.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

In tutto il mondo, quest'anno moriranno 4.000.000 di persone a causa del fumo di sigaretta, più di 440.000 solo negli USA. Si tratta di un numero di morti americani superiore a quello della somma dei morti per incidente, malattie infettive, omicidi, suicide, diabete e cirrosi. Addirittura questa cifra è superiore al numero di caduti americani durante la Seconda Guerra Mondiale.

La malattia più spesso associata al fumo di sigaretta è il cancro ai polmoni . Cento anni fa il cancro ai polmoni era così raro che se un medico ne avesse incontrato uno avrebbe finito per scriverne un articolo su una rivista medica. Fino agli anni 30 la maggior parte dei medici non affrontava mai nella propria carriera un caso di cancro primario ai polmoni. Ebbene questa malattia, della quale fino a non molti anni fa quasi non si parlava, rappresenta ora la prima causa delle morti per cancro negli uomini e nelle donne. Il cancro polmonare costituisce infatti circa un terzo delle morti per cancro negli uomini. Una volta addirittura si credeva che fosse una malattia prevalentemente maschile, ma alla metà degli anni '80, il cancro ai polmoni superò il cancro al seno, diventando la principale causa di morti per cancro anche nelle donne. Ebbene, oltre l'85% delle persone morte per cancro ai polmoni avrebbe potuto evitare del tutto la malattia se non avesse fumato.

Oltre ai polmoni, le sigarette esercitano un effetto cancerogeno su: bocca, labbro, lingua, laringe, faringe ed esofago. In aggiunta a ciò, le sigarette contribuiscono ai tumori di rene, vescica, pancreas e stomaco.

Anche se la maggior parte delle persone associa il fumo con il cancro, sono ancora di più le persone che muoiono per i problemi circolatori causati dalle sigarette. Gli effetti sul sistema circolatorio sono sia immediati che pericolosi. La nicotina è uno stimolante che aumenta il battito cardiaco e la pressione sanguigna , restringe le arterie e, in combinazione con il monossido di carbonio, causa condizioni arteriosclerotiche alle pareti delle arterie. Questo effetto coagulante influisce negativamente sia sul cuore che su altri organi, così come sulla circolazione periferica nelle estremità, determinando a volte cecce e amputazioni. Oltre 200.000 delle morti ricollegabili al fumo sono attribuite all'effetto combinato della nicotina e del monossido di carbonio nel sistema circolatorio.

Le malattie ostruttive polmonari croniche (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Diseases) , come l'enfisema e la bronchite cronica, sono i principali problemi provocati dal fumo di sigaretta. Anche se l'enfisema non è così mortale come il cancro al polmone, i pazienti colpiti da enfisema spesso invidiano quelli colpiti da tumore. I soggetti ai quali è stato diagnosticato un cancro polmonare generalmente muoiono entro sei mesi dalla diagnosi. I pazienti con enfisema allo stato avanzato ne sono colpiti in maniera permanente, ma possono impiegare anni a morire. Nei suoi ultimi stadi, vivere con un enfisema è un inferno. Come dice uno dei nostri intervistati campione *“Quando morirò, voglio farlo stando bene!”*

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Alcuni fumatori vengono alle nostre clinics domandandosi se veramente hanno bisogno di smettere di fumare. Non hanno alcun sintomo evidente di malattie. Persino i loro medici dicono che sembrano normali. Purtroppo, il primo segnale di alcune delle malattie legate al fumo è una morte improvvisa. E questo non è il momento migliore per pensare di smettere di fumare. Il miglior momento per smettere e ottimizzare i benefici di questa scelta è quando si è vivi e si sta abbastanza bene.

Se hai smesso di fumare, continua a starne fuori. Il tuo rischio di sviluppare delle malattie legate al fumo alla fine si ridurrà sino a quello di un non fumatore. È corretto dire che potranno sempre capitare, ma è molto meno probabile. Se invece stai fumando, sappi che distruggi i tuoi tessuti e causi più danno e irritazione ogni giorno che fumi. Abbiamo solo un corpo e solo una vita. Alcuni pensano che – nel tempo che hanno a disposizione – dovrebbero essere liberi di fare quante più cose possono, vale a dire mangiare, bere, fumare ed essere felici. Queste persone hanno in parte ragione. Dovremmo tutti potere scegliere quello che rende la nostra vita più divertente e appagante. Ma andare incontro a un lungo periodo di sofferenze, seguito da una morte lenta e dolorosa non rappresenta certo il modo migliore di utilizzo del nostro tempo. Non è divertente. Considerate questi rischi e paragonateli ai piaceri momentanei che forse qualche sigaretta vi può avere procurato. Ne vale la pena? Fate la scelta che vi permette di avere una vita lunga, produttiva e felice.

Quando entrate in crisi e vi viene voglia di una sigaretta, affrontate un giorno per volta. Potete sempre uscire domani a comprare le sigarette, ma non potete uscire a comprare la salute. Penso che sia per questo motivo che si dice: *“Le cose migliori della vita sono gratis”*. E non ha prezzo nemmeno la tua decisione: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.7. Ragioni per smettere di fumare**

Nel corso di circa 30 anni di attività, ho raccolto dai fumatori molte ragioni sul perché volevano smettere di fumare.

Molti dovevano smettere per motivi medici. E questo non è sorprendente, considerato che oltre 400.000 statunitensi muoiono ogni anno a causa di malattie causate dalle sigarette. Fra le più comuni causate direttamente dal fumo ci sono: le malattie cardiache, i tumori, gli ictus, le malattie vascolari periferiche, l'enfisema, le bronchiti, le ulcere, e così via. In aggiunta a ciò, anche la cura di malattie preesistenti può essere complicata dal fumo. I rischi legati all'anestesia e alle complicazioni postoperatorie sono aumentati dall'uso di sigarette.

La pressione sociale rappresenta un'altra delle principali ragioni per smettere. Fumare è ora visto come puzzolente, offensivo e disgustoso dai non fumatori, così come dagli oltre 50 milioni di ex fumatori della nostra nazione (U.S.A. NdT). Fumare una volta era considerato sofisticato; le persone che fumano oggi sono invece considerate male dagli altri. Alcuni fumatori percepiscono che appaiono



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

come incapaci di controllarsi e guardati dall'alto in basso perché non dimostrano di essere intelligenti abbastanza da smettere. Altri ancora desiderano smettere per dare un esempio ai propri figli.

La spesa per il fumo è un'altra importante motivazione. Molti ricordano di avere detto *“Quando le sigarette arriveranno a costare X, vorrà dire che smetterò”*. Ma le sigarette continuano ad aumentare e la gente non smette. Una coppia di fumatori può avere una forte motivazione a smettere quando dovesse analizzare quanto spende all'anno per mantenere il proprio vizio (anche più di \$ 3000). In aggiunta a ciò, i fumatori bruciano e così rovinano i loro vestiti, l'auto, i mobili e i tappeti. Un partecipante a una delle ultime clinic era riuscito addirittura a fare un buco con la sigaretta in un velo nuziale. Chiaramente, il pericolo non si limita a questo tipo di danni, anche se costosi: v'è sempre il rischio di incendi. Oltre la metà delle vittime di incendi nella nostra nazione muore a causa di una sigaretta.

Molti dei partecipanti alle mie clinic hanno smesso di fumare per periodi anche lunghi e poi hanno ripreso. Quando non fumavano, si sentivano più in salute, più calmi e più felici. Solo una piccola mancanza li ha indotti a rischiare di fare ancora una volta un tiro, e ciò ha causato la loro ricaduta totale nel vizio originario. Queste persone vengono alle clinic pronti a ripristinare il loro stile di vita come ex fumatori.

Le persone vengono da noi per molte ragioni, ma la maggior parte ha una motivazione base in comune: hanno bisogno di aiuto per smettere. Ne conoscono i rischi, i problemi e i costi ma non ci riescono da soli.

Fumare le sigarette dà dipendenza. È fondamentale ricordare che se sei stato un dipendente, lo sarai per sempre. Una volta che smetti anche per un periodo breve, starne fuori può essere relativamente facile. Di tanto in tanto penserai alla sigaretta, ma questi pensieri sono niente paragonati alle voglie del primo periodo di astinenza. Ma devi ricordare che basta un tiro per tornare in pieno alla condizione di dipendente. E allora dovrai di nuovo affrontare la scelta: ritornare a fumare o ricominciare il percorso di smettere. Entrambe le scelte sono dolorose: pensaci quando stai desiderando di fare un tiro. Stai fra i vincenti: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***2.8. Approcci individuali usati per motivare i fumatori a smettere***

Ogni tanto qualcuno mi viene a dire che ha ideato o è venuto a conoscenza di una tecnica originale per convincere familiari e amici a smettere di fumare o almeno a pensare di farsi aiutare per farlo. Se consideriamo il fatto che la maggioranza delle persone che ha smesso di fumare lo ha fatto da sola senza alcun intervento professionale, credo che questi metodi sono spesso delle valide alternative per i fumatori che vogliono smettere o per voi ex fumatori che volete aiutare a smettere chi vi sta vicino.

Qualche tempo fa un partecipante a una delle nostre clinic ci raccontò di una sua amica, che voleva convincere il marito a smettere di fumare. Trovava la sua dipendenza chimica non soltanto mortale ma anche uno spreco costoso e per illustrare meglio il proprio punto di vista, ogni volta che il marito comprava un pacchetto di sigarette lei andava svelta al più vicino tombino e ci buttava dentro la stessa somma. Questo faceva diventare matto il marito, che obiettava: *“Ma almeno non potresti donarli per qualche degna causa?”* al che lei rispondeva: *“Almeno il mio modo di buttare via il denaro non fa male a nessuno...”*. Tutto questo andò avanti per poco più di un mese, dopo di che il marito, compreso infine quale fosse il reale spreco collegato alla sua dipendenza alla nicotina, decise di smettere e lo fece. Non stava solo risparmiando denaro, stava salvando la propria vita. L’episodio mi piacque moltissimo e apprezzai molto lo spirito e la perseveranza di quella moglie per motivare il proprio marito a smettere con quel metodo decisamente inconsueto.

In tutte le mie clinic racconto sempre la storia di quella donna che otto anni fa a causa di un problema circolatorio, la malattia di Buerger aveva dovuto subire l’amputazione della gamba destra. Come ricorderete, aveva smesso di fumare e non aveva avuto più complicazioni circolatorie per tre anni.

Una sera a una festa un’amica le offrì una sigaretta. Lei si immaginò di avere ormai il pieno controllo sul fumo, poiché era stata così a lungo senza fumare. Se la sigaretta le fosse piaciuta, ne avrebbe magari fumato una o due al giorno, altrimenti non avrebbe più fumato. Fumò la sigaretta. Nemmeno le piacque particolarmente, ma il giorno dopo era già tornata al proprio vecchio livello di consumo. Quattro giorni dopo perse la circolazione nell’altra gamba. Sapeva il perché. Tre anni senza problemi ed erano bastati quattro giorni a fumare per ritornare ad averli. Il medico le disse che se non avesse smesso immediatamente, avrebbe probabilmente perso l’altra gamba.

Si iscrisse a una clinic contro il fumo quella stessa settimana e smise. Quasi subito migliorò anche la sua circolazione e il medico smise di prescriverle degli anticoagulanti. Ben presto tutto tornò alla normalità.

Nove mesi più tardi le telefonai per partecipare a una ricerca e mi rispose che non poteva venire perché era stata in ospedale gli ultimi due mesi. Le chiesi cos’era successo e mi rispose che aveva subito l’amputazione delle dita del piede.. Aveva ripreso a fumare. Ne aveva provata una solo perché non riusciva a credere che ci sarebbe ricascata. Si sbagliava. Perse la circolazione, subì l’amputazione delle dita del piede e infine dell’altra gamba.

Ho avuto altri partecipanti alle mie clinic con esperienze simili. La ragione per cui parlo proprio di questa donna è perché l’ho incontrata ancora tre anni fa e lei mi disse che aveva finalmente smesso di fumare. Le dissi che ne ero sorpreso e che avevo pensato che lei avesse perso permanentemente il controllo della situazione. Aveva perso una gamba, le dita dell’altro piede e infine la seconda gamba. Ma quando le dissi questo lei mi rispose: *“Il medico mi ha finalmente convinto. Mi ha detto che potevo anche continuare a fumare, ma che le prossime*

*ad essere tagliate sarebbero state le mie braccia!”* Questa frase la terrorizzò al punto da farla smettere. Il suo commento successivo fu incredibile: mi guardò dritto in faccia e serissima mi disse *“Non avevo bisogno che mi cadesse una casa in testa per convincermi a smettere di fumare!”*

Ho ancora periodicamente dei contatti con lei e ogni volta che torno sull'argomento di quella conversazione, entrambi ci meravigliamo del fatto che abbia potuto fare un'affermazione tanto irrazionale. Si tratta di una donna molto razionale, solare e ispirata. Si muove con delle gambe di legno, socializza e talvolta le capita persino di cantare e ballare sul palco. Una volta spezzata la catena della droga e liberatasi dalla mentalità del fumatore, aveva capito che era capace di fare qualunque cosa.

Talvolta, quando incontro persone che hanno smesso di fumare da soli e chiedo loro come vi siano riusciti, mi parlano di questa donna meravigliosa che hanno incontrato e che ha raccontato loro di quanto fosse dipendente dal fumo. Tanto dipendente da avere entrambe le gambe amputate a causa di una malattia legata al fumo. Di solito scopro che si tratta di lei. Raccontando a tutti la sua storia, offre motivi di ispirazione e speranza a moltissimi fumatori per spegnere la loro dipendenza dal fumo, prima che il fumo spenga loro.

Anche voi probabilmente avete storie da condividere con i vostri amici fumatori riguardo alle vostre esperienze o alle persone che avete incontrato nella vostra clinic. Forse conoscete dei metodi per aiutare i vostri familiari o amici a smettere. Provate ad aiutare chi vi è più caro. Se ci provano da soli e non ci riescono, ricordate che noi siamo sempre qui per aiutarli. Potete veramente rappresentare un cambiamento nelle loro vite. Condividete la vostra conoscenza. E per gli amici che hanno già smesso, così come per voi stessi, non scordatevi di rinforzare il principio numero uno: MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

## ***2.9. “Se le sigarette fossero così dannose come sostieni tu, lo Stato non le venderebbe!”***

Quando propongo le slides di presentazione del primo giorno di clinic, capita spesso che fra il pubblico vi sia qualcuno che esprima questa obiezione. Noi spieghiamo come il fumo causa malattie cardiache, tumori, problemi circolatori, enfisemi e molte altre condizioni deleterie. Proseguiamo dicendo che il fumo di sigarette rappresenta la principale causa di morte prevenibile negli Stati Uniti, causando oltre 434.000 morti premature ogni anno, vale a dire un numero maggiore delle morti provocate insieme da tutti gli incidenti, le malattie infettive (inclusa l'AIDS), gli omicidi, i suicidi, i diabete, le arteriosclerosi, le malattie renali ed epatiche. Più di tutte queste insieme... Moriranno quest'anno per il fumo più americani di quanti ne siano morti in 24 anni di guerre, incluse la 1 e la 2 Guerra Mondiale, quella del Vietnam e quella di Corea.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Queste statistiche sono spiazzanti. Molti fumatori arrivano a pensare che se il fumo fosse così pericoloso non sarebbe ammesso sul mercato legale. Prodotti chimici come ciclammati, i coloranti rossi e altri agenti cancerogeni sono tolti dagli scaffali mentre le sigarette continuano ad essere vendute, quindi devono essere più sicure. Le persone così sospettano che le mie cifre siano di gran lunga esagerate.

In risposta a questo scetticismo, lasciatemi spiegare che queste cifre sono tratte dai rapporti emessi dal Ministero della Salute degli Stati Uniti. Dal 1964 questi rapporti sono stati pubblicati annualmente da un ufficio governativo (Servizi per la salute e per la persona) e contemplano tutti gli studi e le informazioni disponibili, provenienti non solo dagli Stati Uniti ma da tutto il mondo. È generalmente riconosciuto in virtù dei dati accumulati da oltre 20 anni di che le sigarette uccidono.

Qualcuno pensa che il governo stia esagerando sulla reale mortalità delle sigarette. Ma non è proprio così. Del resto, se il governo avesse voluto fuorviare il pubblico riguardo ai pericoli del fumo, l'avrebbe fatto piuttosto negandone la pericolosità, non esagerandola. Il governo degli Stati Uniti ha infatti detenuto un forte interesse nella produzione del tabacco e nella sua diffusione. Nel solo 1984 il gettito fiscale generato dai prodotti legati al tabacco superava i 6 miliardi di dollari e il governo possedeva quasi un miliardo di dollari di lotti di tabacco in eccesso di produzione. Anche con questi forti interessi il rapporto di quell'anno dichiarava che oltre 300.000 americani erano morti prematuramente a causa del fumo di sigarette nell'anno precedente.

Prima del 1964 il Governo degli Stati Uniti non ha pubblicato molte informazioni riguardo ai pericoli del fumo, mentre altri Paesi sviluppati senza gli stessi interessi economici avvertivano già i loro cittadini riguardo ai problemi connessi alle sigarette. Al giorno d'oggi le prove sono così evidenti che il governo riconosce il proprio dovere a comunicare i fatti. Il Governo degli Stati Uniti, le associazioni dei medici e la comunità medica internazionale sono d'accordo nell'affermare che le sigarette sono letali.

Considerate queste informazioni e confrontatele con quella che qualche annuncio pubblicitario chiama "la controversia riguardo al fumo". L'unica controversia è quella con le industrie del tabacco. Loro dicono che il loro prodotto è innocuo e che anzi offre dei grandi vantaggi ai clienti che lo usano. Questo prodotto "innocuo" è tutto tranne che innocuo. Dà dipendenza. È costoso. È mortale. Considerate tutto questo e ricordate: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.10. E così non posso correre le maratone**

*"E così non posso correre le maratone. Bell'affare. Non ho mai voluto farlo, del resto." Mi è capitato molte volte di incontrare un fumatore che dichiarava che il fatto di fumare non rappresentava un reale problema nella sua vita. Era*

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

d'accordo sul fatto che non poteva fare attività fisiche vigorose, ma si riteneva in grado generalmente di fare tutto l'essenziale.

Sfortunatamente, molti non capiscono che rinunciare oggi a quelle attività di resistenza, potrebbe significare domani non essere più in grado di svolgere delle attività essenziali. Magari oggi non riesce a fare jogging, ma domani per il fumatore potrebbe essere troppo anche solo salire le scale, camminare o persino alzarsi dal letto.

Centinaia di migliaia di fumatori diventano ogni anno invalidi a causa di malattie come l'enfisema. Di solito il fumatore era stato sollecitato dal proprio medico a smettere di fumare prima ancora che la malattia provocasse i primi effetti invalidanti. Ma anche quando questa minaccia era già diventata una realtà, il fumatore non era riuscito a smettere.

Tuttavia, una volta che compare il primo sintomo di indebolimento del respiro, ogni giorno di fumo lo rende progressivamente peggiore. Arriverà al punto in cui respirare normalmente sarà prima doloroso e poi impossibile. Ogni giorno bisognerà rinunciare a un'altra attività essenziale.

Presto diviene totalmente dipendente dalla propria famiglia per le proprie incombenze. Non soltanto non può spalare la neve, ma non può neanche uscire di casa se è troppo freddo. Non può aiutare a preparare la cena: a malapena ha la forza di masticarla. E infine un giorno respirare diviene impossibile. Il suo mondo è costituito da una tenda ad ossigeno e la morte diviene l'unica via d'uscita. A questo punto la morte non è una via d'uscita sgradita.

Il paziente che sta morendo magari a questo punto ricorda al momento in cui aveva detto: *“Quindi non posso correre le maratone, Bell'affare”*. Se solo avesse saputo allora quello che sapeva ora, non sarebbe stato così superficiale. Sfortunatamente per lui è ormai troppo tardi per riparare al danno.

Potreste pensare di avere fumato per troppo tempo e che è ormai troppo tardi per smettere. Ma le vostre possibilità non sono ancora così negative. Anzi, se smettete, le vostre possibilità di diventare così invalidati si riducono notevolmente. Ma se continuate a fumare, bisogna dire sinceramente che ogni giorno che passa aumentano le possibilità di avere una tale esistenza da incubo.

Considerate le attività che riuscite a fare ora. Possono sembrarvi insignificanti o di poco conto, ma come sarebbe la vita se non poteste più farle? Se questo tipo di vita (più precisamente un morte lenta) non vi attira, ricordate: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.11. Smetterà quando avrà toccato il fondo!**

È opinione comune quando si ha a che fare con dipendenze come l'alcolismo o l'utilizzo di droghe, che il soggetto debba “toccare il fondo” prima di rendersi conto di avere bisogno di aiuto. “Toccare il fondo” significa che la vita è diventata

tanto complicata e ingestibile che la persona capisce che – se non smette – perderà tutto e tutti attorno a lui. Quali situazioni sono in grado di fare capire a un dipendente questo? Cose molto gravi, come perdere famiglia, carriera, salute o piuttosto ritrovarsi senza casa o in prigione.

Tutti questi eventi sono traumatici e dovrebbero essere considerati delle autentiche sciagure. Tuttavia con molto tempo, supporto e assistenza professionale, il tossicomane può spesso riguadagnare sotto qualche aspetto una vita normale. Addirittura molti ritengono che avere attraversato tali esperienze dia a loro un reale amore per la vita e un equilibrio che non avrebbero potuto guadagnarsi altrimenti. Fino a quando toccare il fondo non comporta la perdita della vita, c'è sempre la speranza di porre rimedio ai problemi che la droga ha portato e magari per uscirne più forti di quando la droga era entrata a far parte delle loro vite.

Anche i fumatori sono dei tossicomani. Sfortunatamente alcuni di loro aspettano di toccare il fondo prima di prendere la decisione drastica di smettere. Fino a quel momento ritengono le loro vite tutto sommato gestibili. Quando le cose si fanno un pochino più dure, credono sempre di potere smettere con relativa facilità. Questo tipo di logica può anche funzionare con altri tipi di tossicodipendenze, ma affrontare il fumo in questa maniera è un grave errore.

Le esperienze dei fumatori che hanno toccato il fondo non sono generalmente sanabili con il tempo. In genere i fumatori per il loro fumo non perderanno le famiglie o il lavoro, o non si troveranno senza casa o al verde per mantenere il proprio vizio. Non finiranno in prigione per avere fumato e non saranno costretti a curarsi senza il loro consenso. Per cui, che tipo di evento potrebbe essere considerato da un fumatore come “toccare il fondo”?

Le diagnosi mediche sono di solito il modo in cui i fumatori toccano il fondo: diagnosi di qualcosa come il cancro, una malattia cardiaca o un enfisema. Anche se smettere a seguito di una tale diagnosi può aumentare le possibilità di sopravvivenza, molti danni irreparabili sono già avvenuti. Con l'enfisema il respiro del paziente rimarrà menomato per il resto della sua vita. Smettere di fumare rallenterà significativamente o interromperà ulteriori deterioramenti, ma respirare normalmente non sarà più possibile. Per un fumatore aspettare una diagnosi di cancro o di malattia circolatoria per considerare di avere toccato il fondo potrebbe significare perdere la vita. Infatti molti fumatori non hanno nemmeno la possibilità di toccare il fondo. Il primo sintomo percepibile per questi fumatori è rappresentato dalla morte improvvisa, che non è quello che aspettava il fumatore per poter dire di avere toccato il fondo e quindi smettere di fumare.

Molti che hanno smesso prima di toccare il fondo ammettono di sentirsi meglio sia fisicamente che emozionalmente come non succedeva loro da anni e apprezzano molto i miglioramenti di salute e nella loro autostima. Chi ha smesso dovrebbe essere fiero dei propri risultati: ha smesso prima di dovere farlo e da questa decisione gli deriveranno grandissimi vantaggi.

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

È per questo motivo che bisogna mettere in guardia tutti quelli che aspettano il momento magico per capire che è arrivato il momento di smettere. Attenzione: arrivati a quel punto potreste non avere la forza di smettere, potreste non avere voglia di smettere in tempo e – soprattutto – potreste non averne la possibilità. L'anno scorso 390.000 americani sono morti prematuramente aspettando il momento giusto. Non l'hanno mai trovato. Non crediate di dovere aspettare qualche ispirazione segreta. Smettete ora, prima di dovere farlo. Smettete ora e dopo: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

## ***2.12. “Si tratta solo di fumare sigarette: mica di un delitto da pena di morte”***

“E così non sono riuscito a smettere di fumare; e allora? Non intendo sentirmi colpevole, né punirmi per questo. Intendiamoci: si tratta solo di fumare sigarette, mica di un delitto punibile con la pena di morte”. Devo sempre trattenermi dal ridere quando sento questa frase. Mi è stata rivolta in tutta serietà da una partecipante a una mia clinic, che non era riuscita ad astenersi dal fumo nemmeno per due giorni. Usava le classiche scuse: un nuovo lavoro, le pressioni della famiglia, troppi altri cambiamenti che avvenivano allo stesso momento.

Ma dire che il fumo di sigarette non è un crimine punibile con la pena capitale era proprio nuovo per me. Secondo l'ONU il tabacco uccide 4,9 milioni di persone all'anno. Anche se sappiamo che queste persone sono state uccise dal tabacco, ci è difficile catalogare le loro morti: s'è trattato di omicidi, suicidi oppure di incidenti?

Quando si esamina la capacità di influenza dell'industria del tabacco, si è tentati di definirne le morti collegate come degli omicidi.. L'industria del tabacco utilizza dei messaggi pubblicitari manipolativi, tentando di fare apparire il fumo come innocuo, sexy, sofisticato e adulto. Queste tattiche aiutano a manipolare gli adulti e i bambini affinché provino questa sostanza che dà una così forte dipendenza. L'industria del tabacco sa infatti che se riescono anche soltanto a fare iniziare le persone, riusciranno anche a tenerle attaccate alle sigarette e mungere ai fumatori migliaia di dollari durante le loro vite.

L'industria del tabacco va contro tutta l'attività di ricerca di tutte le istituzioni mediche, che hanno attestato unanimemente che le sigarette sono letali. Loro cercano invece di convincere le persone che si tratta solo di menzogne. Ma se le istituzioni mediche dovessero proprio mentire riguardo al fumo, non credete che lo farebbero minimizzandone i rischi, anziché esagerandoli? La professione medica ha addirittura un interesse economico perché la gente continui a fumare. Dopo tutto, più persone fumano, più c'è lavoro per curare malattie serie e mortali. Ma la professione medica rispetta il proprio obbligo morale e professionale di

aiutare le persone a stare meglio. D'altra parte, l'unico obiettivo per l'industria del tabacco è quello di far fumare la gente, non importa a quale costo.

Si potrebbe anche sostenere che una morte causata dal fumo sia un suicidio. Anche se l'industria del tabacco minimizza i pericoli del fumo, qualunque fumatore dotato di un'intelligenza media sa che le sigarette fanno male, ma continua lo stesso a fumare. Ma non credo proprio che la maggior parte delle morti legate al fumo possa essere considerata come un suicidio. Anche se un fumatore conosce il rischio e nonostante questo non smette, non è che sta tentando di uccidersi. Fuma perché non sa come smettere di farlo.

Una morte collegata al fumo è più un incidente che un suicidio. Questo perché anche se un fumatore muore oggi, la sua morte si deve in gran parte ai primi tiri che aveva fatto venti o più anni fa. Quando iniziò a fumare, non se ne conoscevano ancora i pericoli. La società aveva reso il fumo accettabile, persino obbligatorio in certi ambienti. Non solo il fumatore non era al corrente del rischio; non sapeva neppure della dipendenza indotta dalla nicotina. Così, quando si sono venuti a conoscere i pericoli, lui era ormai diventato schiavo di qualcosa che credeva fosse una parte permanente della propria vita. Tutti i fumatori possono smettere, ma sfortunatamente molti non sanno come farlo.

Qualunque classificazione usiamo – omicidio, suicidio o incidente – il risultato è lo stesso. Avete ancora una possibilità: siete vivi e sapete come smettere. Usate questa conoscenza. Non diventate parte di una statistica sul fumo: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***2.13. I fumatori non presentino domanda per questo lavoro!***

Negli ultimi anni questo avviso ha cominciato ad apparire negli annunci di ricerca di personale in differenti settori. A parte la clausola finale, qualcuna di queste posizioni sembrava perfetta per un fumatore, che potrebbe considerare una tale politica di selezione come discriminatoria e provare un grande risentimento nei confronti del potenziale datore di lavoro..

In effetti qualche società sta inserendo delle regole contro il fumo anche per coloro che sono già assunti. Dove i fumatori potevano fumare alla propria scrivania senza problemi sono comparse delle aree a loro riservate. In qualche caso non possono fumare nemmeno una sigaretta durante l'orario lavorativo a causa di un divieto assoluto. Anche se un datore di lavoro può talvolta fare i conti con una certa animosità contro questi divieti da parte dei propri collaboratori, dei potenziali candidati e persino di qualche cliente, eppure questo modo di fare sta guadagnando consensi nel mondo del lavoro.

Perché la dirigenza dovrebbe essere a favore di queste restrizioni ai fumatori? Perché un dipendente che fuma è finanziariamente un punto debole per la ditta. Si stimano costi addizionali per un dipendente fumatore medio che vanno da centinaia fino a migliaia di dollari all'anno. Se moltiplichiamo questi costi per il



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

numero di dipendenti fumatori, otteniamo dei costi extra per il datore di lavoro che possono arrivare a centinaia di migliaia di dollari all'anno. I fumatori costano di più per i maggiori costi medici, i premi assicurativi più elevati, la produttività calante, maggiori malattie e più incidenti. Oltre a tutto questo il morale del dipendente peggiora quando compaiono gli effetti negativi del fumo sulla sua salute. Nel complesso per un datore di lavoro appare assai rilevante il peso economico e logistico sostenuto a causa dei propri dipendenti fumatori.

Finora un fumatore doveva preoccuparsi solo degli effetti invalidanti e mortali del fumo, e magari della cattiva considerazione che gli fruttava in società; ma ora deve cominciare a valutarne le conseguenze anche sotto il profilo della carriera. Dopo tutto, se non può trovare lavoro, diventerà sempre più difficile sostenere un vizio che gli costa almeno qualche centinaio di dollari all'anno.

Essere un fumatore può limitare il tuo potenziale fisico, mentale, sociale, professionale e la tua crescita economica. Oggi è già difficile essere una persona di successo, sia nella vita privata come in carriera. Fumare lo complica ancora di più. Oltre a ciò, gli assalti fisici del fumo ti mineranno la salute e potrebbero costarti la vita. Fumare vale tutti questi rischi? Se pensi di no, ebbene NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***2.14. Il pedaggio sociale che pagano i fumatori***

Il fumo uccide: lo fa attraverso cancro, malattie cardio-circolatorie, enfisemi, incendi e molte altre cause. Molte persone riconoscono l'assalto fisico che il fumo esercita sul fumatore, ma ben pochi arrivano a comprendere i costi psicologici, emozionali e sociali indotti dalle sigarette.

Considerato che la maggioranza della popolazione adulta in America oggi non fuma, le persone che ancora lo fanno sono sottoposti a un tormento come non avevano mai provato prima. Già da qualche tempo molti fumatori avevano smesso perché cominciavano a sentirsi degli emarginati. Non si sentivano più a loro agio come fumatori. Al giorno d'oggi le cose vanno anche peggio per loro. I fumatori si trovano sempre più spesso in situazioni dove fumare non è più permesso. Molti fumatori ormai devono affrontare ogni giorno otto ore di intensi sintomi di astinenza, perché non è loro più consentito di fumare al lavoro. Vanno ai raduni di amici per scoprire che magari sono gli unici a fumare nella stanza. Cominciano a sentirsi non più benvenuti nelle case degli amici più cari e dei familiari quando le loro sigarette sono accese. Insomma quando stanno con gli altri o stanno male perché non fumano o per l'imbarazzo di farlo. Molti non fumatori ora esercitano appieno il loro diritto di respirare aria pulita (cioè senza fumo), cosa che 15 anni fa sarebbe apparsa come radicale e di cattivo gusto.

Tutte queste sono "cattive notizie" per i fumatori. Quello su cui devono riflettere è che al giorno d'oggi è difficile essere un fumatore, ma che l'ostracismo sociale sta sempre più peggiorando.

Così, quando sentite il bisogno di una sigaretta, assicuratevi di avere bene in mente quali sono le conseguenze di fare una prima boccata. Non soltanto vi farà ripiombare in una tossicodipendenza che è non solo potenzialmente mortale, ma anche socialmente inaccettabile e assai malsana. Vuoi veramente passare la vita ad essere considerato un fumatore? Se non lo vuoi, ricorda: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.15. Fiero di essere un fumatore?**

“Sono un fumatore”. Dirlo 25 anni fa era un modo per dimostrarsi affascinante, sofisticato, cresciuto e persino intelligente. Voleva dire che si aveva la semplice abitudine di accendersi le sigarette, così come oltre la metà degli uomini e oltre un terzo delle donne della tua nazione. Ma i tempi sono cambiati! Essere un fumatore oggi vi rende popolare come essere un lebbroso nei tempi antichi. In 25 anni il fumo è passato dall’essere un’abitudine perfettamente accettabile, persino desiderabile ad essere un comportamento socialmente inaccettabile e da scoraggiare.

Ma il fumo è ben più di un abitudine: è una tossicodipendenza. Essere un fumatore è sinonimo di essere un drogato. Questo crea tutto un nuovo insieme di problemi. Un fumatore non fuma per scelta ma perché deve fumare e lo deve fare a determinati intervalli di tempo, altrimenti cade nella sindrome di astinenza. Questo non era un problema 25 anni fa, considerato che il fumatore poteva praticare il proprio vizio praticamente ovunque e in ogni momento, compreso quando era a casa, al lavoro, al ristorante, in ospedale, dal medico, negli uffici. Era la droga perfetta per un tossicodipendente. L’unico caso in cui poteva andare in crisi di astinenza era quando si dimenticava di comprare le sigarette e ne rimaneva senza di notte, ma questo non capitava spesso.

Tuttavia lentamente nel corso degli anni si sono messe sempre più restrizioni riguardo ai posti dove un fumatore può avere la propria “dose”. Al principio era costretto a non fumare da familiari o amici “radicali”. Limitare la libertà di fumare a un fumatore era tuttavia considerato di cattivo gusto sia dai fumatori che da parte dei non fumatori. Questi attivisti precursori erano spesso criticati e osteggiati da coloro che simpatizzavano per la causa dei fumatori.

Ma in seguito si cominciarono a conoscere gli effetti del fumo passivo. Quando divennero evidenti le possibili implicazioni negative per la salute dei non fumatori, le forze anti-fumo ebbero a disposizione delle potenti armi per sostenere la loro tesi di avere diritto a stare in un ambiente senza fumo. Più persone bandirono il fumo dalle loro case. Poi piccoli comuni e stati interi cominciarono a istituire il divieto di fumo in alcune aree pubbliche. Ma queste zone non rappresentavano una grande minaccia, perché un fumatore poteva semplicemente evitarle o ridurvi il proprio tempo di permanenza.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

La minaccia più recente e più importante sta diventando una realtà sin troppo comune. Regole contro il fumo sono state adottate in quel posto dove i fumatori devono necessariamente passare lunghi periodi di tempo: il luogo di lavoro. Qualche società predispone delle aree riservate dove i fumatori possono fumare negli intervalli. Ma altre società sono per il divieto assoluto di fumare sul posto di lavoro. Questo crea il problema di otto ore di sindrome di astinenza ogni giorno. Un fumatore può anche desiderare di cambiare posto di lavoro per evitare una tale regola, ma non vi è garanzia che anche nel nuovo impiego non venga adottata in futuro la stessa limitazione.

Oggi giorno la sindrome cronica da astinenza è diventata uno stile di vita per il fumatore. Fumare è un problema a casa, ai raduni sociali ed ora, grazie all'adozione delle nuove politiche antifumo, persino al lavoro. Dove si andrà a finire? Per il fumatore non c'è risposta a questa domanda: il fumo sta cominciando a interferire praticamente con ogni aspetto della sua vita. Ogni fumatore dovrebbe porsi la stessa domanda: "Ne vale la pena?". E se la risposta è negativa, c'è un'unica via: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **2.16. *Quelli che fumano di nascosto***

"Non posso venire alle altre sedute. Nessuno nella mia famiglia sa che ho ricominciato a fumare e se vengo qui le prossime cinque sere, dovrei per forza dire loro dove sto andando. Non potrei guardarli più in faccia." Mi è capitato molte volte di avere delle persone che avevano in passato frequentato una delle mie clinic ma che avevano poi ricominciato a fumare. Venivano alla riunione della prima sera per dirmi che dovevano tentare di smettere da soli senza il supporto del gruppo e delle altre sedute, questo unicamente per evitare l'imbarazzo di ammettere la loro ricaduta. Succedeva che qualcuno smetteva dopo la prima seduta, altri invece continuavano a fumare perché semplicemente non ce la facevano a trovare da soli dentro di sé la motivazione per superare la prima fase di astinenza.

Quello che attende questi fumatori "di nascosto" sono delle vite assai più complicate dei fumatori normali.. È assai più impegnativo di correre un rischio per la salute il fatto di dovere anche convivere con una bugia che ci fa sempre temere di essere scoperti. Questo naturalmente riduce di molto il fumo. Il fumatore di nascosto lo fa solo quando ne ha l'occasione. Ma questo significa passare molte ore al giorno e magari interi giorni in uno stato di astinenza costante. Quando hanno finalmente la possibilità di farsi una sigaretta hanno sempre paura che qualcuno li veda. Cosa penserebbe di loro? Lo direbbe a qualcun altro? E se anche nessuno li vedesse, cosa fare con la puzza? Per un po' il fumatore può dare la colpa al fumo di qualcun altro, ma questo li fa sprofondare ancora di più nell'inganno. Se dovessero essere poi scoperti, tutti capirebbero che tutte le altre volte che erano stati accusati di fumare il loro negare era stato solo una menzogna.

Qualche lettore potrebbe pensare: *“Che mi importa di quello che pensano gli altri”*, ma occorre capire che per questo genere di persone è estremamente importante l’opinione degli altri riguardo alla forza o all’integrità del fumatore. Se così non fosse, non avrebbero avuto il dilemma iniziale di come venire alla clinic senza ammettere il loro fallimento. Sono costretti a stare in un’astinenza cronica, sempre con il terrore di essere scoperti e tutto questo per il piacere lussuoso di fumarsi una sigaretta qua e là, appena è possibile per alleviare l’astinenza. È ovvio che chi fuma di nascosto non lo fa per piacere. Non possono goderne mentre lo fanno perché hanno paura di essere scoperti. Accendono ogni sigaretta per un motivo molto semplice: il nicotinodipendente ha bisogno della propria dose; una dose che non sarebbe necessaria se solo smettessero di fumare e interrompessero il circolo vizioso dell’astinenza.

L’unica soluzione logica a questo problema è smettere di fumare. Ma anche se chi fuma di nascosto riesce a smettere, visto che per tutti lo avevano già fatto, come spiegheranno quei bruschi sbalzi di umore e gli altri sintomi fisici dell’astinenza (compreso il fatto che sembrano così irritabili e magari irrazionali) dei primi giorni? Anche se confessare può essere imbarazzante, si tratta con ogni probabilità della soluzione migliore. Bisogna ammettere la propria ricaduta e trovare il tempo per partecipare a un gruppo di supporto anti-fumo. Inoltre, fate sapere a chi vi sta vicino cosa state facendo: possono essere di grande aiuto e comprensivi nei vostri confronti, ma solo se sanno che avete bisogno del loro aiuto!

Una volta che avete smesso, cercate di fare di tutto per evitare di doverlo fare ancora. Fumare sarà più costoso di quanto vi ricordate, meno accettabile socialmente, ma ugualmente dannoso per la vostra salute e potrebbe costarvi la vita. Può influire sul vostro livello sociale, facendo sorgere domande riguardo alla vostra sensibilità così come alla vostra mancanza di rispetto nei riguardi dei non fumatori e degli ex fumatori attorno a voi. Se cercate di nascondere il fatto che siete ricascati nel vizio del fumo, vi esponete al rischio di essere colti sul fatto e considerati poi come dei bugiardi e dei millantatori, tutto questo per la “gioia” di una dose di nicotina. Non dimenticate mai come erano i vostri giorni da fumatore: vi sarà più semplice di decidere: MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!”

## **2.17. Segnali dal cielo**

Jeff era seduto alla sua scrivania, intento a parlare al telefono con un socio in affari. La Clinic Anti-Fumo che la sua ditta sponsorizzava stava per iniziare e lui non sapeva ancora se partecipare o meno alle attività del gruppo al quale era stato iscritto. Finalmente disse al collega: *“No, non credo che sia l’occasione giusta per me. Magari la prossima volta sarò più pronto.”* All’improvviso un forte rumore di qualcosa che si rompe riempì la stanza. Jeff guardò il proprio posacenere di cristallo e con sorpresa vide che si era spaccato nel mezzo, senza che nessuno lo toccasse. Guardò al soffitto e disse al telefono: *“Devo agganziare ora: è arrivato il momento per me di smettere di fumare”*.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Questa storiella potrebbe raccontare solo di una strana coincidenza. Ma si tratta di quello che è davvero successo a uno dei partecipanti alle nostre clinic. Anche se la maggior parte dei fumatori non riceve simili segnali dal cielo, tutti ricevono messaggi molto chiari riguardo al fatto che dovrebbero smettere di fumare. I messaggi vengono dal corpo del fumatore stesso. Possono essere sotto forma di tosse, dolore al petto, intorpidimento o formicolio alle estremità, mal di testa, indigestione, difficoltà respiratorie e moltissimi altri malesseri. Sfortunatamente, i messaggi vengono spediti continuamente al fumatore, ma spesso non sono ricevuti.

Il fumatore in realtà avverte i sintomi, ma spesso non li associa al fumo. Sue, un'altra delle nostre partecipanti, aveva costantemente degli attacchi di bronchite cronica. Il suo medico le aveva detto che era molto allergica alle sigarette e che doveva smettere di fumare. Lei accettava che un'allergia fosse la causa dei suoi problemi, ma rifiutava di credere che il fattore scatenante fossero proprio le sigarette. Per cui, cambiò regime alimentare, si liberò dei tappeti, cominciò a usare cosmetici ipoallergenici e stava sempre a spolverare. Fece tutto quello che poteva, tranne smettere di fumare e pur con tutti quei cambiamenti la sua situazione non migliorava. Infine smise di fumare e gli attacchi cessarono immediatamente: adesso non poteva più negare l'evidenza che erano state le sigarette a provocare la sua bronchite.

Con ogni probabilità, quando fumavate avevate anche voi ricevuto messaggi riguardo al fatto che il fumo non era fatto per voi. Ricordate sempre questi avvertimenti perché sono delle armi molto valide quando dovete superare il bisogno occasionale di una sigaretta. Ogni volta che Sue aveva voglia di fumare, tutto quello che doveva fare era ricordare il dolore e il terrore che accompagnavano un attacco di bronchite. Jeff tenne il posacenere spezzato sulla propria scrivania per ricordarsi sempre che non doveva fumare. Pensate al vostro messaggio personale quando vi prende la voglia: sarà facile per voi ricordare: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Una nota umoristica: al quinto giorno della clinic, Jeff mi confidò di essere un poco preoccupato dal fatto che da quando aveva smesso di fumare stava mangiando di più e che quindi temeva di ingrassare. Gli risposi di non preoccuparsi: quando sarebbe stato il momento per lui di mettersi a dieta, con ogni probabilità andando al frigorifero ne avrebbe visto lo sportello cadere.

### **2.18. La lettera di un ammiratore**

Caro Julio,

ho pensato di scriverti questa lettera per dimostrarti quanto io sia veramente il tuo ammiratore più fervente. So che senti lo stesso da altri, ma quando avrai ascoltato la mia storia sono sicuro che sarai d'accordo sul fatto che pochi altri avrebbero corso i rischi che io ho corso pur di assistere a una tua esibizione.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Devi sapere che avevo avuto difficoltà nel respirare, tanto gravi che da dovere prendere un appuntamento dal medico. In genere evito di parlargli di difficoltà respiratorie. Capirai, ho fumato un pacchetto e mezzo al giorno per quarant'anni e so che se mi lamento per il mio respiro mi becco sicuramente una di quelle ramanzine belle aspre. Ma questa volta stavo talmente male che era il caso di parlargliene.

Scopri che avevo un enfisema allo stadio iniziale. Non avrei mai pensato che questo potesse capitare proprio a me. Questa volta presi seriamente la cosa, quando mi disse che dovevo smettere di fumare. Non mi stava parlando di quello che avrebbe potuto capitarmi in futuro, ma di quello che stava succedendo e che mi avrebbe invalidato e ucciso se non avessi fatto qualcosa. In altre parole, ogni tiro che facevo ora mi distruggeva un po' più di polmone e mi faceva perdere per sempre una parte della mia capacità di respirare.

Posso dirtelo: non ero mai stato così spaventato. Mi suggerì una clinic anti fumo alla quale mi iscrissi immediatamente. Vi andai il primo giorno, ma ero veramente scettico sul fatto di riuscire a stare senza sigarette nemmeno per 24 ore. Ma, con mia sorpresa, smisi davvero per l'intero giorno. Era difficile e mi sentivo incerto riguardo al fatto di poterlo rifare per altre 24 ore, ma sapevo che stavo lottando per la mia capacità di respirare.

Quando andai alla clinic la sera successiva, vi trovai altre 11 persone, che non fumavano tutte da 24 ore. Erano un po' nervosi e persino colpiti fisicamente dal fatto di non fumare, ma tutti erano stati senza fumare per tutto il giorno e ne erano orgogliosi. Era bello stare con altre persone a condividere un tale risultato comune.

Il gruppo si riunì tutte le sere della prima settimana. Il nostro istruttore ci diceva che poiché può essere molto difficile superare le prime 72 ore, concentrarci sul fatto di farcela soltanto fino alla riunione seguente sarebbe stato più semplice, piuttosto di pensare di dovere resistere per tutta la vita. Per questo ci disse che era estremamente importante non saltare quelle prime riunioni, non soltanto per le informazioni, ma soprattutto per il supporto e la motivazione in un periodo così cruciale. Tutti nel gruppo sembravano d'accordo nel ritenere che stare lì tutte le sere li aiutava veramente a stare motivati l'intero giorno seguente.

L'istruttore continuava a ripetere che dovevamo riorganizzare le nostre agende in modo da potere partecipare a ogni riunione. Non c'era niente di più importante nelle nostre vite quella settimana di smettere di fumare. Qualunque cosa che avessimo dovuto rimandare a casa o sul lavoro, potevamo farla la settimana seguente o durante il resto delle nostre vite; ma il fatto di non riuscire a smettere di fumare poteva significare rimetterci per sempre la salute o la stessa vita.

Quando l'istruttore diceva che non c'era niente nelle nostre vite più importante di smettere di fumare, non sapeva che avevo i biglietti per il tuo concerto della sera seguente. Pensavo che questo avrebbe senz'altro rappresentato un'eccezione alla regola. Dopotutto, la settimana dopo non ci saresti stato più. Per questo rimasi scioccato quando l'istruttore, dopo avergli spiegato perché non

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

potevo partecipare, invece di essere d'accordo con me, mi consigliava – vedendo quanto insicuro fossi – di dimenticarmi del concerto e di venire alla riunione. Sembrava pensasse che mancare a una riunione per venire al tuo concerto fosse solo una scusa banale. Ma, per quanto importante fosse per me respirare, sapevo che era ancora più importante venire a vederti.

Così, Julio, sono venuto al tuo concerto. È stato bellissimo, come prevedevo. Sapevo di avere fatto la scelta giusta. Però il giorno seguente ripresi a fumare. Buffo, perché tutti gli altri – che erano andati alla riunione della sera del concerto - avevano resistito tutto il giorno seguente e l'intero fine settimana. A dire il vero nessuno di loro aveva ripreso. Ma nessuno di loro ti aveva visto quella sera. Chi aveva fatto l'affare migliore, quindi?

In ogni caso, il mio respiro sta peggiorando e non sono sicuro ora che riuscirò presto a smettere un'altra volta. Se il mio istruttore e i miei medici hanno ragione, continuando a fumare come ora diventerò così debilitato che venire ai tuoi prossimi concerti potrà diventare difficile se non addirittura impossibile. Penso concorderai sul fatto che per vedere te ho sacrificato parecchio, magari la mia stessa vita. Ma penso anche che sarai d'accordo con me sul fatto che era la scelta giusta da prendere, vero Julio?

La prossima volta che sarai dalle mie parti, potrei non essere fisicamente in grado di venire a vederti. Magari, come ricompensa per il mio sacrificio, potresti fare un concerto solo per me. Ma so che sei un uomo impegnato e, anche se non potrai venire a casa mia o al mio letto di ospedale, non per questo ti considererò meno. Dopo tutto, sono il tuo più grande ammiratore e hai la mia più convinta devozione.

Per sempre (?) tuo ammiratore

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Questo libro e ogni sua parte possono essere distribuiti liberamente sia in formato elettronico che in stampa a condizione che ciò avvenga gratuitamente, nonché che questa avvertenza venga riportata in ogni parte che viene distribuita

NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!



## Capitolo 3 Come smettere di fumare

### 3.1. Foglio dei consigli per smettere di fumare

1. Smetti di botto. A lungo andare si tratta della tecnica per smettere più semplice e più efficace.
2. Non tenere sigarette con te .
3. Smetti un giorno per volta. Non pensare all'anno prossimo, al mese prossimo, alla settimana prossima e nemmeno a domani. Concentrati solo sul fatto di non fumare da quanto ti svegli a quando torni a dormire.
4. Lavora sul fatto che ti stai facendo un favore a non fumare. Non pensare che ti stai privando di una sigaretta. Ti stai liberando dal vizio del fumo perché lo vuoi fare e perché tieni a te stesso.
5. Sii orgoglioso del fatto che non stai fumando
6. Sappi che molte situazioni abituali ti faranno venire voglia di una sigaretta. Si tratta di: bere caffè, assumere alcol, sedere in un bar, stare con amici fumatori, giocare a carte, la fine dei pasti. Cerca di mantenere le tue abitudini mentre stai smettendo; ma se in qualche occasione hai troppe difficoltà a resistere, smetti di fare quella cosa e riprendila a fare più avanti. Non pensare mai di dovere abbandonare una qualsiasi attività per sempre. Qualunque cosa facevi come fumatore, imparerai a farla – magari meglio – come ex fumatore.
7. Prepara una lista di tutte le ragioni per le quali vuoi smettere di fumare. Tieni questa lista con te, magari dove eri abituato a tenere le sigarette. Quando le cercherai, troverai invece la lista: leggila.
8. Bevi molto succo di frutta nei primi tre giorni. Ti aiuterà a eliminare la nicotina dal tuo organismo
9. Per evitare di mettere su peso, mangia verdure e frutta invece di caramelle e dolci. Sedani e carote possono essere usati senza problemi come sostituti delle sigarette di breve periodo.
10. Se temi di ingrassare, inizia a fare regolarmente dell'esercizio fisico. Se non vi sei abituato, consulta il tuo medico per avere un programma di esercizi adatto a te.
11. Se affronti un momento critico (ad es. gomma a terra, inondazione, tempesta, malattia in famiglia) nel periodo in cui stai smettendo, ricordati sempre che fumare non è una soluzione. Anzi, fumare complicherebbe quella situazione di crisi, aggiungendone un'altra: la tua ricaduta nella dipendenza dalla nicotina.
12. Considerati un nicotinodipendente. Un solo tiro può farti ricadere nel vizio. Non importa per quanto tempo hai smesso, non pensare di potere fare un tiro senza correre rischi!

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

13. Non stare a rimuginare quanto tu voglia una sigaretta. Chiediti piuttosto quanto ti piacerebbe ritornare ai tuoi vecchi livelli di consumo. Fumare o non fumare, questa è l'unica alternativa possibile, non ci sono vie di mezzo.
14. Usa i soldi che hai risparmiato smettendo di fumare per comprarti qualcosa che veramente volevi, dopo una settimana o un mese. Smetti per un anno e potresti anche regalarti una vacanza.
15. Quando hai una crisi, fai degli esercizi di respirazione profonda
16. Frequenta ambienti dove non si può fumare, come cinematografi, biblioteche e le aree non fumatori dei ristoranti.
17. Di' a tutti che hai smesso di fumare
18. Ricordati che ci sono solo due buone ragioni per fare ancora un tiro una volta che hai smesso di fumare. La prima è che hai deciso di tornare ai vecchi livelli di consumo di sigarette fino a quando il fumo non ti renda dapprima invalido e poi ti uccida. La seconda è che ti piace soffrire di astinenza e pertanto vuoi farla durare per sempre. Se nessuna di queste due ragioni ti attira: NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.2. Smettete di colpo!**

Per molti, smettere di colpo significa immaginare dolori indicibili, grandi sofferenze e in generale un grosso sforzo. In realtà è più facile smettere di colpo che con qualunque altro metodo. Smettere di colpo dà meno sofferenza e determina un periodo minore di astinenza. Più importante ancora, smettere di colpo si è dimostrato il metodo mediante il quale il fumatore ha le maggiori possibilità di successo.

I fumatori devono ammettere di essere dei drogati. La nicotina è una droga che dà una potente dipendenza. Quando una persona fuma da un certo periodo di tempo, il suo corpo richiede il costante mantenimento in circolo di un determinato livello di nicotina. Se tale livello non è mantenuto, il fumatore può soffrire di astinenza a vari gradi. Minore il livello, maggiore l'intensità. Fino a che la nicotina rimane nel corpo, l'organismo richiederà il ripristino del livello. Una volta che il fumatore smette, il livello di nicotina si ridurrà sino a zero e l'astinenza fisica cesserà completamente. Le voglie di una sigaretta occasionale potranno continuare, ma saranno dovute al condizionamento psicologico passato e non a una dipendenza fisica.

Ridurre progressivamente le sigarette o usare dei sucedanei della nicotina getta il fumatore in uno stato di astinenza cronica. Appena il fumatore non riesce a raggiungere il livello minimo di nicotina richiesto, il suo corpo comincia a richiederlo. Sino a quando c'è nicotina nel sangue, il corpo chiederà di ripristinare il vecchio livello. Fumarne solo una o due al giorno oppure mettersi un cerotto che progressivamente riduce la quantità di nicotina significherà semplicemente che il fumatore non raggiungerà il livello per lui ottimale e pertanto sarà sempre in uno stato di astinenza elevata.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Questo stato continuerà per tutta la vita del fumatore a meno che non si scelga una di queste due vie. O il fumatore smette di assumere nicotina del tutto, finché questa venga metabolizzata o completamente espulsa dall'organismo e quindi cessi per sempre l'astinenza. Oppure il fumatore riprende a fumare esattamente come prima.

Smettere di colpo è pertanto il metodo da preferire. Una volta che il fumatore smette, l'astinenza cesserà nell'arco di un paio di settimane. Se fumi, noi possiamo aiutarti in questo periodo cruciale, trascorso il quale puoi stare certo che non avrai mai più bisogno di fumare. Stare senza fumare è semplice: dovete solo ricordarvi di NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **3.3. Un giorno per volta**

Questo concetto è insegnato in quasi tutti i programmi che trattano l'abuso di sostanze o i conflitti emozionali di ogni tipo. È citato molto spesso proprio perché è applicabile praticamente a ogni situazione traumatica e smettere di fumare non rappresenta un'eccezione a questa regola. Insieme a MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!, UN GIORNO PER VOLTA è la tecnica chiave che dà al fumatore la forza di riuscire a smettere di fumare e di rimanere libero dalla schiavitù della dipendenza da nicotina.

Prima di smettere, il concetto di UN GIORNO PER VOLTA è chiaramente al di là della concezione del fumatore, che pensa che non fumerà più per il resto della vita. Per questo prima che il fumatore smetta, lui/lei non sa ancora se intende o meno passare il resto della propria vita senza fumare. Il più delle volte il fumatore immagina la propria vita da non fumatore come più stressante, dolorosa e con meno divertimento.

Questo avviene sino a quando non smette e allora capisce quanto erano sbagliati i pensieri che aveva riguardo alla vita da non fumatore. Quando smette capisce che c'è una vita dopo il fumo. È una vita più pulita, calma, piena e - ciò che più conta - più salutare. Il pensiero di riprendere a fumare diventa un concetto disgustoso. Eppure, anche se le paure sono scomparse, la tecnica di UN GIORNO PER VOLTA dovrebbe essere mantenuta.

Ora, come ex fumatore, ha ancora dei brutti momenti di tanto in tanto. Può succedere per lo stress a casa o sul lavoro, per qualche piacevole situazione o per delle altre indefinibili situazioni che fanno venire la voglia di una sigaretta. Tutto quello che deve fare è ripetere a se stesso. *“Oggi non fumerò per tutto il giorno; domani mi preoccuperò per domani”*. La voglia scomparirà in fretta e il giorno seguente con ogni probabilità non penserà nemmeno alla sigaretta.

Ma questa tecnica di UN GIORNO PER VOLTA non deve essere utilizzata solo quando si ha una crisi. Dovrebbe essere utilizzata ogni giorno. A volte un ex-fumatore pensa che non sia più importante pensare in questi termini: va avanti con l'idea che non fumerà più per il resto della vita. Anche ammettendo che

abbia ragione, quando potrà battersi la mano sulla spalla e congratularsi per avere raggiunto questo traguardo? Quando sarà sul letto di morte e potrà proclamare entusiasticamente *“Non ho più fumato!”*. Che bel momento per il rinforzamento positivo.

Ogni giorno l'ex fumatore dovrebbe svegliarsi pensando che non fumerà per tutta la giornata. E ogni notte, prima di andare a dormire, dovrebbe congratularsi con se stesso per avere raggiunto il proprio obiettivo. Questo perché l'orgoglio è importante per rimanere senza sigarette; diciamo pure che non solo è importante, ma è anche ben meritato, perché chiunque smetta di fumare s'è liberato da una dipendenza molto potente. Per la prima volta da anni ha raggiunto il controllo della propria vita, invece di essere controllato dalle sigarette. Per questo dovrebbe andarne fiero.

Così stanotte, quando andrete a dormire, battetevi una mano sulla spalla e dite a voi stessi *“Un altro giorno senza fumare: che bello!”* e domani, quando vi sveglierete, dite: *“Tenterò di farlo per un altro giorno. Domani penserò alla giornata di domani”*. Per riuscire a stare senza fumare, ricordate: UN GIORNO PER VOLTA e MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.4. Smettere per altri**

*“Mio marito non sopporta il fumo: ecco perché smetto”*. *“Mia moglie sta tentando di smettere, così smetto anch'io per esserle di supporto”* *“I miei figli stanno male quando fumo di fronte a loro. Tossiscono, starnutiscono e mi assillano. Smetto per loro.”* *“Il mio medico mi ha detto di non fumare sino a che resto suo paziente, così smetto per evitare di averlo sempre addosso”* *“Smetto per il mio cane”*.

Tutte queste persone potranno anche avere smesso di fumare, ma l'hanno fatto per la ragione sbagliata. Anche se hanno superato il periodo di astinenza iniziale, se non cambiano la motivazione primaria che li ha indotti a smettere, avranno inevitabilmente una ricaduta. Contrariamente a quello che si crede, il segreto del successo non è rappresentato dallo smettere di fumare, quanto nel riuscire a stare senza fumare.

Un fumatore può smettere un certo periodo di tempo per la salute di qualcuno di importante, ma si sentirà come se gli mancasse qualcosa che in realtà vuole. E sarà questa sensazione di privazione che lo farà riprendere. Basta che la persona per la quale ha smesso faccia qualcosa di sbagliato o semplicemente lo deluda. La sua reazione sarà: *“Mi sono privato delle mie sigarette per te e guarda in che modo mi ripaghi! Adesso ti faccio vedere io: mi fumo una sigaretta!”*. Non gli farà vedere niente, in realtà. È lui quello che riprende a fumare e lui ne sopporterà le conseguenze sinché il fumo non lo uccide oppure non smette un'altra volta. Alternative entrambe poco piacevoli.

Deve comprendere che chi trae il beneficio maggiore dallo smettere di fumare è proprio lui. Certo, anche i suoi familiari e amici ne avranno giovamento, ma lui si sentirà più felice, in salute, calmo e in pieno controllo della propria vita. Questo gli sarà motivo di orgoglio e di un grosso incremento dell'autostima. Invece di sentirsi privato delle sigarette, si sentirà in pace con se stesso, per avere interrotto una dipendenza così potente, sporca e mortale.

Così tieni sempre a mente che hai smesso di fumare per te stesso. Anche se nessun altro si congratula con te per questo, fatti da solo i complimenti per avere avuto così cura di te. Renditi conto di quanto sei stato bravo a interrompere una dipendenza così distruttiva. Sii orgoglioso di te stesso e ricorda: MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.5. Ogni volta che si smette è diversa**

Ogni volta che si smette di fumare è differente dalle altre. Non solo, anche se è la stessa persona che smette più di una volta, si tratterà sempre un'esperienza diversa. Alcune persone smettono e stanno veramente male, quindi riprendono a fumare e sono terrorizzati dall'idea di smettere di nuovo perché "sanno" quello che succederà loro che si riprovano. In realtà non lo sanno. La volta dopo potrebbe accadere tutto in un soffio. D'altra parte, le persone che hanno smesso una prima volta senza difficoltà potrebbero essere indotte a riprendere di fumare, pensando che – visto che l'hanno già fatto una volta – possono rifarlo. Ma questa seconda volta smettere potrebbe essere tanto difficile da non riuscirci più.

Vi dico questo perché potrebbe darsi che questa volta non abbiate nessuno dei principali sintomi di astinenza. Ho incontrato parecchie persone che avevano fumato quattro pacchetti al giorno per 40 anni e oltre che hanno smesso senza il minimo disagio o sintomo di astinenza. La ragione per la quale non avevano mai provato a smettere prima era che avevano visto soffrire terribilmente a causa della loro decisione di smettere persone che fumavano un quarto di quello che facevano loro. E avevano quindi pensato: "Se loro soffrono così tanto, se ci provo io muoio". Invece quando era arrivato il loro turno di smettere, non avevano incontrato alcuna difficoltà.

Potreste pensare in questi giorni che smettere di fumare sia abbastanza facile. Avete fatto cose più difficili. Ma se è così, non pensiate per questo che non eravate dipendenti. Il fattore che prova la dipendenza non sta tanto nella facilità o difficoltà che si incontra nello smettere, quanto nel fatto che per tutti è così facile riprendere. Un solo tiro basta per tornare al punto di partenza.

Quindi, i primi giorni possono essere relativamente facili per qualcuno o molto difficili per altri. Chi può dirlo? La sola cosa che sappiamo è che una volta passato il terzo giorno senza nicotina, il nostro corpo ne sarà libero. Gli impulsi

psicologici ci saranno ancora, ma per controllarli ci sono delle apposite contromosse, basate soprattutto sul fatto di tenere viva la nostra motivazione sul perché non vogliamo essere un fumatore.

Semplice o difficile che sia, vale sempre la pena smettere. Se smettete anche solo per poche ore, avrete investito un certo sforzo, tempo e magari anche una qualche sofferenza. Fate sì che questo sforzo sia stato fatto per qualcosa. Fino a che continuerete, un traguardo sarà raggiunto: starete lontani dalle sigarette. Dopo di che, per continuare a stare senza fumare, vi basta sapere NON FARE PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.6. Oggi non fumo!**

Mentre stavate smettendo, probabilmente vi svegliavate pensando a questo concetto, o con grande determinazione oppure con incredibile trepidazione. In ogni caso era giusto concentrarsi bene su questo nobile obiettivo. I forti desideri provocati dalla tossicodipendenza richiedevano tutta la nostra motivazione nonché ogni arma a disposizione per far tacere quel desiderio apparentemente irresistibile di prendere una sigaretta. Sia che ne foste coscienti oppure no, il fatto di riaffermare al risveglio il vostro obiettivo di non fumare era determinante durante il vostro periodo iniziale.

Il fatto è che il semplice concetto di “non fumare oggi” non è importante solo all’inizio. Converrebbe riaffermarlo al risveglio per tutta la vita. Ogni giorno bisognerebbe iniziarlo con un bell’ *“Oggi non fumo!”* e – cosa altrettanto importante – occorrerebbe terminarlo congratulandoci con noi stessi e provando un senso di orgoglio per avere portato a termine quanto ci eravamo proposti.

Il pericolo di una ricaduta è sempre ben presente anche anni e persino decenni dopo avere smesso di fumare. La dipendenza alla nicotina è potente come la dipendenza all’alcool o a qualche droga illegale. L’assuefazione a fumare nicotina ha permeato praticamente ogni ambito della nostra vita di tutti i giorni. Se lasciamo che sia l’autocompiacimento a riempire il vuoto lasciato dalla vecchia dipendenza e dalle abitudini passate, dimenticheremo lo sforzo monumentale sostenuto per arrivare a superarle. L’autocompiacimento fa abbassare la guardia e potremmo iniziare a dimenticare le ragioni per le quali abbiamo voluto smettere di fumare. Potremmo non essere più in grado di vedere i grandi miglioramenti fisici, sociali ed economici occorsi nella qualità della nostra vita per avere smesso di fumare.

Viene poi un giorno in cui il fumo sembra far parte di un passato oscuro che veramente non c’entra più niente con quello che siamo diventati, e il pensiero di una sigaretta si accompagna all’opportunità “innocente” di fumarla. Può trattarsi di una insignificante occasione sociale, come di un importante momento di crisi. In ogni caso, tutti gli elementi sembrano essere presenti. Abbiamo il movente, la causa e l’opportunità; mentre il raziocinio e la consapevolezza della nostra tossicodipendenza latitano. Facciamo un tiro.

Cominciano a vigere nuove regole. Il nostro corpo vuole nicotina. Un processo preordinato si mette in moto e – anche se non capiamo quello che ci sta succedendo – siamo ricaduti nelle braccia della nostra droga. La volontà e il desiderio di riprendere il controllo sono sopraffatti dalla voglia di nicotina del corpo. Non abbiamo il controllo del processo fisiologico che sta avendo luogo. In breve la mente si piega a quanto chiede il corpo.

Molto probabilmente sentiremo un grande rimorso e saremo assaliti da una sensazione di fallimento e di colpa. Presto arriveremo a provare nostalgia per quei giorni nei quali facevamo fatica persino a pensare alle sigarette. Ma quei giorni diventeranno presto un'immagine sbiadita. Settimane, mesi, persino decenni potranno trascorrere prima di riuscire ancora una volta a tentare seriamente di smettere. Triste a dirsi, ma potremmo non avere più la forza necessaria, la motivazione iniziale o l'opportunità di smettere ancora – e questa sarebbe la vera tragedia. La diagnosi di una malattia terminale o una morte improvvisa potrebbero impedirci sul nascere di portare a termine il nostro buon proposito di smettere.

Non correte il rischio di rimanere intrappolati in questo scenario tragicamente triste. Combattetevi attivamente per rimanere liberi dal fumo e per mantenere tutti i benefici fisici, emotivi, economici, professionali e sociali che vi siete guadagnati smettendo di fumare. Iniziate sempre le giornate con la frase “Oggi non fumo” e terminatele sempre con l'autoaffermazione e il senso di orgoglio e di realizzazione per avere vinto ancora una volta la vostra battaglia quotidiana con la vostra tossicodipendenza. Ricordate sempre, fra quando vi svegliate e quando andate a dormire: MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.7. Come ridurre i più comuni effetti collaterali legati allo smettere di fumare**

In molte persone crolla il livello di zuccheri nel sangue quando smettono di fumare; si tratta del più comune degli effetti collaterali che si affrontano durante i primi tre giorni. Sintomi collegati a questa caduta degli zuccheri sono: mal di testa, difficoltà di concentrazione, capogiri, distorsioni della percezione temporale e una continua voglia di dolci. I sintomi collegati a un basso livello di zuccheri sono in pratica gli stessi della carenza di ossigeno, simili a quelli che si provano a grandi altitudini. Con un'inadeguata fornitura di zuccheri e/o ossigeno, il cervello riceve un rifornimento incompleto e senza un livello ottimale di uno dei due non può funzionare in modo ottimale. Quando si smette di fumare, generalmente i livelli di ossigeno sono i migliori registrati da anni, ma una scarsa fornitura di zuccheri non può alimentare correttamente il vostro cervello.

Non sono le sigarette a mettere lo zucchero nel vostro sangue; si tratta di un qualcosa di più della semplice interazione dell'effetto stimolante della nicotina a

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

influenzare i livelli degli zuccheri. Le sigarette provocano il rilascio dei depositi di zucchero e grasso del corpo e così operano come un inibitore dell'appetito, influenzando i centri della sazietà del vostro ipotalamo. Così come avviene per i livelli di zucchero, infatti, la nicotina agisce molto più efficacemente che il cibo. Se impiegate il cibo per innalzare il livello di zuccheri nel vostro sangue, ci vogliono almeno 20 minuti da quando lo masticate e inghiottite a quando comincia a fare effetto nel sangue e così al cervello. Le sigarette, per mezzo di un'interazione farmacologica, fanno sì che il corpo rilasci i propri accumuli di zucchero, ma non in 20 minuti, ma generalmente in una questione di secondi. In un certo senso, il vostro corpo non ha dovuto rilasciare zuccheri di per sé per anni, perché lo avete fatto usando l'effetto della nicotina!

Questa è la ragione per la quale molte persone letteralmente si ingozzano di cibo quando smettono di fumare. Iniziano provando un calo degli zuccheri e istintivamente vanno alla ricerca di qualcosa di dolce. Anche quando finiscono di mangiare, provocano la stessa sensazione; il che è naturale, considerato che occorrono un paio di minuti per mangiare e ne servono almeno altri 18 prima che il livello degli zuccheri si alzi. Visto che non si sentono subito meglio, mangiano un po' di più. Continuano a mangiare fino a che non si sentono meglio, vale a dire per circa 20 minuti dopo il primo morso. Una persona può mangiare molto in 20 minuti. Ma loro cominciano a pensare che questa sia la ragione giusta per cominciare a sentirsi meglio e questo si può verificare diverse volte nel corso della giornata, causando l'assunzione di parecchie calorie e rendendo l'aumento di peso un rischio reale.

Quando smettete di colpo di fumare, il corpo è come in uno stato di deficit e non sa come lavorare normalmente, visto che non lo ha fatto per molto tempo. Di solito verso il terzo giorno il vostro corpo si adeguerà e rilascerà gli zuccheri richiesti. Senza mangiare di più, il vostro corpo capirà da solo come regolare il livello degli zuccheri in modo più efficiente.

Potreste riscontrare che è necessario cambiare le abitudini alimentari, in modo da renderle più normali. Ciò non significa tornare alle abitudini da fumatore, bensì a quelle che avevate prima di iniziare a fumare con la correzione dovuta alla differenza di età. Certi fumatori stanno l'intera giornata senza mangiare. Se provano a fare lo stesso da ex-fumatori, soffriranno gli effetti collaterali della caduta degli zuccheri. Non c'è nulla di sbagliato in loro adesso: era anormale quello che facevano come fumatori. Questo però non significa che debbano mangiare di più: devono solo ridistribuire il cibo mangiato durante la giornata in più occasioni, così da assumere le dosi di zucchero nell'arco dell'intera giornata così come la natura da sempre richiede.

Per attenuare gli effetti del calo degli zuccheri nei primi giorni, può essere di grande aiuto continuare a bere succhi di frutta durante la giornata. A partire dal quarto giorno, però, questo non dovrebbe essere più necessario, in quanto il vostro corpo dovrebbe essere in grado di rilasciare i depositi di zuccheri se la vostra dieta si è normalizzata. Se continuate ad avere problemi di calo degli zuccheri dopo il terzo giorno, non farebbe male parlarne al vostro medico e



magari seguire qualche consiglio nutrizionale. Per permettere al vostro corpo di mantenere un controllo permanente sulla quantità di glucosio (zucchero) nel vostro cervello... NON FATE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **3.8. Come posso fare smettere di fumare i miei familiari e gli amici?**

Si tratta di una domanda che spesso mi viene rivolta da chi ha frequentato con successo una delle nostre clinic e vuole aiutare le persone a lui più vicine a uscire dalla loro dipendenza dalle sigarette. Sfortunatamente non esiste una soluzione semplice. I fumatori continuano a fumare fino a che non sono pronti a smettere. Tormentarli, minacciarli, insultarli, distruggere o nascondere le loro sigarette: tutto questo servirà solo a renderli pieni di risentimento e – in genere – ad aumentare i loro consumi per dispetto. Non è così che si possono aiutare.

Un metodo che suggerisco è la comprensione. I fumatori non fumano perché sono stupidi o perché sono gretti e meschini e vogliono fare del male a familiari e amici. Fumano perché sono degli esseri umani e – in quanto tali – fanno degli errori. L'errore del quale tutti loro sono colpevoli è la familiarità con una droga pericolosa e che dà una grande dipendenza: la nicotina. Molti di loro hanno iniziato a fumare molto prima che se ne conoscessero i pericoli. Quando ne sono venuti a conoscenza, possono anche avere tentato di smettere, ma per qualcuno di loro non si è trattato di una cosa facile. Erano agganciati a una droga e avevano bisogno di un grande impegno e un sistema di sostegno per superare le difficoltà iniziali collegate allo smettere di fumare.

Il migliore sostegno che possa essere fornito dalle persone più vicine consiste nell'offrire amore, pazienza e comprensione e nel cercare di rendere la vita del fumatore la più semplice possibile durante i primi giorni. Il fumatore che abbandona le sigarette può avere delle gravi esplosioni emotive, nonché essere irritabile, depresso e persino irrazionale. Si tratta degli effetti della astinenza da nicotina. Molti familiari e amici lo incoraggeranno a riprendere di fumare piuttosto che agire in questa maniera. Ma se stessero disintossicandosi dall'alcol, quelle stesse persone non offrirebbero loro dei drinks. Se stessero reagendo alla chemioterapia, nessuno chiederebbe di sospenderla e di sacrificare le loro vite pur di assicurare qualche momento di quiete alla famiglia.

Sfortunatamente, molti amici e familiari non prendono troppo sul serio il fatto di smettere di fumare. Non stiamo parlando di qualcosa che può dare fastidio come mangiarsi le unghie, ma di una tossicodipendenza potente e mortale. Chi smette di fumare combatte un reale bisogno psicologico e una dipendenza psicologica fortemente radicata. Offrite più incoraggiamenti che potete. Siate tolleranti per le loro temporanee tempeste emozionali. Presto torneranno normali e avrete la soddisfazione personale di averli aiutati in una delle più grandi sfide della loro vita: rinunciare alle sigarette.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Mentre i non fumatori possono offrire amore, pazienza e comprensione, voi – come ex fumatori – avete la capacità unica di essere una fonte di grande supporto e affidabilità per i tentativi di chi vuole smettere di fumare. Voi sapete come era fumare. Voi sapete come è meglio affrontare la vita come ex fumatore. Condividete questa vostra esperienza. Siate onesti: se qualche volta pensate ancora alle sigarette, ditelo. Ma chiarite di che pensieri si tratta. Se siete un tipico ex fumatore, i pensieri vengono assai di rado, durano pochi secondi e sono un desiderio che passa più che una vera e propria sofferenza come quella che si sperimenta durante i primi giorni che si è smesso.

Le persone che smettono di fumare devono conoscere questo naturale processo di evoluzione a ex fumatore. Quando affrontano delle voglie durante le prime due settimane, non sono più dovute a un'astinenza fisica, quanto a una voglia psicologica. Stanno vivendo una nuova situazione, restando per la prima volta senza sigarette. Ma la voglia infine passerà e loro avranno imparato come affrontare simili esperienze in futuro come ex fumatore, senza grandi problemi.

Condividete con loro le informazioni che avete appreso qui. Date loro lo stesso supporto che altri ex fumatori hanno dato a voi. Più importante: una volta che hanno smesso, offrite loro periodicamente del sostegno, per far loro capire che vi stanno a cuore e per rinforzare loro un concetto a garanzia del fatto che continueranno a stare senza fumare: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### 3.9. Stampelle sostitutive

*“Ragazzo, ho davvero bevuto a più non posso oggi, ma non ho fumato!”*. La frequentatrice del corso era così orgogliosa del proprio risultato: due intere giornate senza fumare una sola sigaretta. Per lei avere la mente distrutta dall'alcool era una alternativa sicura agli effetti mortali delle sigarette.

Solo 24 ore prima avevo fatto uno speciale cenno ai pericoli cui si va incontro quando sostituiamo una dipendenza con un'altra. Quando si smette di fumare – sostenevo - non si dovrebbe iniziare ad usare una stampella che ci aiuta contro il fumo ma che potrebbe a sua volta essere pericolosa o dare dipendenza. Ma questo a lei non importava. Mi disse: *“Ho già un problema con il bere, quindi cosa ci può essere di sbagliato a ubriacarmi per smettere di fumare?”*. Dopo venti minuti di corso, si alzò, perse i sensi e dovette essere portata fuori.

Smettere di fumare utilizzando una stampella sostitutiva comporta rischi di vario genere. Passare a un'altra sostanza che dia dipendenza, anche se si tratta di farmaci legali o soggetti a prescrizione medica, comporta il rischio – appunto – di una nuova dipendenza. In molti casi questo potrebbe comportare delle conseguenze addirittura più rilevanti del problema originario del fumo. La nuova dipendenza può provocare infatti guai molto seri e quando la persona si trova a combattere la nuova dipendenza spesso torna alle sigarette.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Buttarsi sul cibo, specie i dolci con alto contenuto calorico, determina generalmente un bisogno psicologico e un aumento di peso. I rischi legati all'aumento di peso sono insignificanti rispetto a quelli delle sigarette. Un ex fumatore dovrebbe aumentare almeno 45 kg per determinare un rischio per la salute pari al fumo di sigarette. Ma l'aumento di peso in genere dà luogo a uno stato di panico e frustrazione che può condurre l'ex fumatore a concludere che è meglio essere un fumatore pelle e ossa piuttosto che un non fumatore obeso. L'errore di questa affermazione sta nel fatto di pensare che esistano solo due alternative: fumare oppure mangiare di più, mentre in realtà non è così: esistono anche altre opzioni. Una è non fumare e mangiare in una maniera simile a quando si fumava. Un'altra è quella di aumentare i livelli di attività fisica, così da compensare il surplus calorico ingerito a causa delle razioni extra.

Alcuni invece si gettano su alternative salutari come il jogging o il nuoto. Queste attività comportano un rischio basso e in realtà talvolta giovano al fisico. Ma se sono solo una stampella ai rischi di ricaduta, comportano un grave rischio. Come succede per i farmaci, l'alcool o il cibo, quando arriva il giorno che si deve interrompere l'attività, quello che sembrava essere ormai un ex-fumatore spesso ha una ricaduta. Succede che a volte una piccola distorsione alla caviglia possa impedire temporaneamente le uscite per il jogging, così come una banale infezione all'orecchio possa interferire con il nuoto. Quella che dovrebbe essere semplicemente una piccola contrarietà ha un risultato tragico: la ricaduta nel vizio del fumo. Anche qui l'ex fumatore crede che esistano solo due condizioni possibili: fumare o fare gli esercizi obbligatori. Ma, in realtà, esiste una terza scelta: non fumare e non fare niente. Questo non significa che un ex fumatore non debba mettersi a fare attività fisica dopo avere smesso. Ma l'esercizio fisico dovrebbe essere fatto per il piacere che se ne trae e per i benefici tangibili che ne derivano: l'ex fumatore insomma dovrebbe farlo perché lo vuole, non perché deve farlo.

Se intendete trovare una stampella, quindi, assicuratevi che sia una di quelle che potete mantenere per il resto della vostra vita senza interruzioni; che non comporti alcun rischio e che possa essere praticata ovunque e in ogni momento. Credo che l'unica attività che rispetti questi criteri sia il respirare. Il giorno in cui dovrete smettere di farlo, il fumo non sarà più un grosso problema. Ma fino a quel giorno, per fare a meno delle sigarette tutto ciò che dovete fare è MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **3.10. Aiuti dai farmaci**

A causa del recente lancio sul mercato del prodotto Nicorette®, una gomma da masticare che contiene nicotina, credo sia necessario lanciare un avvertimento specifico a tutti i partecipanti alla clinic che stessero pensando di provare questo prodotto. La gomma in questione dovrebbe essere usata dai

fumatori per mitigare i severi disagi che si hanno nel primo periodo di cessazione dal fumo.

Ma un ex fumatore desidera occasionalmente una sigaretta anche mesi o anni dopo avere smesso. Potrebbe sentire che questo impulso deriva da un residuo effetto psicologico dell'astinenza. Questo pensiero potrebbe condurlo all'idea che usare quella gomma lo può aiutare a liberarsi del desiderio. Ma la vera causa del pensiero di una sigaretta è legata a una causa scatenante di tipo psicologico. Esistono situazioni, persone o avvenimenti che provocano il pensiero di una sigaretta. Si tratta di fattori scatenanti occasionali che possono essere fastidiosi, ma che durano pochi secondi e possono non ripresentarsi più per ore, giorni o anche settimane.

Se un ex fumatore prova la gomma, il risultato finale sarà tragico. Basta prenderne la prima, che la sua dipendenza dalla nicotina sarà ripristinata. Sarà ancora in crisi di astinenza. Dovrà ancora una volta fare la scelta fra riprendere a fumare o riprovare le crisi di astinenza da nicotina per un paio di settimane. Tutto questo perché voleva alleggerire il pensiero di una sigaretta, che sarebbe durato solo pochi secondi.

Anche l'utilizzo pianificato delle gomme alla nicotina presenta certi problemi. Molti sperano che la gomma sarà la panacea per i fumatori veramente dipendenti. Ma va posta attenzione all'uso indiscriminato da parte di qualunque fumatore che creda che questo nuovo rimedio lo aiuterà a liberarsi dalle sigarette. Anche se la gomma per un periodo può ridurre il peso dell'astinenza iniziale, v'è un costo da pagare.

In genere, quando un fumatore smette, il disagio fisico raggiunge il suo picco entro le prime 72 ore e svanisce completamente nel giro di due settimane. Anche se i primi tre giorni possono essere traumatici, con il supporto adatto qualunque fumatore può superare questo periodo.

L'uso della gomma può ridurre i sintomi dell'astinenza quando si smette di fumare. Il fumatore può continuare a usarle per mesi, senza mai raggiungere veramente il picco dell'astinenza. Ora, proprio perché la nicotina nel sangue da una parte non raggiunge mai i livelli assicurati dalle sigarette, dall'altra non lascia mai del tutto l'organismo, il fumatore sarà in uno stato cronico di astinenza minore. Quando smetterà di usare le gomme, probabilmente affronterà le stesse crisi di astinenza che avrebbe dovuto affrontare smettendo con le sigarette.

La gomma può aiutare a rompere un po' con la propria dipendenza e le reazioni condizionate da fumatore prima di affrontare un'astinenza potenzialmente difficile da gestire. Ma il costo da pagare per mitigare i sintomi iniziali è un'astinenza cronica prolungata, seguita da picchi di crisi quando si abbandonano le gomme. Si tratta di un bel po' di sofferenza per parecchio tempo, che potrebbe essere evitata semplicemente liberando il corpo da tutta la nicotina smettendo di colpo.

Quando si smette di fumare, ci si libera dalla dipendenza dalla nicotina. Fino a quando si terrà tutta la nicotina al di fuori del proprio corpo, non vi sarà da

preoccuparsi per le conseguenze del fumo sulla salute o da combattere con i sintomi dell'astinenza. Se vuoi restare libero, non provare la gomma e come per sigarette, sigari e pipe – MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

NOTA: Questo articolo è stato pubblicato nel 1984. Da allora, parecchi prodotti simili (ad es. cerotti, gomme o altri apparati in via di sviluppo) sono stati presentati come aiuti per smettere. Per tutti vale lo stesso principio: questi strumenti non fanno che cambiare il meccanismo di trasferimento della droga nicotina. Se il fumatore semplicemente smette di fumare, la sua astinenza raggiungerà il picco entro 72 ore per poi via via scomparire. L'uso di questi agenti pertanto non fa che prolungare inutilmente il processo, aumentandone il costo.

### ***3.11. Gli aiuti farmacologici, ovvero come prolungare i sintomi dell'astinenza***

“La vorrei strozzare! Cos'è questa grossa sciocchezza delle 72 ore di cui ci parla? Non va per niente meglio. Mi ha mentito dal primo giorno!” Questo caloroso saluto mi è stato rivolto una domenica sera da una furiosa partecipante alla clinic. Aveva certo ragione a essere arrabbiata: dopo tutto, stare in stato di astinenza per cinque giorni riuscirebbe a far perdere la compostezza a chiunque.

Anche se aveva il diritto di essere arrabbiata, tuttavia, si stava rivolgendo alla persona sbagliata. Doveva prendersela solo con se stessa per la propria prolungata agonia. Al contrario della maggioranza delle persone del suo gruppo, non aveva gettato le sigarette nella seduta di martedì sera della clinic. Al contrario, aveva fumato ancora un paio di sigarette quella sera. Poi al mercoledì aveva preso un paio di gomme Nicorette. Le risposi quindi che era ancora come al primo giorno, considerata la nicotina che aveva assunto con le sigarette e con le gomme. Era arrabbiata con me lo stesso. Voleva sapere che diritto avessi di dirle che stava fallendo. Ma mi disse anche che si sarebbe liberata sia delle sigarette che delle gomme.

Sfortunatamente per lei, non gettò le gomme e continuò a masticarne un paio al giorno. I tre giorni successivi furono terribili. Ogni sera veniva alla riunione e si lamentava amaramente. Ma non v'era nulla di strano: molte persone soffrono i primi tre giorni. Al sabato si lamentava ancora, ma sapeva che – avendo smesso un giorno dopo – c'era da aspettarselo ma per domenica avrebbe dovuto andare meglio. Così non fu e lei era nera dalla rabbia.

Le dissi che la gomma stava prolungando il processo di astinenza. *“Ma si tratta solo di un paio di gomme, non è come se stessi fumando”*. Era la sua incapacità di capire questo aspetto che le stava causando tutti i suoi problemi. Masticare la gomma era esattamente come fare un paio di tiri. Stava assumendo una moderata quantità di nicotina, insufficiente a farle raggiungere il livello desiderato, ma abbastanza per rinforzare la sua dipendenza e causarle dei sintomi cronici di astinenza.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Anche questa spiegazione non la lasciava del tutto convinta: non poteva credere che la gomma alla nicotina le stesse provocando tutti questi problemi. Però il giorno seguente tornò alla clinic. Tutti gli altri partecipanti avevano superato con successo il primo week-end. Tutti loro parlavano di come a volte avevano desiderato una sigaretta, ma senza più soffrire come nei primi giorni. Come al solito erano visibilmente più calmi e soddisfatti per i progressi fatti.

Quasi tutti nel gruppo espressero sentimenti simili. Tutti tranne la nostra amica della gomma, che si lamentò ancora amaramente. E insistette ancora sul concetto che aveva bisogno di una sigaretta o di una gomma per sopportare il percorso di smettere di fumare. All'inizio della riunione tentò di monopolizzare la discussione, ma presto si accorse che il gruppo non aveva voglia di sedersi ad ascoltare le sue lamentela riguardo come fosse terribile smettere. Per gli altri si trattava del passato e avevano altre domande da fare, più pertinenti alla loro situazione attuale.

Alla fine, dopo avere ascoltato tutti i commenti positivi espressi dai compagni di corso, la nostra amica cominciò a capire che era l'unica a soffrire. Era dunque vero quando dicevamo che in 72 ore ci si libera dall'astinenza. E l'unica differenza fra lei e gli altri era rappresentata da quelle poche sigarette all'inizio e dall'uso successivo delle gomme alla nicotina.

Bisognerebbe smettere di fumare nella maniera più semplice ed efficace possibile. Cessate di assumere nicotina sotto qualunque forma. In pochi giorni i sintomi dell'astinenza si ridurranno e in due settimane si arresteranno del tutto. Quindi, per evitare di dovere smettere un'altra volta, MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

NOTA: Questo articolo è stato pubblicato nel 1984. Da allora, parecchi prodotti simili (ad es. cerotti, gomme o altri apparati in via di sviluppo) sono stati presentati come aiuti per smettere. Per tutti vale lo stesso principio: questi strumenti non fanno che cambiare il meccanismo di trasferimento della droga nicotina. Se il fumatore semplicemente smette di fumare, la sua astinenza raggiungerà il picco entro 72 ore per poi via via scomparire. L'uso di questi agenti pertanto non fa che prolungare inutilmente il processo, aumentandone il costo.

### ***3.12. La via facile!***

Avete mai sentito quella della signora che faceva due diete contemporaneamente? Facendo così, non solo mangiava a sufficienza ma pensava che avrebbe pure perso peso due volte più in fretta.

Si tratta di una storiella, ma riguarda una questione molto seria. La nostra natura umana ci fa cercare sempre la via più semplice e meno dolorosa per fare i cambiamenti che ci sono necessari. Sfortunatamente, non sempre quella che ci

sembra la via più facile è anche la migliore. Se la signora della storiella avesse veramente seguito la sua logica contorta, con ogni probabilità non solo non avrebbe perso peso, ma anzi sarebbe ingrassata. Anche se la storia può sembrarvi peregrina, molte persone che cercano di seguire strani programmi di controllo del peso, non suffragati da evidenze mediche, finiscono per trovarsi nella stessa situazione.

Non è solo per il controllo del proprio peso che le persone si affidano a certe tecniche fallimentari. Anche il fumo è un problema per il quale le persone cercano di trovare soluzioni differenti: sono sempre alla ricerca di metodi nuovi e facili per smettere. Molti studiosi del comportamento credono che fumare sia solo uno schema acquisito. Se davvero fosse così, vi sarebbero molti metodi per smettere. Numerose tecniche di modifica del comportamento (quali la riduzione della quantità o dell'esposizione a una sostanza o a una situazione, la terapia dell'avversione, l'ipnosi, l'agopuntura, la registrazione dei risultati, la desensibilizzazione etc.) sono state usate per anni per aiutare le persone a disimparare schemi di comportamento non desiderati.

Ma il fumo di sigaretta non è semplicemente un comportamento acquisito o una cattiva abitudine. È una dipendenza. Ciò diventa evidente il primo giorno di ogni clinic. Quasi tutti possono raccontare delle storie che illustrano come – in una certa qual misura – siano ostaggi delle sigarette. Qualcuno si è spinto sino rovistare nei bidoni dell'immondizia in piena notte alla ricerca di sigarette. Altri a usare i mozziconi trovati in posacenere sporchi. Alcuni fumano di nascosto mentre sono ricoverati in ospedale per qualche malattia collegata al fumo e ciò nonostante il fatto che il medico abbia loro espressamente proibito di fumare. Dopo avere ascoltato questi drammatici racconti, pochi potrebbero dubitare del fatto che la dipendenza dalle sigarette esercita un tremendo controllo sul fumatore.

La dipendenza non si guarisce riducendo progressivamente la quantità; essa non ci consente di avere un utilizzo controllato della sostanza. Chi tratta una dipendenza come una cattiva abitudine ne esce sconfitto. D'altra parte ci sarà qualche possibilità di vittoria per chi la tratta per quello che realmente è: una dipendenza. Quando una persona è dipendente da una sostanza, deve escludere totalmente ogni tipo di uso della stessa, pena il ricadere in una completa dipendenza. Questo è assolutamente vero per l'alcol, l'eroina, la nicotina e una serie di altre droghe.

Per quanto riguarda la nicotina, se un fumatore smette di colpo dovrà sopportare gli stadi più intensi dell'astinenza nelle prime 72 ore. Dopo due settimane l'astinenza fisica cessa del tutto. In seguito, una volta che capisce che l'assunzione di una qualunque quantità di nicotina in qualunque modo non farebbe che rigettarlo nella dipendenza, ha tutto quello che gli serve per superare il desiderio di fumare che dovesse talvolta ripresentarsi. Deve sempre considerare che fumare oppure no è solo una sua scelta. Può scegliere di non fumare per niente o di fumare del tutto. Non ci sono vie di mezzo. E se ci pensa, la sua scelta non può essere che una sola: MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### **3.13. Smetterò quando...**

“Smetterò quando il mio medico mi dirà che devo farlo”. “Non posso smettere ora: è il periodo delle tasse”. “Magari smetterò durante le ferie.” “Sta iniziando la scuola e sono troppo nervosa per smettere”. “Smetterò in estate, quando potrò allenarmi di più”. “Smetterò quando le cose andranno meglio al lavoro” “Smettere ora a metà anno scolastico sarebbe proprio da stupidi.” “Magari dopo il matrimonio di mia figlia.” “Mio padre è in ospedale: non posso smettere adesso.” “Se smetto adesso, mi rovinerò tutto il viaggio.” “I medici mi hanno detto che devo operarmi: sono troppo nervosa per tentare adesso.” “Smetterò quando avrò perso 8 chili.” “Sto facendo già troppi cambiamenti in questo periodo per smettere anche di fumare.” “Fumo da anni e mi sento bene, perché dovrei smettere adesso?” “Sto traslocando ed è un vero tormento. Non posso smettere adesso.” “È passato troppo poco tempo dalla mia promozione, smetterò quando le cose si saranno sistemate.” “Smetterò quando si arriverà a un accordo bilaterale di disarmo verificabile.” “È troppo tardi. Sono quasi morto ormai.”

È veramente incredibile che così tante persone se ne escano con così tante scuse per non smettere di fumare. Se una qualunque di queste ragioni fosse veramente valida per non smettere di fumare in questo momento, quando hanno smesso allora i 33.000.000 di ex fumatori che ci sono nella nostra nazione<sup>1</sup>? Tutti loro avranno affrontato almeno una di queste situazioni nel primo periodo senza sigarette. L'unica differenza fra i fumatori che sono riusciti a smettere e quelli che invece continuano con queste scuse è che gli ex fumatori sono stati abbastanza intelligenti da capire che il fumo non poteva veramente aiutarli in queste situazioni.

Il momento migliore per smettere è ADESSO. Non importa quando venga a capitare “adesso”. In effetti molte delle situazioni specificamente indicate come “brutti momenti” per smettere di fumare potrebbero essere al contrario i migliori possibili. A dire la verità, preferisco che le persone smettano in un periodo di relativo stress. In molti casi, più stress porta a risultati migliori. Questo potrebbe suonare un po' severo, ma aumenterà di molto le probabilità di stare senza sigarette nel lungo periodo.

Quando le persone smettono di fumare in un periodo tranquillo delle loro vite, stanno bene fino a quando non sorgono altri problemi. Ma c'è sempre il timore che quando le cose si complicano, loro non siano in grado di gestire la situazione senza sigarette. Molti, quando affrontano la prima vera grossa difficoltà, ritornano alle sigarette perché non sono in grado di affrontare un vero stress come ex fumatori.

Se d'altro canto avessero smesso durante un periodo difficile, avrebbero capito che la vita va avanti in ogni caso anche senza fumare. Sarebbero saldi nella loro consapevolezza di potere affrontare ogni tipo di crisi come ex fumatori. Una volta

---

<sup>1</sup> Spitzer parla ovviamente degli U.S.A. e si riferisce presumibilmente al periodo degli anni '80, il dato attuale dovrebbe attestarsi intorno ai 46 milioni secondo gli organismi federali statunitensi (N.di T.)



superato il periodo iniziale, scopriranno anche di sapere gestire meglio lo stress. Di potere affrontare le sfide fisiche ed emotive delle loro vite più efficientemente rispetto a quando fumavano. Di essere veramente meglio attrezzati per sopravvivere nel nostro mondo complicato senza l'”aiuto” delle sigarette.

Quindi, non importa quello che sta succedendo nelle vostre vite: smettete di fumare. Quando le cose diventano dure, mostrate a voi stessi quanto duri siete anche voi. E una volta che avete smesso, affrontate i vostri problemi futuri nella maniera più costruttiva possibile, tenendo sempre ben in mente una regola essenziale di gestione dello stress: MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.14. Capire la perdita emotiva che si affronta quando si smette di fumare**

Nel suo libro “La morte e il morire” del 1969, Elizabeth Kubler-Ross identificava le cinque distinte fasi<sup>2</sup> che attraversa una persona morente. I tratta di: “negazione”, “rabbia”, “negoziazione”, “depressione” e infine “accettazione”. Sono esattamente le stesse fasi attraversate da coloro che soffrono per la perdita di una persona cara.

La **negazione** può essere vista come uno stato di incredulità: “*Questo non sta succedendo veramente a me*” oppure “*Il medico non sa di cosa sta parlando*”. Gli stessi sentimenti sono spesso provati dai familiari e dagli amici.

Una volta che cessa la negazione e si sviluppa la consapevolezza della morte imminente, si sviluppa la **rabbia**. “*Perché a me?*” oppure “*Perché a loro?*”, nel caso di persone care. La rabbia può essere provata nei confronti di medici, Dio, famiglia e amici. Purtroppo, non cambia il destino di una persona. Stanno ancora morendo, quindi arriva la fase della negoziazione.

Nella **negoziazione**, la persona può diventare religiosa e cercare di pentirsi per tutti i peccati che potrebbero avere causato la sua fine precoce. “*Se mi fai vivere, sarò una persona migliore. Aiuterò l’umanità. Ti prego fammi vivere e te ne renderò merito*”. Anche questa fase termina.

Ora il paziente, comprendendo che non v’è forma di aiuto possibile per impedire che il suo destino si compia, entra in **depressione**. Comincia ad isolarsi, trascura le proprie responsabilità e inizia un periodo di autocommiserazione. Si preoccupa per il fatto che la propria vita stia finendo. I sintomi della depressione appaiono evidenti a chiunque abbia contatto con il paziente in questa fase. Quando alla fine supera la depressione, entra nell’ultima fase: l’**accettazione**.

Il paziente raggiunge quello che potrebbe essere visto come un periodo emotivamente neutro. Sembra privo di sentimenti. Anziché vedere la morte come

---

<sup>2</sup> [http://it.wikipedia.org/wiki/Elisabeth\\_Kübler\\_Ross](http://it.wikipedia.org/wiki/Elisabeth_Kübler_Ross)

un'esperienza terrificante od orribile, accetta a questo punto pacificamente il proprio destino.

Come abbiamo già sottolineato, queste fasi non si osservano soltanto nella persona che sta morendo, ma anche nei familiari che stanno subendo o hanno subito la perdita di una persona cara. Tuttavia, osservando attentamente, possiamo riscontrare le stesse fasi in tutte le persone che perdono qualcosa, non necessariamente una persona alla quale si vuole bene. Può trattarsi della perdita di un animale, di un lavoro, persino di un oggetto. Sì, anche quando una persona perde le chiavi può attraversare le cinque fasi che abbiamo appena illustrato.

Innanzitutto, nega di avere perso le chiavi: *“So che sono qui intorno da qualche parte”*. Guarda pazientemente nelle proprie tasche e nei vestiti, sapendo di poterle trovare in ogni momento. Ma presto comincia a capire di avere guardato in ogni posto logico.

Ora si comincia a vedere la rabbia. Sbatte i cassetti, lancia i cuscini del divano, impreca contro quelle maledette chiavi che sono scomparse.

Si passa alla fase della negoziazione. *“Se ritrovo quelle chiavi, non le terrò mai più fuori posto. Le conserverò in un posto sicuro.”* . È come se stesse chiedendo alle chiavi di venire fuori, assicurandole del fatto che non le tratterà mai più male. Presto capisce che le chiavi sono sparite.

Si deprime. Come potrà sopravvivere senza le sue chiavi? Infine accetta il fatto che le chiavi non ci sono più. Va fuori e va a farne una nuova copia. La vita va avanti. Una settimana dopo le chiavi smarrite si ritrovano .

Cosa c'entra tutto questo con il fatto che le persone non vogliono smettere di fumare? Anche le persone che cercano di smettere di fumare affrontano queste cinque fasi e devono superare ognuna di esse prima di passare alla successiva. Qualcuno può incontrare delle difficoltà con una in particolare e ricadere nella dipendenza dal fumo. Cerchiamo di analizzare queste fasi specifiche, così come vengono affrontate da un fumatore che sta smettendo.

La prima domanda<sup>3</sup> che abbiamo fatto al gruppo durante la clinic è stata: *“Quanti di voi credono al fatto che non fumeranno mai più?”*. Vi ricordate l'effetto raggelante di quella domanda? È stato già positivo che una o due mani si siano alzate. Questo perché la maggior parte del gruppo era in uno stato di negazione – loro non smetteranno di fumare. Altre comuni manifestazioni di rifiuto sono: *“Io non voglio smettere di fumare”*, *“ Sono in perfetta salute, perché dovrei smettere?”* o *“Io sono differente. Posso controllarmi e fumarne solo una o due al giorno”*. Queste persone, con il loro rifiuto, frappongono degli ostacoli al tentativo stesso di smettere e hanno pertanto probabilità molto basse di successo.

---

<sup>3</sup> Come già detto, gli articoli di questo libro sono derivati dagli interventi di Joel Spitzer durante le sessioni delle proprie clinic anti-fumo. In questo caso, Joel ricorda ai partecipanti al corso una domanda formulata nella prima riunione del gruppo di lavoro (N.diT.)

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Chi supera la fase di negazione passa alla rabbia. Sentiamo così tante storie di quanto sia difficile stare con chi sta smettendo di fumare. I tuoi amici ti evitano, i tuoi capi ti mandano a casa, talvolta per sempre, e in genere neanche tu ti diverti. Ma molti fumatori superano bene anche questa fase.

La fase della negoziazione è probabilmente la più pericolosa: “Dai, mi fumo questa e nessuno lo verrà mai a sapere.” “Oggi è proprio dura, ne fumo solo una, tanto per aiutarmi con questo problema. Poi basta.” “Magari fumo solo per oggi. Domani smetto ancora.” Potrebbero passare mesi prima che queste persone soltanto provino di nuovo a smettere.

Una volta che si supera la fase della negoziazione, generalmente segue la depressione. Per la prima volta si inizia a pensare che avete veramente smesso di fumare, ma invece di essere al settimo cielo, vi sentite come se aveste abbandonato il vostro migliore amico. Ricordate i bei tempi con le sigarette e trascurate invece di ricordare insieme anche gli effetti terribili di questa dipendenza sporca e pericolosa. Più che in ogni altro momento “prendere un giorno per volta” rappresenta la salvezza, perché domani potrebbe portare con sé la fase dell'accettazione.

Una volta che raggiungete lo stadio dell'accettazione, avete una reale prospettiva di quello che il fumo vi stava facendo e di quello che può fare per voi il non fumare. Entro due settimane la dipendenza è spezzata, tutti gli stadi sono, si spera, superati e la vita, in definitiva, va avanti.

La vita diventa molto più facile, felice e gestibile come ex fumatore. La vostra autostima aumenta di molto. Il vostro stato fisico è molto migliore di quello che sarebbe se aveste continuato a fumare. È un meraviglioso stato di libertà. Chiunque può rompere la dipendenza e superare tutte le fasi. Una volta che l'avrete fatto, per conservare questa libertà dovrete solo ricordare di non fare MAI PIÙ NEMMENO UN TIRO!

### ***3.15. Possiamo motivare un fumatore a smettere, se pensa che non vuole farlo?***

Nel corso degli anni ho visto diversi fumatori spinti a forza nel mio programma, contro la loro volontà, e che nonostante ciò sono riusciti a smettere di fumare. A volte invece si tratta di giovani, costretti a frequentare i corsi da parte dei loro genitori. Talvolta sono adulti forzati dai loro medici, in altri casi persone che sono state ingannate da parte di parenti e amici in modo da farli venire ai miei corsi, magari con la scusa di andare fuori a cena. Anche se non posso dire che queste tattiche funzionino nella maggior parte dei casi, tuttavia servono molto più spesso di quanto si possa pensare.

Probabilmente non sarebbe corretto dire che queste persone non avessero prima né motivazione né desiderio riguardo all'argomento. Sospetto anzi che molti fumatori abbiano un diverso livello di motivazione a smettere, ma la motivazione senza la comprensione della dipendenza da nicotina e del suo trattamento non basta per riuscire. Questo è quello che cerco di fare nella prima seduta della clinic o nei seminari composti da una sola sessione. Cerco di coprire quattro aree di informazione che penso siano cruciali perché il fumatore capisca se avrà buone probabilità di successo o meno nel suo tentativo.

Le aree che cerco di coprire sono: perché le persone fumano, perché dovrebbero smettere, come smettere e come rimanere senza fumare. Si tratta di argomenti tutti fondamentali per una persona che sta pensando di smettere. Senza un accenno a ciascuno di questi argomenti, il fumatore partirebbe svantaggiato nel suo tentativo di smettere.

**Capire perché fuma** aiuta il fumatore a comprendere che tutte le qualità magiche associate al fumo erano basate su credenze e sensazioni false. Anche se la maggior parte dei fumatori pensano di fumare perché vogliono farlo, in realtà devono farlo. Sono dipendenti dalla nicotina e i loro corpi chiedono loro di fumare. Sono – in poche parole – dei tossicomani e capire questa premessa è il primo passo fondamentale. Così come avviene con ogni altra forma di dipendenza o nel “Programma dei Dodici Passi”<sup>4</sup>, comprendere di essere impotenti di fronte alla propria droga è il primo passo verso la guarigione.

Cerco di aiutarli a capire che anche se pensano che fumare li mantiene calmi, in realtà il fumo fa aumentare i loro livelli di stress, o più precisamente le loro reazioni allo stress. Anche se pensano che fumare li renda più energici, in realtà il fumo toglie loro resistenza ed energia. Anche se i fumatori spesso sentono che fumare consente loro di divertirsi e di condurre stili di vita più attivi socialmente, in realtà il fumo ne mina e limita l'abilità di impegnarsi in molte attività e di sviluppare nuove relazioni. Anziché esaltare il loro essere membri vivaci e attivi della comunità, il fumo provoca in loro comportamenti antisociali. Li porta a fumare al posto di avere contatti umani, spesso lasciando le riunioni o rifiutando di parteciparvi perché il fumo non vi è più ammesso.

**Sapere che bisognerebbe smettere di fumare** è probabilmente il tipo di informazione meno sorprendente, considerato che la maggior parte dei fumatori sa già che il fumo fa male. Il problema è che la maggior parte delle persone non sa quanto sia in effetti dannoso. Molti dei partecipanti sono sopraffatti quando capiscono interamente la reale grandezza dei pericoli del fumo. Anche se non dedico molto tempo all'argomento, circa un'ora e mezza delle dieci ore del tempo della presentazione, si tratta pur sempre di una delle parti del corso che i partecipanti ricordano anche ad anni di distanza come uno dei principali fattori di motivazione per stare lontani dalla nicotina. Riconoscere che smettere di fumare è di fatto una lotta per la sopravvivenza è spesso di fondamentale importanza per il successo a lungo termine. Si tratta di un'informazione fondamentale per

---

<sup>4</sup> Programma di recupero dalle dipendenze sviluppato dagli Alcolisti Anonimi

affrontare quei pensieri occasionali alle sigarette, pensieri scatenati da varie circostanze e situazioni e che un ex fumatore affronta per tutta la vita.

**Come smettere:** questo sì che è uno shock per la maggior parte dei partecipanti, specialmente se hanno fatto qualche ricerca o lettura prima di venire alla riunione. Per i medici, bombardati da anni da informazioni riguardo a tecniche d'avanguardia per smettere di fumare, quello che io propongo è così radicale che ci vuole loro qualche minuto prima di superare l'idea che io sia completamente fuori di senno.

Dopo avere appreso da molti studi e molti esperti che è meglio usare i sostituti della nicotina o qualche altro aiuto farmacologico, arrivo io a dire che il metodo migliore e più semplice per smettere di fumare è semplicemente "smettere di farlo"; questo suona del tutto semplicistico e ridicolo. È solo quando faccio pensare loro con vera attenzione a tutte le persone che conoscono e che hanno smesso di fumare da almeno un anno e a come queste persone hanno smesso che cominciano a capire che la stragrande maggioranza di queste persone – e in molti casi tutti loro - ha smesso di colpo. Spesso è come se una lampadina si spegnesse nella loro testa poiché per la prima volta vedono l'ovvietà della cosa, anche se questo li costringe a rivedere delle posizioni che consideravano acquisite.

Infine, **come stare senza fumare:** si tratta di un'altra rivelazione degna di nota. Quasi ogni pezzo della letteratura professionale prodotto negli ultimi 30 anni ha contenuto, talvolta stampata in grande rilievo, una frase che è in grado di abbattere il più sinceramente motivato e istruito dei fumatori. La frase è " non lasciare che uno scivolone ti riporti a fumare". Che ha altrettanto senso quanto dire a un alcolista che sta smettendo "non lasciare che un bicchiere ti riporti a bere" o a un eroinomane " non lasciare che una piccola iniezione ti faccia ricominciare". Il messaggio deve essere più forte; piuttosto che "non lasciare che uno scivolone ti faccia ricominciare" dovrebbe essere "NON SCIVOLARE!"

Non esistono cose tipo "scivolone", "incidente", "errore", "tiro", "solo una": sono tutti termini che definiscono una RICADUTA. Questo punto, più di qualunque altro, è quello che fa sì che smettere di fumare duri. Dimenticare questo concetto o, peggio, non conoscerlo del tutto significa fallire.

Ho visto il potere dell'istruzione migliaia di volte, mentre aiutavo a smettere fumatori correttamente preparati. Conviene ripetere che il problema va al di là della semplice rassegna dei pericoli fisici del fumo. Il fumatore deve arrivare ad avere una piena consapevolezza delle implicazioni fisiche, mentali, sociali, economiche ed estetiche del fumo. Ho anche visto come la comprensione personale si possa evolvere in un potente strumento utilizzato da migliaia di ex fumatori per conservare la propria decisione di stare senza fumare anche loro. Continueranno a mantenere la loro determinazione per tutto il tempo nel quale continueranno a apprezzare il motivo per il quale hanno smesso all'inizio e terranno questo ben in evidenza nelle loro menti.

Possiamo motivare un fumatore perché voglia smettere? Io penso che la maggior parte dei fumatori che hanno fumato sigarette per un certo periodo di tempo siano già motivati. Anche se non vale per tutti i fumatori, è plausibile che qualunque fumatore che faccia comparsa a una clinic anti fumo di sua spontanea volontà o che abbia digitato le parole “fumare” in un motore di ricerca, abbia qualche interesse iniziale e vuole maggiori informazioni su come smettere.

Quindi la risposta alla domanda se sia possibile motivare una persona a smettere è “sì”. Infatti la maggior parte dei fumatori ha già in atto una qualche motivazione. L'enfasi deve essere messa sul fatto di come insegnare al fumatore a smettere e a come stare senza fumare. È una lezione veramente facile: si tratta di aiutare il fumatore di sigarette a capire che smettere di fumare e stare senza farlo è solo questione di capire che non deve fare MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### ***3.16 “Lo sai anche tu che fumare due o tre sigarette è meglio che fumare due o tre pacchetti!”***

Questa affermazione mi fu rovesciata addosso da una furiosa partecipante alla clinic dopo che per il terzo giorno successivo aveva imbrogliato. Era arrabbiatissima perché continuavo a dirle che stava mettendo in serio rischio le sue possibilità di smettere di fumare. Le dicevo che, fino a quando andava avanti a fumare due o tre sigarette o anche a fare un solo tiro, avrebbe potuto anche continuare a fumare gli altri due pacchetti che normalmente fumava in una giornata. Stava soffrendo orribilmente e credeva che tutta questa pena l'avrebbe portata a qualche risultato. Io invece sminuivo i suoi sforzi e questa arroganza la faceva diventare matta.

Aveva frequentato altri corsi prima, dove una riduzione dell'80% delle sigarette era considerata un grande risultato. Certo, anche loro credevano che un risultato del 100% sarebbe stato meglio, ma credevano anche che non tutte le persone potevano farcela. Anche il suo medico era probabilmente stato d'accordo sul fatto che, se non poteva smettere di fumare, aveva almeno ridotto drasticamente. Parenti e amici erano impressionati dal suo grande miglioramento. Poi era venuta al nostro corso e io le avevo detto che non aveva fatto ancora niente e che quindi o smetteva di fumare del tutto o tanto valeva riprendere a farlo come prima. Quello che più la irritava era che credeva di avere fatto un grande lavoro e che io non volevo ammetterlo con lei.

Contrariamente a quello che credeva, io non consideravo lodevole il suo tentativo di ridurre il fumo. Il fumo di sigarette è una dipendenza: si può fumare o non fumare e non esistono vie di mezzo. Tutti gli altri programmi che aveva seguito, parenti, amici e gli altri professionisti potevano avere considerato la sua drastica riduzione come impressionante, ma avevano sbagliato nel non capire che si trattava di uno stato temporaneo.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Ridurre il fumo del 50, 80, 90 o anche 99,99% non serve a nulla. Comporterà solo un completo fallimento del tentativo, che condurrà a un ritorno ai livelli di consumo precedenti, se non addirittura superiori rispetto a prima. Non serve smettere per un giorno o una settimana o addirittura un mese, se – a causa di ciò - dopo diventiamo un fumatore ancora più accanito per anni. Il risultato finale di questo schema è spesso la perdita della salute o addirittura della vita. Nessuno ha mai perso la vita per avere seguito il nostro approccio che prevede di smettere di colpo di fumare e di seguire in seguito una completa astinenza dal fumo, ma molti sono già morti e molti altri lo faranno per averlo ignorato.

La perdita della salute e della vita non sono gli unici problemi quando si abbandona il nostro programma. C'è anche un problema immediato dovuto all'intensificarsi della sindrome di astinenza per un periodo maggiore di tempo. Non deriva dal fatto di fumare una o due sigarette al giorno, ma dal fatto che chi smette in questo modo soffre più a lungo per non fumare più le altre 30 o 40 rispetto a prima... Questo periodo durerà finché non si mette del tutto e si supera la prima fase oppure finché non si ritorna al livello abituale di consumo. Sfortunatamente la seconda ipotesi è quella che si verifica nella maggior parte dei casi.

Per una persona che davvero è dipendente dalla nicotina, la semplice riduzione del consumo di tabacco significa solo sofferenze e fallimento. Smettere di botto potrà magari portare a qualche disagio, ma è un periodo breve e il risultato finale può essere la libertà dalle sigarette. Certo, smettere di botto può essere difficile. Ma smettere in un altro modo è praticamente impossibile e, dovendo scegliere fra via difficile e via impossibile, è certo meglio scegliere quella difficile, dove almeno c'è qualche speranza di successo. Un successo che porta con sé un miglioramento della salute, autostima, accettazione sociale, più denaro e un generale miglioramento nella qualità della vita.

Una volta che si smette di fumare, tutto quello che serve per conservare una vita libera dalla dipendenza dalla nicotina è **NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!**

### ***3.17 “Mi avevi detto che sarebbe andata meglio, ma soffro come il giorno che ho smesso di fumare!”***

Recentemente sono stato accolto con questo caldo benvenuto da un partecipante alla clinic al suo ottavo giorno senza sigarette. Come ricorderete, nel corso delle nostre clinic spieghiamo che se un fumatore supera i primi tre giorni, l'astinenza fisiologica comincia a diminuire per poi smettere del tutto entro due settimane.

Anche se riusciamo a predire con accuratezza quanto dura l'astinenza fisiologica, quella psicologica può capitare in ogni momento. È possibile che

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

l'impulso che stava avendo quest'uomo fosse forte tanto quanto quelli che aveva una settimana prima. Si trattava però di un impulso diverso. Una settimana prima, non poteva fare niente se non resistere pochi minuti finché passava. Ma gli impulsi di natura psicologica possono essere controllati più coscientemente dall'ex fumatore.

Un buon esempio per capire la differenza fra sofferenza fisiologica e psicologica può essere il comune mal di denti. Un dente cariato fa molto male. Anche se il tuo dentista ti spiega il perché faccia così male, la situazione non si risolve. Sai perché ti fa male, ma fa male ancora. Il dolore fisico non se ne va per il semplice fatto che sappiamo da cosa derivi. Mettiamo adesso che andiate dal dentista e che vi scopre una cavità in un dente. Deve trapanarlo e mettere un'otturazione. Avere un dente trapanato può essere stata per voi una brutta esperienza e ogni volta che sentite il rumore del trapano del dentista, anche a distanza di anni, vi irrigidite al pensiero del dolore. Quando però capite che questa volta state semplicemente reagendo al rumore (perché non state provando dolore), vi rendete conto anche di non correre alcun rischio e la reazione cessa. Capire l'origine della paura allevia l'ansietà e il dolore ad essa collegato.

Tutti gli impulsi per una sigaretta che proviamo oggi sono reazioni a condizionamenti del passato. Probabilmente state facendo qualcosa per la prima volta senza fumare. Potrebbe essere andare in un bar, a un matrimonio o su un aereo<sup>5</sup>. Potrebbe essere vedere una persona oppure essere in un posto dove in passato avete sempre fumato una sigaretta. Potrebbe essere qualcosa che sentite o persino un aroma familiare. Il senso dell'olfatto è un potente meccanismo per richiamare vecchi sentimenti ed emozioni. Se vi viene voglia di una sigaretta, guardatevi intorno e chiedetevi perché ciò avviene in questo particolare momento e luogo. Quando capirete che il desiderio è stato suscitato dalla reazione a un evento insignificante, potrete dire "no" alla sigaretta senza ulteriori problemi. Tutto quello che avete bisogno è di capire cosa aveva suscitato quel pensiero. La voglia passerà. La volta successiva che incontrerete una situazione simile nemmeno penserete a una sigaretta. Avrete imparato a come affrontare un'altra esperienza come ex fumatore.

Smettere di fumare è una questione di apprendimento. Ogni volta che superate un impulso a fumare, imparate a superare un ostacolo che mette a rischio la vostra condizione di ex fumatore. Mano a mano che passa il tempo, finiranno gli ostacoli da superare e potrete finalmente godervi una vita più felice e più sana. Tutto quello che dovete ricordare e fare per rimanere un ex fumatore è **NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!**

---

<sup>5</sup> Evidentemente si tratta di un articolo scritto prima dell'attuale divieto assoluto di fumo a bordo dei voli di linea (N.d.T.)



### **3.18 “Ho fumato così tanto e così a lungo, a cosa mi serve smettere ora?”**

Al terzo giorno di una recente clinic, una partecipante di quasi sessant'anni che era stata senza fumare nelle ultime 48 ore mi pose una di quelle domande che ho sentito centinaia di volte nel corso della mia attività: *“Ho fumato così tanto e così a lungo, cosa potrei ottenere di buono smettendo di fumare adesso?”* Pochi minuti di spiegazione della fase della negoziazione, che tutti i fumatori affrontano quando smettono, sembravano essere stati sufficienti per chiarirle il perché aveva questi pensieri, che razionalmente sembravano indicarle che non aveva veramente bisogno di smettere.

Dopo pochi minuti mi raccontò la storia della sua famiglia: si trattava di una risposta alla sua domanda assai migliore di quanto io avrei mai potuto fare. *“Mio padre era così accanito<sup>6</sup> da fumare senza soste tutto il giorno. Smise quando aveva 60 anni a causa di un attacco di cuore e non fumò più da allora. Dopo avere smesso si sentì bene come non gli capitava da anni: aveva molta più resistenza e maggiore vitalità. Visse sino all'età di 95 anni, lucido e attivo sino alla fine.”*

Al sesto giorno la chiamai per sapere come stava e se tutto era andato bene nel corso del fine settimana. Mi rispose: *“Sto così male. Ieri ho avuto una nottataccia e stamattina ho avuto un grosso problema con un cliente al lavoro. Ero così sconvolta dalla mancanza di sonno e dalla frustrazione che ho perso il controllo e ho fumato una sigaretta. È da quel momento che non mi do pace. Ora sono ancora più depressa di prima: cosa dovrei fare adesso?”* Le dissi che aveva due opzioni: smettere in quel preciso momento e affrontare tre giorni interi di astinenza oppure tornare a fumare come prima. Se non fosse stata lei a prendere una decisione, l'avrebbe fatto automaticamente il suo corpo. Mi disse ancora che continuava a darsi addosso e che voleva che le spiegassi il perché era così arrabbiata con se stessa. Non poteva credere che una sola sigaretta potesse provocare tanto sconvolgimento in lei.

Ancora una volta, fu lei stessa dopo pochi minuti a raccontarmi di come suo marito avesse smesso di fumare una volta per tre anni. Un giorno, mentre erano in auto insieme, per qualche ragione le aveva chiesto una sigaretta. Lei gli aveva risposto che non le sembrava una buona idea dopo tutto quel tempo, ma lui l'aveva convinta che non si trattava di niente di serio. Che diritto aveva di obiettare, s'era anche detta lei fra sé e sé, considerato il fatto che era una fumatrice tanto accanita. Il marito aveva quindi avuto la sua sigaretta e non aveva più smesso di fumare dopo quel giorno. Quattro anni più tardi ricevette una chiamata al lavoro nella quale la avvisavano che suo marito aveva avuto un

---

<sup>6</sup> L'espressione usata in lingua originale è “chain-smoker” (fumatore a catena, chi usa il mozzicone della sigaretta precedente per accendere quella nuova), usato in alternativa a “heavy smoker” (forte fumatore). (N.d.T.)

collasso a casa della madre. Il tempo di arrivare là ed era già troppo tardi: era morto di un improvviso e totalmente inatteso attacco cardiaco. Lei sospettava che gli ultimi quattro anni da fumatore avessero contribuito grandemente alla quella improvvisa morte prematura.

Perché quindi la faceva tanto lunga adesso per una sigaretta? Ancora una volta, la sua storia personale le stava dando una risposta assai più convincente di quanto io avrei mai potuto fare. Una sigaretta in auto qualche anno prima aveva contribuito a far finire la vita di suo marito. Se lui avesse conosciuto le conseguenze di quella sigaretta, non c'avrebbe pensato neppure per un secondo. Ora lei aveva la possibilità di guardare indietro a quel giorno e di capire come una voglia passeggera seguita da una valutazione sbagliata avevano contribuito a far finire o ad accorciare la vita di suo marito.

Con queste esperienze personali associate al fumo, era abbastanza facile capire perché ce l'aveva tanto con se stessa per quello che era successo. Era stata testimone di come il fumo avesse diminuito la qualità della vita di suo padre e di come quasi lo avesse portato a una morte prematura. Altrettanto importante era stato vedere come smettere di fumare avesse grandemente migliorato la sua salute e il suo benessere in generale. Aveva anche vissuto l'esperienza di come quella leggerezza momentanea di suo marito le avesse procurato una grave perdita solo pochi anni prima. Se ne avesse avuto la possibilità, suo marito avrebbe certo maledetto il giorno che se ne era accesa solo una. Lei aveva avuto il tempo e le occasioni per capire; questo la ossessionava: l'aver fatto lo stesso errore che aveva fatto lui qualche anno prima. Lui non aveva più avuto la possibilità di smettere. Lei aveva ancora tempo per prendere una decisione e mi chiedeva cosa avrebbe dovuto fare ora.

Ancora una volta, credo che la sua esperienza personale e le dirette reazioni emotive che stava provando le stavano rispondendo in una maniera assai più efficace di quanto io avrei mai potuto fare. Se avesse potuto ascoltare il suo cuore, sono sicuro che le stava dicendo di NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.19 “Sono troppo debole per smettere di fumare!”**

*“Non ci posso credere: sono semplicemente troppo debole per smettere di fumare”.* Questa affermazione mi arrivò al quarto giorno di una clinic da un partecipante che non riusciva a smettere nemmeno per un giorno. Quando gli chiesi dove trovava le sigarette mi rispose *“Sono le mie, non le ho mai gettate via”* e quando gli chiesi il perché non le avesse buttate, mi rispose che era perché sapeva che l'unico modo per lui di controllare il fatto di non fumare era quello di tenere sotto mano le sigarette nel caso ne avesse avuto bisogno di una.

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Quest'uomo non riusciva a smettere di fumare. Non perché la sua dipendenza fosse troppo forte. Era la paura di gettare le sigarette che faceva fallire il suo tentativo. Se ne aveva bisogno, ne accendeva una, poi un'altra e un'altra ancora. Cinque o sei al giorno, senza mai raggiungere il livello ottimale e senza mai riuscire a spezzare il circolo della dipendenza. Era scoraggiato, depresso, imbarazzato, matto e, soprattutto, fumava.

Smettere di fumare deve essere fatto a stadi. Prima cosa, il fumatore deve rafforzare il proprio convincimento riguardo a perché vuole smettere. Dovrebbe considerare le conseguenze per la salute, le implicazioni sociali, il fatto che è totalmente controllato dalle sue sigarette, la spesa e ogni altro problema personale che le sigarette gli avevano procurato. È utile scrivere tutti questi aspetti negativi del fumo. Quando in futuro sentirà voglia di una sigaretta, le sue stesse ragioni per smettere rappresenteranno un potente deterrente per non riprendere.

Quando la decisione di smettere è presa, il fumatore dovrebbe implementare il programma che ha le maggiori probabilità di successo. Il primo passo, che è il più importante, è quello di **smettere di colpo**. Per raggiungere l'obiettivo deve gettare tutti gli articoli collegati al fumo. Sigarette, sigari, pipe, mozziconi, portacenere, accendini: tutti gli accessori del fumatore. Se le sigarette non ci sono, non possono essere fumate.

Quindi la persona ha solo bisogno di **vivere i primi giorni uno per volta**. L'astinenza fisica può essere più o meno intensa. I sintomi saranno superati non facendo nemmeno un tiro nei primi giorni. Entro tre giorni si avrà il picco dei sintomi di astinenza e dopo due settimane questi cesseranno tutti insieme.

Ma il vero ostacolo è la dipendenza psicologica dalle sigarette. La maggior parte dei fumatori è convinta che fumare sia essenziale per eseguire molte delle normali attività di tutti i giorni. Affrontare lo stress, lavorare, guidare, mangiare, dormire, svegliarsi, rilassarsi: quasi tutto richiede una sigaretta. L'unico modo per superare questa dipendenza percepita è di **provare a se stessi che tutte le attività che si facevano fumando posso essere fatte altrettanto bene senza fumare**. Il semplice fatto di vivere alla giornata e di affrontare le situazioni normali senza sigarette, proveranno al fumatore che può sopravvivere senza di loro. Potrà magari essere difficile, ma è possibile.

Una volta che il periodo iniziale è superato, il resto è semplice. Vi saranno certo dei momenti in cui l'ex fumatore vorrà una sigaretta. Ma deve capire che non può averne solo una: a causa della sua dipendenza dalla nicotina, fumare è ora, come è sempre stato, una questione di prendere o lasciare. O smette del tutto o riprende a fumare come e più di prima. E il pensiero di ritornare a fumare

con tutte le conseguenze del caso è tutto quello che gli serve per NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### ***3.20 Capiamo perché ci sei ricascato***

Capita a volte che, quando un membro del gruppo di supporto riprende a fumare, un benintenzionato salti su a dire che “capisce” le cause della ricaduta. Il benintenzionato crede che la persona in questione debba essere consolata e incoraggiata per la cattiva scelta fatta. Ho assistito ad episodi nei quali i responsabili del gruppo o i membri più esperti venivano criticati per non offrire anche il loro sostegno incondizionato alla persona in questione, come se questi non comprendessero o non fossero simpatetici con la sua situazione.

Bene, in realtà tutte le persone con maggior esperienza capiscono fin troppo bene perché il soggetto abbia ceduto alle sigarette. È stato perché ha violato la legge sulla dipendenza, facendo un tiro di nicotina, e ora paga la punizione che obbligatoriamente ne consegue: la ricaduta. Sanno anche che ogni scusa che la persona sta cercando di addurre per avere ripreso una dipendenza chimica attiva nel proprio corpo è una grande sciocchezza. Non esiste una giustificazione per la ricaduta.

Su internet vi sono dei gruppi di supporto nei quali, quasi ogni giorno, potete osservare come i membri che hanno avuto una ricaduta ritornano e non incontrano obiezioni di sorta quando cercano di convincere l'intero gruppo che le loro giustificazioni per la ricaduta erano legittime. Forse che le persone che hanno avuto una ricaduta si sentono meglio dopo avere spiegato perché l'hanno fatto e quando tutti li hanno compresi? Può darsi. Ma solo se la persona in questione s'è unita al gruppo solo per sentirsi meno in colpa per il fatto di fumare. Se la sua adesione deriva invece dalla volontà di tentare di salvare la propria vita, allora non credo che gli abbracci e gli incoraggiamenti che riceve le siano di grande aiuto.

Credo sia come quando qualcuno sta sul cornicione di un palazzo. È meglio che le persone dabbasso diano a quella sul cornicione delle ragioni per non saltare oppure che, dopo avere ascoltato tutte le sue disgrazie, gli dicano “Cavolo, so di cosa stai parlando”, “Anch'io mi sento così”, “Se fossi al tuo posto, mi butterei anch'io”, “Non sentirti in colpa: capiamo perché lo fai”.

Non vorrei che questo apparisse come una presa in giro di coloro che intendono dare un sostegno, ma si tratta di un punto importante. È chiaro che se la persona sul cornicione si butta, morirà. Ma deve essere altrettanto chiaro che se una persona che smette di fumare poi riprende a farlo andrà incontro alla stessa sorte, solo un poco ritardata. Certo, se vedete una persona sul cornicione

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

cerchereste di usare l'empatia per persuaderla a tornare indietro. Ma l'empatia sarebbe tale da spiegare che capite la sua situazione ma che disapprovate totalmente il suo modo di affrontarla. Ci sono metodi migliori del suicidio per risolvere questi problemi. Gli stessi concetti valgono anche per il tiro di nicotina. Potete capire i sentimenti che provava la persona. Potreste voi stessi esservi trovati nella medesima situazione. Ma non potete abbandonarvi alla tentazione, perché la sua diretta conseguenza sarebbe la ricaduta nel vizio del fumo, che può portare alla morte.

Mi capita di leggere messaggi in cui mi si rimprovera che in altri forum sono molto più comprensivi in materia di ricadute, là li considerano un processo normale e accettabile. È vero. Credo che qualsiasi membro che ritenga troppo duro il nostro atteggiamento nei confronti delle ricadute debba cercare un altro gruppo di sostegno. La maggioranza delle persone che si unisce a tali gruppi però lo fa perché non riesce a ottenere altrove la comprensione e il sostegno di cui hanno bisogno (*anche al di là del fumo – N.d.T.*).

Se volete veramente smettere di fumare e fate parte di un programma che crede fortemente nel fatto che “non esista scusa accettabile per la ricaduta”, allora probabilmente siete nel posto giusto. Ma se trovate la filosofia di questo gruppo troppo severa, non cercate di cambiarla. Sarebbe altrettanto sbagliato di chi – venendo da un gruppo serio – andasse in un sito destrutturato cercando di convincerli a cambiare il loro atteggiamento di tolleranza verso chi ha avuto una ricaduta. I gruppi dovrebbero rispettarsi a vicenda e accettare il fatto che qualcuno possa trovarsi meglio da qualche altra parte. Ma ciascun membro ha anche bisogno di un accertamento volto ad appurare quale tipo di gruppo sia meglio per lui: può darsi che un gruppo che semplicemente ti fa stare meglio non sia quello che obiettivamente vi offra le migliori possibilità di smettere di fumare.

Si spera che qualunque sia il gruppo che finirete per scegliere vi aiuterà a rimanere concentrati a superare oggi. Sia che si tratti del primo o del millesimo giorno senza fumare, sarà una giornata molto migliore se vi accompagnerà la convinzione che non importa quello che succede nella vostra vita, gioia o tristezza, successi o mediocrità, eccitazione o monotonia: l'unico modo per aiutarvi nel vostro sforzo di non fumare è NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.21 La colpa è del mio gruppo di sostegno!**

<b>Caso 1:</b>	<b>Caso 2:</b>
<i>“Come potete pretendere che io smetta di fumare? Tutti i miei parenti, amici e colleghi fumano. Ogni volta che tento di smettere, tutti sabotano i miei sforzi. Con un</i>	<i>“So che smetterò. Nessuno vuole che io fumi. I miei figli mi chiedono di smettere, a mio marito dà fastidio e al lavoro non possiamo fumare. Mi sento</i>

*sostegno del genere non posso smettere di fumare!”*

*un'esclusa ovunque vada. Con tutte queste persone che mi danno addosso, so che non fallirò!”*

I fumatori dei due casi precedenti sbagliano: riuscire a smettere di fumare non dipende da chi sta vicino, ma dalla forza con cui si vuole davvero smettere.

Nel primo caso, il fumatore dà la colpa all'assenza di supporto e ai tentativi di sabotaggio degli altri. Ma nessuno di loro fisicamente gli inserisce in bocca una sigaretta accesa e lo obbliga ad aspirarla. Se teniamo presente che l'unico modo in cui si può rafforzare la propria dipendenza dalla nicotina è fumare una sigaretta, nessuno dei suoi sodali fumatori ha l'ultima parola riguardo al suo successo o fallimento.

Nel secondo caso invece, la fumatrice crede erroneamente che smettere di fumare sarà facile perché tutte le persone attorno disapprovano il fatto che lei fumi. Ma non dice nemmeno una volta però che è lei a volere smettere. Smette perché tutti gli altri vogliono che lei lo faccia. Vale a dire, si priva delle sue sigarette per fare felici tutti gli altri. Anche se non ha acceso una sigaretta mentre era con loro, presto o tardi sarà sola. Con nessuno intorno, quale ragione personale avrà per rafforzare la propria risoluzione di non fumare una sigaretta?

Quando vi siete iscritti alla nostra clinic, magari all'inizio avete dato la colpa agli altri per il vostro fallimento o avete erroneamente ascritto ad altri o alla clinic il merito del vostro successo. Ma nessuno ha fallito o ha avuto successo al vostro posto. Voi l'avete fatto. Anche se chi sta vicino può contribuire a rendere più o meno facile smettere di fumare, il fattore principale di successo sta nella vostra determinazione.

Se in passato avete fallito, smettete di dare la colpa agli altri. Ammettete che il vostro desiderio di smettere non era sufficientemente forte da farvi superare la potente attrazione che le sigarette esercitavano su di voi. Invece di continuare a fare dei tentativi svogliati uno dopo l'altro, chiedetevi seriamente perché fumate e perché desiderate smettere. Se le vostre motivazioni personali sono buone abbastanza, allora provate a smettere. Fino a quando le vostre argomentazioni saranno forti, nessuno sarà capace di farvi fumare.

D'altra parte, se avrete successo, non sentitevi come se fosse merito della clinic o di qualcun altro: l'avete fatto voi. Vi siete liberati da una potente dipendenza. L'avete fatto cambiando modo di pensare, buttando via le vostre sigarette e rifiutando di fumarne un'altra nonostante tutte le tentazioni che avete dovuto affrontare. Dovete esserne orgogliosi. E conservare questo orgoglio per il resto della vita è facile: basterà NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.22 “Mi era piaciuta di più l'altra clinic!”**

Circa 20 anni fa, mentre tenevo una delle mie prime clinic, una delle partecipanti che era riuscita a smettere, una signora di nome Barbara, mi disse che una volta aveva partecipato a un'altra clinic e che quella le era piaciuta più della nostra. Le chiesi per quanto avesse smesso in quel programma e lei disse: *“Oh, non ho smesso per niente!”*, le chiesi quindi quanti fra gli altri partecipanti avessero smesso e lei rispose che non sapeva se qualcuno avesse smesso. Le chiesi infine perché, se nessuno aveva smesso, le era piaciuto di più quel sistema e mi rispose: *“Quando ho finito il programma, non mi sentivo così in colpa per il fatto di fumare!”*

Il compito di una clinic antifumo dovrebbe essere quello di aiutare i propri partecipanti a liberarsi dalla potente morsa della dipendenza dalla nicotina. Per fare ciò, ogni partecipante ha bisogno di avere la completa comprensione sia di perché fuma, sia delle conseguenze dannose associate al fatto di continuare a farlo. Le sigarette danno dipendenza, sono costose, socialmente inaccettabili e mortali. Come è possibile fare comprendere questi effetti e allo stesso tempo minimizzarne la portata a tal punto da non fare sentire in colpa un fumatore per il fatto di fumare?

Dipende dalla naturale tendenza della maggior parte dei fumatori di negare le conseguenze del fumo sulla propria salute e sulla vita sociale. Quando prende un giornale e legge il titolo “Ministero della Salute”, non va oltre. Quando ascolta alla radio o alla televisione che si parla dei pericoli del fumo o non li considera minimamente o conserva la falsa convinzione che il problema non lo riguardi. A volte capita che anche il suo corpo si lamenti con sintomi fisici quali tosse, sibili, dolori al petto, intorpidimento degli arti, mal di testa, mal di stomaco, raucedine e molti altri. Darà la colpa al tempo, a quello che mangia, allo stress, all'influenza o al raffreddore, alle allergie o a qualunque altra scusa che può trovare per difendere le sue sigarette.

La nostra clinic è stata concepita per distruggere permanentemente tutte queste razionalizzazioni del fumo da parte del fumatore. Può anche essersi costruito tutta una serie di scuse per il fumo, ma sa che sono tutte frottole. La nostra clinic in ogni caso raggiunge uno fra questi due obiettivi: o il fumatore smette di fumare o la clinic gli rovinerà il piacere del fumo per il resto della sua vita. Non potrà più sedersi alla fine della giornata a ripensare in un'estasi ignorante a quanto s'è goduto le sue sigarette. Al contrario, se il pensiero del fumo dovesse affiorare, gli provocherà rabbia il fatto di essere stato così stupido da fumare 20, 40, 60 o anche più sigarette e lo renderà triste il pensare che con ogni probabilità farà la stessa cosa l'indomani.

Perché vogliamo rendere il fumatore così infelice riguardo al fumo? Per la semplice ragione che se si angoscia abbastanza per le sue sigarette, forse smetterà di fumare. Presto o tardi la logica potrebbe motivarlo a smettere. Magari lo farà da solo, o magari tornerà da noi per un aiuto. Non è importante come: l'importante è che smetta. Per questa ragione, anche se i concetti che gli instilliamo possono affliggerlo, il fatto di non capirli potrebbe procurargli una sofferenza più significativa nel lungo periodo.

Se la nostra clinica avesse lo stesso risultato della prima clinic che aveva frequentato Barbara, vale a dire diminuire le sensazioni negative riguardo al fumo, potrebbe al contrario far continuare a fumare. Le sigarette sono responsabili ogni anno<sup>7</sup> di oltre 300.000 morti premature e della rovina di milioni di altre: alleviare il senso di colpa derivante dal fumo non è certo la cosa migliore per un fumatore. Pensate alle conseguenze fisiche, fisiologiche, sociali, economiche, personali del fumo. Pensate a tutto questo e NON FATE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### 3.23 Come funziona il vostro programma rispetto a...

**“Come funziona il vostro programma rispetto all’ipnosi o all’agopuntura? “ “Conosce il programma composto da una sola seduta di cui fanno pubblicità alla radio?” “Ho sentito che in un altro ospedale hanno una cura per smettere di fumare che prevede il ricovero, cosa ne pensa?” “Il mio medico mi ha detto che dovrei provare con delle gomme alla nicotina, lei è d’accordo?” “Ho sentito che ci sono programmi che promettono di non fare soffrire per l’astinenza e di non fare aumentare di peso” “Cosa ne pensa delle cure shock con la garanzia soddisfatti o rimborsati?” “Perché dovrei scegliere voi, anziché il programma gratuito offerto da...?”**

***Quasi ogni giorno riceviamo telefonate di questo genere. Sembra quasi che tutti vogliano paragonare quello che facciamo con altre “cure”. Anche se le domande sono diverse, la mia risposta è sempre la stessa. Se state considerando noi insieme a un altro programma, andate prima dagli altri.***

Tutti sembrano sorpresi da questo consiglio. Qualcuno si domanderà se io ricevo un compenso da parte di qualche altra struttura. Ma non è il denaro la ragione per la quale consiglio di cercare aiuto da un’altra parte prima di venire da noi. Qualcun altro penserà che non posso difendere il nostro programma contro altri metodi “sperimentati”, ma anche questa ipotesi è errata. Perché allora diretto volontariamente dei potenziali clienti alla concorrenza locale?

Tutti coloro che hanno frequentato la nostra clinic possono confermare che la partecipazione al nostro programma richiede il 100% di sforzo e impegno per tentare di smettere di fumare. Questo non vuol dire che ogni partecipante deve sapere in anticipo che smetterà di fumare. La persona deve essere convinta del fatto che tenterà al meglio delle sue possibilità di smettere per due settimane, un giorno per volta. In seguito, una volta superata l’iniziale sindrome da astinenza, deciderà se vuole veramente smettere di fumare. Vogliamo che raggiunga il punto dove ha libertà di scelta. Ma deve poi basare la sua scelta sulle reali opzioni che ha di fronte a sé: fumare per niente oppure del tutto, non c’è via di mezzo.

---

<sup>7</sup> Dati riferiti ai soli U.S.A. (N.d.T.)



## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

Tutte le persone che partecipano al nostro programma con una via d'uscita in mente generalmente non vogliono dare il 100% per rompere la dipendenza iniziale. Quando le cose cominciano a farsi dure, come inevitabilmente accade, la persona getta la spugna e fa un tiro con l'idea che non si tratta di una grande perdita: ci proverà ancora la prossima volta con un altro programma. Ma non è così: quel tiro potrebbe essere il suo più grande errore, uno di quelli che potrebbero in effetti costargli la sua stessa vita. Perché potrebbe anche non avere mai più ancora il desiderio, la forza o l'opportunità di smettere di fumare.

E che dire della sua ipotesi che un altro programma probabilmente funzionerebbe meglio con lui? Beh, basti dire che, quando suggerisco a un fumatore di frequentare un altro programma per smettere di fumare prima di venire da noi, non sono veramente preoccupato per la perdita di un incasso potenziale. Sto soltanto rinviando il momento in cui incontrerò e lavorerò davvero con la persona. A dire il vero c'è la possibilità che per allora i nostri prezzi siano aumentati significativamente e le persone di solito sono ben disposte a pagarli. Nel frattempo, avranno speso centinaia o migliaia di dollari tentando tutti questi programmi magici o alimentando la loro dipendenza.

Ma non è il denaro il fattore principale da considerare. Fumare altri dieci anni, cinque mesi o anche solo poche settimane comporta un rischio potenziale. Non si sa quale sigaretta sarà quella che darà luogo a un processo irreversibile, come un cancro, un attacco cardiaco mortale o un ictus. Ogni giorno che fumate questi rischi rimangono alti. Ma il giorno che smettete cominciate a ridurre i vostri rischi che alla fine possono scendere sono al livello di una persona che non ha mai fumato in vita sua. Quindi, per mantenere il vostro rischio il minore possibile e per non dovere mai più affrontare il periodo in cui si smette di fumare, bisogna semplicemente **NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!**

### **3.24 Deviazioni del gruppo di supporto**

In qualche forum online dedicato allo smettere di fumare potete notare come qualcuno dei membri senta il bisogno di iniziare degli argomenti differenti, delle conversazioni che quasi non c'entrano con il fumare o con lo smettere di farlo. È curioso notare come certe persone possano sentire che ci sia il bisogno di tali tattiche diversive per un gruppo del genere. Per quale ragione una persona che si iscrive a un gruppo di supporto online contro il fumo dovrebbe sentire il bisogno di distogliere l'attenzione dall'argomento principale?

Se la persona cerca solo di discutere altri argomenti e vuole approfittare dell'anonimato garantito dal computer, esistono tanti altri gruppi su internet nati apposta per fare sì che le persone si incontrino, comunichino e condividano pensieri e opinioni riguardo a centinaia o migliaia di argomenti. Molti di questi gruppi sono molto efficaci nel creare un ambiente che permette alle persone che la pensano alla stessa maniera di ritrovarsi e socializzare. Il problema di questi

siti è che hanno molto poco da offrire a chi li frequenta per smettere di fumare e che riguardo a questo obiettivo sarebbero poco efficaci.

Per oltre 25 anni ho condotto clinic per smettere di fumare dal vivo. Questi programmi sono composti da sei lezioni in due settimane, ciascuna della durata di un'ora e mezzo. Non è infrequente il caso che la durata di queste sessioni superi le due ore per coprire tutti gli argomenti sollevati nei gruppi di discussione. Esistono tanti aspetti differenti del fumo che vengono sollevati, così come vi sono tante ragioni per cui le persone vogliono smettere, vi sono poi quelli che devono smettere ora per motivi di salute e infine esiste una generale sete di conoscenza riguardo a come sia possibile restare dopo senza fumare. Deviare l'attenzione del gruppo su altri argomenti priverebbe i partecipanti di tempo prezioso da dedicare alla raccolta di informazioni di cui potrebbero veramente avere bisogno per conseguire un successo a lungo termine.

Non voglio che le persone credano di doversi fissare per 24 ore al giorno sul fatto di non fumare, ma che ciascuno di loro abbia tutte le informazioni rilevanti possibili per concentrarsi sulla nuova priorità di non fumare. Voglio che il partecipante abbia cioè tutte le possibili argomentazioni così da sentirsi sufficientemente preparato a fronteggiare le tentazioni e i problemi che, inevitabilmente, incontrerà in quei primi giorni senza fumare.

Esistono talmente tante informazioni pertinenti, interessanti e importanti riguardo allo smettere di fumare che non dovrebbe mai essere necessario deviare l'attenzione del gruppo da questi argomenti per tenere viva l'attenzione. Smettere di fumare dovrebbe essere l'obiettivo per cui le persone si sono iscritte, partecipano e rimangono in un programma del genere. Le persone sono lì per rinforzare il proprio proponimento di smettere di fumare e per aiutare gli altri partecipanti a rafforzare il loro.

Così l'obiettivo di un sito internet per smettere di fumare dovrebbe essere quello di aiutare le persone a crescere in sicurezza riguardo alla loro scelta, così da avere tempo e strumenti per vivere veramente le loro vite senza la paura di ricadute perché non si sentono abbastanza preparati ad affrontare tutte le situazioni. Il fumo in effetti già stava derubando ogni fumatore di tempo prezioso, sia nel presente, quando li spingeva via dagli altri per avere la propria dose di nicotina, sia nel futuro, sottraendo loro anni se non decenni di vita a causa di una morte prematura.

Se il forum è quindi veramente focalizzato sullo smettere di fumare rappresenta un prezioso strumento per aiutare ciascun membro ad avere maggior tempo a disposizione per la vita e per tutte le altre meravigliose deviazioni che porterà il tempo così aggiunto.

Quando vi iscriverete al gruppo, dedicate il vostro tempo a concentrare la vostra attenzione sul perché avete smesso di fumare e nell'aiutare gli altri a concentrarsi loro stessi sul fatto di non fumare. Donerete a voi stessi e l'un l'altro il più grande dono possibile: più tempo per vivere, sia come qualità che come salute. In qualche modo i forum più seri possono donarvi il "tempo della vostra

vita” semplicemente facendovi concentrare sul rafforzamento della vostra decisione di NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.25 “Come mi dovrei definire?”**

In un forum online, una partecipante mi ha recentemente scritto un messaggio riguardo al fatto se potesse o meno definirsi una “non fumatrice”, considerato il fatto che aveva smesso di fumare.

In linea di principio la mia risposta è sì, anche se ciò può creare confusione nelle persone che si riferiscono a questo termine da una prospettiva storica, prima ancora che i due termini “fumatore” o “non fumatore” assumano una qualunque connotazione positiva o negativa.

Una volta infatti il termine “non fumatore” era spesso usato per definire una persona che non aveva mai fumato in vita sua. Io credo che il termine più appropriato oggi per definire tale persona dovrebbe essere invece “mai fumatore”. Ma è difficile cambiare una terminologia così comunemente accettata. Talvolta in una documentazione ufficiale (ad esempio i moduli per l’assicurazione), si riscontra una distinzione legale fra i termini “fumatore”, “ex fumatore” e “mai fumatore”. Ma ai fini personali e generali, il termine “non fumatore” può andare bene, a patto che si capisca la differenza che esiste fra un “non fumatore” e un “mai fumatore”.

Altri termini che possono usare per una persona che fumava ma che non lo fa più sono: ex (fumatore), pentito, in fase di recupero, che ha smesso. Penso però che tutti questi termini debbano essere accompagnati dalle parole “molto felice”, cosicché il termine non suoni come triste o con un implicito significato di privazione per chi lo sente.

È fondamentale che chi ha smesso di fumare capisca la differenza che c’è fra una persona che ha appunto smesso di fumare e un’altra che invece non l’ha mai fatto. Anche se fisicamente e mentalmente le due persone possono avere sensazioni simili e anche se consideriamo i loro comportamenti o le aspettative di vita, c’è un’importante differenza fisiologica: l’ex fumatore ha ancora una dipendenza. Può essere in questo momento asintomatica, ma c’è sempre e possiamo rendercene conto in un caso specifico.

Una persona che non ha mai fumato potrebbe, se veramente lo volesse (e questo, anche se illogico, potrebbe sempre accadere), fare un bel tiro a una sigaretta e – con ogni probabilità – tossire, quasi strozzarsi, magari vomitare a causa di un atto così stupido. Si sentirebbe magari male per un po’ e poi si spera che non ci penserebbe più a ripetere l’esperienza.

Un ex fumatore potrebbe compiere lo stesso atto irrazionale, cioè fare un tiro, e anche lui finire per tossire, strozzarsi e magari rimettere. Potrebbe sentirsi veramente male fisicamente, magari anche peggio dell’altro. Con ogni probabilità

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

finirebbe per odiare l'esperienza e arrabbiarsi con se stesso per averla fatta, ma – sarà una questione di minuti, ore o magari giorni – proverà una incontrollabile voglia di fumarne un'altra. La seconda volta potrà ancora sentirsi malissimo, ma presto si troverà a fumare ancora per ritornare – di colpo o gradualmente – ad assumere tanta nicotina al giorno quanta ne assumeva prima di smettere, o magari anche di più.

La differenza sta nel fatto che la prima boccata, anche se non piacevole, crea nell'ex fumatore delle voglie addizionali incontrollabili, al contrario della repulsione che prova la persona che non ha mai fumato. Un tiro di nicotina in un fumatore significa ricaduta. La dipendenza che se ne stava tranquilla è riportata alla sua piena forza.

Ora siete degli ex fumatori, o qualunque termine con il quale preferite definirvi, ma tenete sempre ben presente che siete ancora e sarete sempre delle persone che stanno guarendo dalla propria dipendenza per la nicotina. Non deve piacervi per forza, ma, se volete che il vostro recupero continui, è importante mantenere la coscienza che avete solo arrestato la vostra dipendenza ma che essa rimane lì e che non dovete mai abbassare la guardia. Per quanto male questa rivelazione possa farvi sentire e per quanto brutta per voi possa essere la definizione di "ex fumatore", è in ogni caso molto meglio di dovere dire ancora "Sono un fumatore".

Un fumatore è una persona che è sotto il controllo di una droga che lo costringe ad averla costantemente, dose dopo dose, tiro dopo tiro, dozzine o magari centinaia di volta al giorno. E insieme a questa droga, la nicotina, il fumatore riceve anche più di 40 carcinogeni (cioè sostanze chimiche che provocano il cancro) e più di 4000 sostanze chimiche, centinaia delle quali velenose (tanto per citarne qualcuna: arsenico, cianuro, monossido di carbonio, formaldeide). In questo modo il fumatore aumenta i propri rischi di contrarre alcune delle malattie più debilitanti e mortali conosciute. In più, puzza sempre ed è un emarginato sociale mentre sta usando il sistema di assunzione della sua droga.

D'accordo, "ex fumatore" potrà anche non suonare benissimo, ma "fumatore" è assai peggio, sia come suono che come esperienza. Per mantenere la tua situazione (qualunque nome tu voglia darle) e non tornare più allo stile di vita di un fumatore, ricordati semplicemente di NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### ***3.26 "Dovrò sempre portare con me le sigarette per smettere di fumare"***

Sento questo commento quasi ogni volta che inizio una nuova clinic. Il fumatore crede veramente che se non ha le sigarette con sé non riuscirà a smettere. La sua idea è che deve dimostrare a se stesso di essere più forte delle

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

sigarette oppure che se dovrà affrontare qualche occasione di stress avrà bisogno di loro. Entrambi questi modi di ragionare comportano delle serie implicazioni, che rappresentano quasi una garanzia di fallimento per chi vuole smettere per sempre di fumare.

Secondo la prima ipotesi il fumatore (per smettere) deve dimostrare di essere più forte delle sigarette, e il bello è che il fumatore crede veramente di esserlo. Ma si tratta di un errore gravissimo: un fumatore non è mai più forte della propria dipendenza. Il giorno che lo ammetterà, sarà il giorno che avrà la possibilità di lottare per smettere. Il giorno che se lo scorderà, sarà il giorno che sarà ripreso dal vortice della dipendenza.

Se fosse lui veramente il più forte, avrebbe fumato una o due sigarette al giorno quando voleva, ma al contrario dal momento in cui s'è iscritto alla nostra clinic, avrà probabilmente fumato venti o trenta volte tanto. Se fosse stato più forte delle sigarette, non avrebbe mai frequentato una clinic anti fumo: avrebbe semplicemente smesso. S'è iscritto quindi perché ammetteva di non avere il controllo della situazione. È stato probabilmente fuori controllo per molti anni e – come avviene con qualunque altra droga che dà dipendenza – non avrà mai più di nuovo il controllo. Se dovesse dimenticare che le sigarette lo controllavano, probabilmente fumerebbe di nuovo la sua prima sigaretta. E quello sarebbe un giorno tragico, perché ricadrebbe nella propria vecchia dipendenza, senza avere la sicurezza di avere di nuovo la forza e l'occasione di liberarsene un'altra volta.

La seconda idea, cioè che le sigarette sono fondamentali per superare i traumi della vita, finirà sicuramente per fare fumare chi ha provato a smettere dopo qualche giorno. Non importa quanto accuratamente il fumatore abbia pianificato un periodo tranquillo con lo stress ai livelli minimi: lo stress capiterà. E con le sigarette lì, sicuramente ne prenderà una. Anche se supererà quella situazione, l'idea che le sigarette sono capaci di rendere la vita sostenibile è una convinzione falsa e pericolosa.

Il fumatore sente di avere bisogno delle sigarette per funzionare correttamente nel nostro mondo. Quindi fa un passo in più: comincia a credere che non solo sarà meno efficiente, ma anche che sarà completamente incapace di sopravvivere, se abbandonerà la sostanza che rende la stessa vita possibile. Con questa convinzione, sarà in grado di smettere di fumare tanto quanto lo sarebbe di smettere di mangiare o di respirare. Se le sigarette sono fondamentali per conservare la vita, smettere è uno sforzo inutile. Ma questo semplicemente non è vero.

Tutto quello che un fumatore può fare con le sigarette può farlo anche senza, ma non può imparare questo semplice fatto senza avere prima smesso di fumare e iniziato ad affrontare la vita senza sigarette.

Non scordatevi mai che le sigarette una volta controllavano i vostri comportamenti e le vostre convinzioni. Quando avete smesso di fumare avete anche ammesso che le sigarette vi controllavano. Eravate letteralmente terrorizzati dal fatto che un tiro vi potesse riportare alla vostra condizione

precedente e non si trattava di una paura irrazionale. Un tiro oggi vi porterebbe agli stessi tragici risultati ai quali vi avrebbe portato il giorno che avete smesso. Le sigarette prima erano più forti di voi e, se gliene date la possibilità, lo sarebbero ancora. Se volete dimostrare a voi stessi che avete il controllo della situazione, fatelo ammettendo che potete funzionare anche senza avere le sigarette come insensate e pericolose stampelle. Per rimanere liberi dalle sigarette, tutto quello che deve essere fatto è NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!

### **3.27 Adattamento del sonno**

Nei primi giorni il sonno può rappresentare un vero problema. Alcuni dormono molto poco, svegliandosi ogni ora o non dormendo affatto, e senza per questo sentirsi stanchi. Altri possono dormire 20 ore al giorno e sentirsi lo stesso esausti nelle loro ore di veglia. In ogni caso, il sonno disturbato di quando si smette di fumare tende alla fine a normalizzarsi.

Ma c'è un problema. Non si sa più cosa voglia dire "sonno normale", cioè com'era dormire prima di diventare un fumatore, con in più gli effetti dell'invecchiamento, per qualcuno si tratta di una situazione che non è più "normale" da decenni.

La nicotina è una droga stimolante e quando la si smette lascia il fumatore in uno stato di depressione psicologica. Per superare questo effetto depressivo il fumatore fuma di nuovo per essere stimolato, e così via in un circolo vizioso che si ripete senza fine. Lo zucchero del sangue e i livelli ormonali schizzano in alto per poi precipitare nuovamente. Alla fine della giornata il continuo su e giù rende esausto l'organismo del fumatore, che deve pertanto adattare il proprio sonno a questi effetti altalenanti.

Quando smettono questo abuso cronico, gli ex fumatori potrebbero riscontrare che dormono meno, talvolta addirittura facendo a meno di ore che credevano dovessero essere dedicate al sonno. Altri diminuiscono il sonno solo per un breve periodo ma si accorgono che al suono della sveglia saltano giù dal letto pieni di energia e pronti a partire, magari svegliandosi a volte anche prima del tempo con energia nuova. Quando erano fumatori, spesso erano esausti al risveglio, odiavano la sveglia e avevano bisogno che le sigarette li facessero alzare e ripartire.

Poche persone hanno bisogno di più sonno quando smettono di fumare rispetto a prima. Si tratta spesso delle persone che fumavano tanto alla fine della loro giornata. I corpi reclamavano il sonno, ma loro continuavano a pompare nicotina per passare sopra ai bisogni dell'organismo. Senza l'uso della nicotina come stimolante, ora devono ascoltare il loro corpo e andare a letto quando sono stanchi. Certo, potrebbero prendere delle metanfetamine<sup>8</sup> per avere lo stesso

<sup>8</sup> "Indicate con il termine "speed" nella versione originale (N.d.T.)

## NON FARE PIÙ NEMMENO UN TIRO!

effetto, ma normalmente capiscono di non potere fare affidamento su di una droga per questo e potrebbero arrivare a pensare che il fumo fosse adatto almeno per questa esigenza. Beh, non lo era. La scadenza di lavoro che stavano rispettando aveva il cartellino del prezzo attaccato e il costo a lungo termine per questo “vantaggio” poteva essere la morte.

In ogni caso, non preoccupatevi per quanto dormite nei primi giorni. Non si tratta della vostra quantità di sonno normale come ex fumatore, quanto quella di chi è in una sindrome da astinenza. Non si tratta di tempi normali e non dureranno nemmeno a lungo. Chiunque affronti questo genere di problemi nel corso della prima o seconda settimana dopo avere smesso sta con ogni probabilità affrontando dei problemi di adattamento. Ma un professionista medico dovrebbe prendere in considerazione questo tipo di compensi solo dopo che è passato più di un mese. Le cause potrebbero essere molteplici: fisiche, psicologiche, reazioni a medicinali e così via. Dare la colpa per questi scompensi al fatto di avere smesso di fumare da pochi giorni potrebbe essere giustificato in molti casi, ma quando questa situazione dura da più tempo l'ex fumatore deve essere più obiettivo e richiedere un aiuto medico professionale.

Alla fine il sonno si stabilizzerà secondo quanto è giusto per un ex fumatore e anche l'invecchiamento porterà il suo contributo alle variazioni che riscontrerete. Sia che si tratti di più sonno o di meno, almeno dormirete più sodo sapendo che non siete più sotto il controllo della nicotina e non siete più esposti ai rischi che corredate quando ancora fumavate. Per dormire più felice, perché sapete che state più in salute e che con ogni probabilità vivrete più a lungo, ricordate sempre quando siete svegli di **NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!**

### **3.28 Il sogno di fumare**

Sognare di fumare è molto comune fra gli ex fumatori, specie fra coloro che hanno smesso da poco e, se capita nei primi giorni o nelle prime settimane, può anche essere estremamente spiacevole e molto realistico. Tanto realistico che l'ex fumatore si sveglierà sentendo l'odore e il sapore di una sigaretta, convinto di avere davvero fumato. Molti dei miei clienti al loro risveglio si sono messi a cercare il mozzicone in giro per casa, tanto la sensazione era forte. Lasciatemi spiegare innanzitutto perché la sensazione fisica è così pronunciata.

Quando si smette di fumare, una delle prime riparazioni fisiche che il nostro corpo mette in atto è l'inizio della produzione delle ciglia polmonari, che sono delle piccole protezioni simili a piccolissimi capelli e che sono allineate nella trachea e nei bronchi a spazzare costantemente particelle fuori dai polmoni. Quando si fuma, prima si rallentano, poi si paralizzano e infine si distruggono le ciglia. Questa è anche la ragione del perché i fumatori spesso hanno più raffreddori e influenze: è perché hanno distrutto le loro prime difese contro i microbi che causano queste malattie.

Quando una persona smette di fumare, di solito entro circa 72 ore le ciglia iniziano a rigenerarsi. L'ex fumatore può iniziare a pulire i propri polmoni entro pochi giorni e uno dei primi sintomi che questo avviene è tossire ed espettorare: si tratta di muco e altro materiale che era bloccato lì dentro quando si fumava ma che ora ha una via d'uscita e un meccanismo per cominciare ad essere spazzato via. Cosa orribile ma buona, si inizia a togliere parecchia spazzatura dai polmoni, perlopiù catrame del tabacco, sostanza assai particolare per odore e sapore.

Immaginiamo che si stia sognando, magari si tratta di un sogno che nulla ha a che vedere con il tabacco. Mentre dormiamo, le ciglia fanno il loro lavoro, cioè puliscono; i catrami del tabacco sono portati su, raggiungono i nervi sensoriali per il gusto e l'olfatto ed ecco che dal profondo si inizia a creare una sequenza del sogno che include una sigaretta. Ma non state solo sognando: le sensazioni fisiche di gusto e olfatto persistono anche al vostro risveglio: è questo che può arrivare a farvi credere di avere fumato davvero.

Si tratta di una spiegazione plausibile sul perché il sogno s'è verificato e sulle ragioni della sua verosimiglianza. Ma il sogno può essere interpretato in due maniere: di solito l'ex fumatore lo interpreta come un segnale indicatore del fatto che vuole veramente fumare. Dopo tutto, se si sta senza fumare e si sogna di farlo, significa di volerlo fare, no?

Di notte ricevevo telefonate da parte di terrorizzati partecipanti alle cliniche, che cominciavano a dire che non ci potevano credere: erano stati senza fumare tutto quel tempo e volevano ancora fumare. Sapevano di volere ancora fumare perché avevano sognato di farlo. Passavo allora a chiedere loro di descrivermi il sogno. Me ne descrivevano la ricchezza di dettagli e il realismo e quasi sempre me ne parlavano come di un incubo, dal quale si erano risvegliati sudati, spesso in lacrime, al pensiero che avevano appena fumato e che quindi avevano rovinato tutto, tornando al livello di partenza. Tutto quel tempo senza fumare era stato sprecato.

Appena finivano di descrivermi quello che provavano, mettevo in chiaro una cosa. Avevano sognato di fumare e ne avevano dedotto che questo significava che in realtà volevano fumare, ma quando si erano svegliati e riflettevano meglio, descrivevano il sogno come un incubo. Questo non poteva essere il sogno di una persona che voleva fumare, quanto quello di qualcuno che aveva paura di fumare. Si trattava di una paura del tutto



legittima, se si considera che un ex fumatore sta combattendo una dipendenza potente e mortale, quindi si trattava anche di un sogno del tutto legittimo, che cerca di dare la misura di quanto male ci si sentirebbe se si ritornasse davvero a fumare, dal punto di vista psicologico, non fisico. Il sogno è un incubo che fa capire quanto brutta sarebbe questa sensazione, anche senza essere realmente tornati a fumare ed essere ricaduti nella morsa della dipendenza della nicotina. Può anche dare qualche indicazione su quanto importante sia non fumare per la nostra salute mentale.

Il sogno pericoloso è quello nel quale fumiamo un intero pacchetto, tossiamo, diventiamo degli emarginati sociali, sviluppiamo qualche malattia terribile, finiamo sul letto di morte, prossimi ad esalare il nostro ultimo respiro, ed improvvisamente ci svegliamo con un sorriso sulle labbra e ci diciamo: "Grande! Vorrei poterlo fare quando sono sveglio". Fino a che questo non è il sogno che fai, non ne sarei per niente scoraggiato; in caso contrario, forse è meglio parlarne insieme ancora.

Riguardo al fumo, non importa quello che fai nei tuoi sogni, sarai a posto fino a quando ricorderai da sveglio di **NON FARE MAI PIÙ UN ALTRO TIRO!**

Copyright © Joel Spitzer, 2003.

Questo libro e/o ogni sua parte possono essere distribuiti liberamente sia in formato elettronico che in stampa a condizione che ciò avvenga gratuitamente e che questa stessa raccomandazione sia espressamente riportata quando una parte rilevante del lavoro sia distribuita