

NUOVE CURE IL METODO EASYWAY

Così facile smettere di fumare...

Niente farmaci, niente ipnosi, solo una conversazione. Magari con la sigaretta in bocca.

■ di KAREN RUBIN

Quando fumi non sopporti di sentir parlare male del fumo, leggere articoli dove vengano descritte le malattie che si possono contrarre fumando, guardare in tv programmi di informazione dove il Veronesi o il Mandelli di turno ti innervosiscono con le loro (sacrosante) paternali.

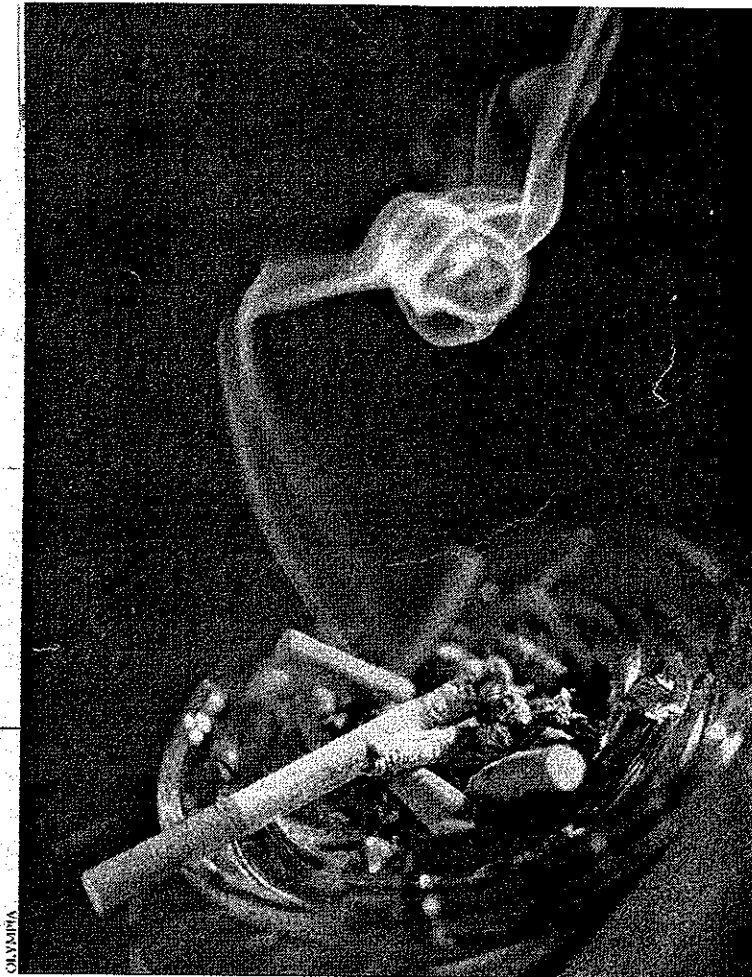
Quando sei costretto a guardare o a leggere notizie contro il fumo, sei preso dall'ansia e magari ti accendi una bella sigaretta. L'ansia ti viene dal fatto che ormai i pericoli del fumo li conosci a memoria, ma provi a negarli anche a te stesso, perché se da una parte hai paura per la tua salute dall'altra sei terrorizzato all'idea di perdere la tua abitudine, il tuo vizio. Smetteresti perché sei responsabile, per mettere alla prova la tua forza di volontà e questo giustamente ti deprime, ha le sembianze di un sacrificio enorme, una perdita, un lutto. E allora rimandi, pensi, smetterò dopo il trasloco, dopo che avrò cambiato lavoro, come per la dieta lunedì, l'anno prossimo.

Poi magari capita che te lo dica il medico che devi smettere, o sei tu stesso a deciderlo, ma capisci subito che non sarà facile. Nella vita puoi prendere o lasciare tante cose, anche più piacevoli, ma devi fumare, avere le tue sigarette, altrimenti ti assale il panico.

Francesca Cesati, della Easyway to stop smoking, per spiegare la tossicodipendenza dalle sigarette fa un esempio chiaro e divertente: «Chiunque si senta dire dal medico di avere delle bolle per una intolleranza ai gamberi smetterà di mangiarli. Se un fumatore

va dal medico e si sente dire che fumando la sua condizione di salute peggiorerà, non smetterà di farlo, anzi appena uscito dall'ambulatorio correrà ad accendere una sigaretta. Ve lo immaginate lo stesso uomo che si affretta a cercare un gamberetto da trangugiare?».

Il metodo della Easyway di Allen Carr è diverso dagli altri sistemi per smettere di fumare perché non fa un computo tra i pro e i contro del fumo ma sradica la convinzione che la sigaretta possa dare vantaggi. Lo scopo del metodo è vanificare la pubblicità positiva che da anni si fa circa la piacevolezza del fumo, trovando spazio nei film, nelle foto, negli spot pubblicitari subliminali. Chi ha vinto il Gran premio: la Ferrari o la Marlboro? Si fa fatica a rispondere.



CONVIVIO
In basso, Francesca Cesati della Easyway durante una seduta.

Durante la sessione per smettere di fumare si può fumare, Allen Carr in Gran Bretagna o Francesca Cesati in Italia non vi diranno che non dovete fumare perché vi fa male, ma che non volete fumare perché non vi piace (all'uscita ne sarete incredibilmente convinti) e vi daranno delle semplici istruzioni per riuscire nell'impresa che nel cervello di ogni fumatore sembra impossibile.

Del resto chi rifiuterebbe una bacchetta magica che permette senza sacrificio e sofferenza di svegliarsi un mattino senza voglia di fumare?

Il metodo nasce a Londra, da una idea di Allen Carr. Lui è un commercialista di successo che bruciava fino a 100 sigarette al giorno. La sua condizione di ex fumatore gli ha fornito una chiave vincente, perché il sistema, che prevede niente altro che una lunga chiacchierata (5 ore filate, nessuna forma di ipnosi, nessun palliativo del fumo), riesce incredibilmente al suo scopo nell'80 per cento dei casi.

Il primo passo è prendere coscienza della propria tos- ▶

► **sicodipendenza.** Chi fuma ritiene di farlo perché questo atto lo rilassa e lo concentra (due effetti in contrasto con la stessa sostanza) ma in fondo, anche se non lo accetta, sa di essere un drogato. Ha fumato con il mal di gola, di fronte ai propri bambini, è uscito dal ristorante abbandonando gli amici per assicurarsi la sua dose anche se all'esterno c'erano 0 gradi, a volte quando entra nella sua macchina sente una puzza insopportabile e se vuole dare un passaggio a un non fumatore prova imbarazzo.

Se è una donna ha faticato a limitare il numero delle sigarette in gravidanza e ha vissuto l'allattamento come una limitazione al consumo quotidiano di bionde rovinando uno dei momenti più importanti della sua vita. Allora siete drogati? chiede Francesca Cesati. Dopo un'ora di sessione antifumo non puoi negarlo e ti dici di averlo sempre saputo.

Il metodo è nato a Londra da un'idea di Allen Carr. Pare incredibile ma funziona nell'80 per cento dei casi.

Il momento cruciale è quello in cui si spoglia la sigaretta di tutte le valenze che le sono state attribuite in anni di dipendenza. È vero che la sigaretta rilassa? Concentra? È buona? Fa compagnia? Aiuta a superare la timidezza? Prevede una gestualità sensuale che dona un'immagine interessante? Non è vero e anche questo lo sapevamo già. Ma del resto abbiamo fumato durante i momenti di concentrazione, di rilassamento, mentre parlavamo al telefono o eravamo con gli amici e alla fine l'abbiamo associata a ogni momento della nostra vita. Alla fine del corso si vedrà la sigaretta per quello che è realmente. Ha un sapore amaro per niente gradevole, quando il fumo entra in bocca secca le mucose, quando lo aspiriamo passando per la gola ci dà una sensazione di soffocamento e quando l'abbiamo finita ci lascia un alito puzzolente.

Si può negare che quando sogniamo di baciare la persona che desideriamo da tempo non immaginiamo certo di avere una bocca che puzza di fumo? Quando il corso arriva alla fine hai una consapevolezza, puoi continuare a fumare ma puoi anche decidere di smettere, dipende da te, ormai sai che sei stato truffato, che fumi per un'illusione, che sei tuo malgrado in una galera e che questo non ti piace. Puoi superare la crisi di astinenza? Fisicamente è abbastanza lieve, pochi sintomi per poco tempo, una settimana forse ma poi sei fuori, sei come eri prima di fumare le prime sigarette, non sei costretto a fumarne altre. Del resto non avevi firmato un contratto dove si diceva che dovevi fumare per tutta la tua vita, anche a costo della tua vita. ●