



Francesco Varricchio

# SMETTERE DI FUMARE CON IL METODO RESAP



**Liberarsi dalla schiavitù della sigaretta  
in modo facile e indolore**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Francesco Varricchio

# SMETTERE DI FUMARE

CON IL METODO  
"RESPIRO SOLO ARIA PURA"

Come liberarsi della schiavitù  
della sigaretta  
in modo facile e indolore

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

<b>Prefazione .....</b>	<b>11</b>
Sei diffidente, ed è normale.....	14
Informazioni preliminari sul metodo Re.S.A.P. ....	18
<i>Il corso è strutturato in sezioni</i> .....	19
Alcune raccomandazioni prima di metterci al lavoro.....	22
<b>GIORNO 1 .....</b>	<b>27</b>
Tre precisazioni importanti su questo corso.....	27
<i>Prima precisazione importante</i> .....	30
<i>Seconda precisazione importante</i> .....	32
<i>Terza precisazione importante</i> .....	33
Le nove verità sul fumo .....	34
<i>La verità sul perché hai preso il vizio del fumo</i> <i>e perché continui a fumare</i> .....	35
<i>La verità sugli effetti della nicotina nel tuo organismo</i> .....	41
<i>La verità sull'astinenza da nicotina</i> .....	49
<i>La verità sulle tue capacità di smettere di fumare</i> .....	69
<i>La verità su ciò che ci spinge a smettere di fumare</i> .....	79
Esercizio del primo giorno .....	84

<b>GIORNO 2 .....</b>	<b>91</b>
Desiderare ardentemente di voler smettere di fumare .....	92
<i>Esercizio: "Tecnica del cinema" .....</i>	<i>94</i>
<i>Le Ancore .....</i>	<i>106</i>
Analisi della condizione di un fumatore .....	108
<i>La Linea del Tempo.....</i>	<i>130</i>
Ritratto del benessere e della salute .....	140
 <b>GIORNO 3 .....</b>	 <b>143</b>
Acquisire la convinzione di poter smettere di fumare .....	143
<i>Tecnica per debellare una convinzione limitante</i>	
<i>e rinforzare una convinzione potenziante.....</i>	<i>172</i>
 <b>GIORNO 4 .....</b>	 <b>189</b>
Fissare l'obiettivo.....	190
Decondizioniamo la mente dalle paure della fase post-fumo..	197
<i>Tecnica del quadrato dello splendore.....</i>	<i>199</i>
Cambiare le metafore della vita .....	207
 <b>GIORNO 5 .....</b>	 <b>215</b>
Una nuova identità per un cambiamento duraturo .....	216
Chiamare le cose con il giusto nome .....	225
Qualche osservazione sul rischio di ricadere nel vizio.....	229
<i>La tecnica dello swish .....</i>	<i>238</i>
<i>Lo swish per evitare di desiderare una</i>	
<i>sigaretta quando vedi qualcuno fumare.....</i>	<i>241</i>
Qualche consiglio prima del grande passo .....	250

<i>Annuncia la tua decisione di aver smesso di fumare.....</i>	<i>250</i>
<i>Non farti condizionare dagli altri.....</i>	<i>251</i>
<i>Non rimandare il momento dell'ultima sigaretta.....</i>	<i>253</i>
<i>Non utilizzare surrogati a base di nicotina o artifici simili...254</i>	<i>254</i>
<i>Non contare i giorni.....</i>	<i>257</i>
<i>Non dubitare mai della scelta che hai preso: è proprio la scelta giusta .....</i>	<i>257</i>
<i>Crea in te uno stato d'animo potenziante .....</i>	<i>260</i>
<i>Impara a dirigere i tuoi pensieri o a bloccarli sul nascere....</i>	<i>264</i>
<i>Modifica l'ambiente nel quale vivi.....</i>	<i>265</i>
<i>Oddio sto soffrendo! Ora che faccio? .....</i>	<i>265</i>
<b>Le scuse che puoi trovare con te stesso e le false credenze sul fumo.....</b>	<b>266</b>
<i>"Per me è più difficile smettere perché fumo da 40 anni"....</i>	<i>267</i>
<i>"Non posso permettermi un periodo di stress e nervosismo"....</i>	<i>267</i>
<i>"Devono passare almeno X mesi (o anni) per uscirne veramente del tutto" .....</i>	<i>268</i>
<i>"Ho già provato (e fallito) decine e decine di volte. Ho paura di non farcela neanche questa volta" .....</i>	<i>270</i>
<i>"Sono una persona caratterialmente debole" .....</i>	<i>270</i>
<i>"In fondo ho paura che fumare mi piaccia" .....</i>	<i>271</i>
<i>"Tanto viviamo in un mondo così inquinato e pieno di smog..." .....</i>	<i>272</i>
<i>"Andrò incontro a stitichezza e ingrasserò tantissimo".....</i>	<i>273</i>
<b>GIORNO 6 .....</b>	<b>277</b>
<i>Finalmente un uomo libero .....</i>	<i>277</i>
<i>Cambiare identità: allineare gli ultimi livelli.....</i>	<i>288</i>
<i>Il segreto finale.....</i>	<i>297</i>
<i>Complimenti! .....</i>	<i>299</i>
<i>Libri consigliati .....</i>	<i>301</i>
<i>Il sito dedicato al metodo Re.S.A.P. ....</i>	<i>302</i>

## Sei diffidente, ed è normale

Il primo ostacolo che si incontra quando si propone un metodo per smettere di fumare è vincere la naturale diffidenza del fumatore. Comprendo benissimo il tuo scetticismo: sei convinto che smettere di fumare sia difficile perché sai di avere una dipendenza fisica dalla nicotina e ritieni che sia difficile abbandonare un'abitudine che ti piace. Ciò che ti chiedo, fin dalle prime battute, è di avere fiducia. So cosa passa nella mente di un fumatore quando sta per smettere: la paura che tutto non sarà più come prima; la paura di rimanere eternamente infelice perché continuamente alla ricerca di una boccata di nicotina; la paura di non essere più in grado di godersi i momenti importanti della vita, come una cena tra amici o l'attimo in cui, dopo aver fatto l'amore, ci si rilassa accendendosi una sigaretta. So quanto questa paura possa essere bloccante. Ma ti assicuro che ora vedi le cose in questo modo perché le stai interpretando ancora nell'ottica del fumatore. Quando avrai applicato il mio metodo penserai: "Sto vivendo un momento così bello insieme agli amici, perché dovrei rovinarlo avvelenandomi con del catrame nero? Perché dovrei rompere questo stato meraviglioso inalando del fumo disgustoso?".

Ciò che ti chiedo è di seguire passo passo le tecniche (peraltro semplicissime) che ti descriverò e di leggere tutti i capitoli di questo libro con attenzione, con apertura mentale e soprattutto con fiducia. Del resto non hai nul-

la da perdere, ma al più qualcosa da guadagnare.

Io so che il mio metodo è in grado di insegnarti a smettere di fumare. Lo chiamo il mio metodo, ma in realtà non ho inventato nulla rispetto a quanto già esisteva: ho messo insieme alcune tecniche di decondizionamento mentale unitamente a qualche buona intuizione che ho avuto modo di sperimentare personalmente ed ho preso spunto da alcuni libri dedicati alla dipendenza dalla nicotina. Ma so che è difficile vincere la tua iniziale diffidenza. So perfettamente che sei convinto che smettere di fumare sia doloroso, che una volta smesso non ti godrai più la vita come prima, che resterai sempre alla ricerca di un sostituto della sigaretta. È per questo che le mie parole ti potrebbero scivolare sulla pelle. Ecco perché insisto sul discorso della fiducia: perché se potessi proiettarti nel futuro di qualche giorno, dopo aver letto questo libro, non avresti alcuna difficoltà a credermi. Ora invece non sai se prendermi sul serio o se ritenermi un ciarlatano. Ma ti chiedo, ancora una volta: cosa hai da perdere nel riporre un po' di fiducia in ciò che andrai a leggere? Niente! Al più il metodo non farà effetto, per cui resterai nella stessa condizione in cui sei ora: quindi non avrai perso nulla.

Prima di trovare spazio in un libro, questo corso è stato pubblicato online sul sito [www.smetto-di-fumare.it](http://www.smetto-di-fumare.it) (rispetto al sito web, il libro che stai leggendo presenta contenuti più completi ed è arricchito di nuove tecniche ed esercizi). Fin dai primi giorni ho ricevuto tantissime

email di ringraziamento da parte di persone che hanno smesso di fumare grazie a questo metodo. Ho pensato anche di pubblicare in questo libro alcune delle email ricevute, per cercare il più possibile di guadagnare la fiducia del lettore. Ma a cosa sarebbe servito? Avresti probabilmente pensato di trovarti di fronte a delle missive inventate di sana pianta... A onor del vero devo anche riportare che più di una persona mi ha scritto un'email nella quale mi diceva che, pur apprezzando il mio lavoro, non era riuscita a smettere di fumare. In realtà a un'analisi più approfondita ho scoperto che queste persone hanno semplicemente letto il mio corso senza applicare alcuna tecnica: hanno letto ed hanno giudicato se per loro avrebbe funzionato o meno. Altri - ho scoperto - hanno letto solo i primi due o tre capitoli ed hanno ritenuto che il metodo non servisse a nulla. Altri hanno interrotto la lettura perché avevano troppa paura di smettere di fumare e sapevano benissimo che, continuando a leggere, avrebbero seriamente corso il rischio di dire basta al fumo una volta per tutte. Ecco, in tutti questi casi il metodo non funziona. In primo luogo perché i pochi e semplici esercizi che ti chiedo di fare devono essere svolti. In secondo luogo perché ho organizzato il materiale in modo tale che se non arrivi fino in fondo, il cerchio non si chiude e quindi non ottieni risultati. Quindi se decidi di provare questo metodo, seguilo con attenzione, effettua gli esercizi, poniti in una condizione di totale apertura mentale, senza pregiudizi, senza la presunzione di dire "tanto sono tutte sciocchezze" e arriva fino in fondo.

Le persone a volte sono così orgogliose e presuntuose che non accettano nemmeno un consiglio dagli altri. Nel caso dei metodi per smettere di fumare questi comportamenti sono piuttosto diffusi: le persone sono convinte che fumare sia bello e che per smettere di fare qualcosa di piacevole sia necessario sacrificarsi e soffrire. Hanno questa convinzione e se qualcuno dice loro che le cose potrebbero andare anche diversamente, non accettano ragioni. Pensaci, tutto ciò di cui ti servi è frutto dell'invenzione di qualcun altro: utilizzi un cellulare, un computer, un'automobile. Utilizzi continuamente i frutti della genialità dell'essere umano. E invece per smettere di fumare sei portato a non accettare strumenti creati da altre persone, per il semplice motivo che "tu sei convinto che le cose stanno così" e che l'unico modo per smettere di fumare sia "tanta forza di volontà e tanto sacrificio". In questo caso è invece necessario spogliarsi della propria presunzione e avere un atto di fiducia verso chi ti dice che si può smettere di fumare senza provare sofferenza.

Se sei un inguaribile scettico allora ti consiglio di leggere almeno il primo capitolo e valutarne i contenuti. Del resto che ti costa dedicare mezz'ora del tuo tempo alla lettura? Avrai modo di valutare la qualità dei contenuti esposti e sarai tu stesso a renderti conto se possa valere la pena continuare.

Penso di aver fatto abbastanza per cercare di motivarti a continuare a leggere questo libro. Sappi però che se deci-

di seguire questo corso devi armarti di fiducia, apertura mentale e disponibilità a mettere da parte tutte le tue attuali convinzioni relativamente al fumo.

Ora è veramente arrivato il momento di metterci al lavoro. Prima di tutto vediamo come è articolato il corso e come seguirlo in modo efficace.

## **Informazioni preliminari sul metodo Re.S.A.P.**

Il corso che stai per seguire s'intitola "Respiro solo aria pura" (da cui l'acronimo "metodo Re.S.A.P."). Avrei potuto chiamarlo "metodo per smettere di fumare" oppure "NO al fumo!", cioè usare uno dei tanti titoli che trovi su centinaia di libri dedicati all'argomento o su siti e corsi online che si occupano di lotta al tabagismo. Ovviamente c'è un motivo per cui ho deciso di chiamare il metodo in questo modo. Il motivo è fare in modo che tu possa abituarti fin da subito a individuare il tuo obiettivo preciso e a focalizzare la tua attenzione su di esso. Fin quando il tuo obiettivo sarà privarti di qualcosa (nel caso specifico rinunciare alla sigaretta), vivrai l'esperienza con sofferenza, proprio perché interpreterai il tuo percorso come un processo che ti porterà a rinunciare a qualcosa. Il tuo focus dovrà indirizzarsi non verso ciò che ritieni di perdere, ma verso la nuova condizione che guadagnerai. L'osservazione non è banale.

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

## **Il corso è strutturato in sezioni**

Nella prima parte apprenderai alcune informazioni preliminari molto importanti relative alla sigaretta e alla dipendenza da nicotina. Scoprirai perché hai acquisito il vizio e perché questa dipendenza è principalmente di

natura psicologica. Capirai le cause per cui sei diventato un fumatore e il motivo che ti impedisce di smettere. Comprenderai anche di avere le reali capacità di smettere di fumare e prenderai consapevolezza di tanti aspetti legati alla tua dipendenza che adesso ignori. La seconda parte è dedicata al metodo vero e proprio, ossia all'insieme di tecniche che ti permetteranno di decondizionare la tua mente e liberarti una volta per tutte da questa orribile schiavitù. Il metodo vero e proprio si articola a sua volta in diverse sottosezioni. La prima è dedicata al "desiderio": non si può ottenere un obiettivo se non lo si desidera veramente. Pensaci bene: tutto ciò che hai realizzato nella tua vita è sempre partito da un desiderio, dalla volontà di raggiungere quell'obiettivo. Desiderare di smettere di fumare è il primo passo per riuscire nell'obiettivo. Per cui ti chiedo: desideri veramente liberarti della schiavitù del fumo? Alcuni non sono ancora così desiderosi di smettere perché continuano a vedere dei vantaggi nella condizione di fumatore. Se appartieni a questa categoria, niente paura! Ho dedicato un'intera sezione ai sistemi per far venire il desiderio di smettere di fumare anche a chi è convinto che "essere fumatori" sia una condizione meravigliosa. Ma desiderare qualcosa non è sufficiente per raggiungere l'obiettivo: bisogna anche essere convinti di potercela fare. Anche in questo caso prova a riflettere su quanto segue: ti è mai capitato di realizzare qualcosa di grande nella tua vita e magari di riuscirci nonostante gli altri ti dicessero che era difficile o che era meglio desistere? Eppure tu hai perseverato, hai

continuato a impegnarti perché eri convinto di potercela fare, di poter arrivare fino in fondo. È proprio la tua convinzione che ti ha permesso di farcela. Parecchie persone desiderano smettere, ma al tempo stesso dubitano della loro reale capacità di riuscirci. Pensano: “Tanto prima o poi cadrò di nuovo in tentazione”. Ma è proprio questo atteggiamento mentale che impedisce loro di affrontare nel giusto modo il percorso di liberazione dal fumo. Non falliscono perché non hanno le capacità, ma perché sono convinte di non poterci riuscire. Quando invece fai qualcosa e sei convinto con tutto te stesso di poter raggiungere l’obiettivo, allora non prendi assolutamente in considerazione la possibilità di fallire. È proprio la forte convinzione di poterci riuscire che ti darà accesso a tante risorse recondite che ti consentiranno di liberarti dal vizio del fumo. Un intero capitolo del libro sarà dedicato alle tecniche per debellare le convinzioni limitanti e amplificare quelle potenzianti.

Ci troveremo quindi a un punto in cui desidereremo ardentemente di smettere e saremo convinti di potercela fare: non resterà che imparare le tecniche per decondizionare la mente dalla dipendenza psicologica del fumo e apprendere le strategie per rendere la fase post-fumo completamente indolore e facilmente gestibile. A questi argomenti sarà dedicata la terza parte del metodo: imparerai a costruire la tua nuova identità di “respiratore di aria pura”, acquisirai le tecniche per liberarti dalla paura delle crisi di astinenza, cancellerai dalla tua mente l’idea di dover fumare e raggiungerai il tuo obiettivo senza nes-

sun sacrificio, ma con gioia ed entusiasmo per la nuova e migliore condizione che guadagnerai. È questa la sezione in cui ti verrà svelato anche il segreto finale: la tecnica che ti permetterà una volta per tutte e in modo indolore di evadere dalla tua prigione. Una prigione nella quale sei rinchiuso da anni e che rappresenteremo più avanti come la prigione in cui le sbarre, invece che di ferro, sono fatte di fumo. E nonostante siano costruite con una sostanza così effimera come il fumo, riescono a tenerti prigioniero. È probabile che in passato tu abbia già tentato di evadere dalla prigione con le sbarre di fumo. Forse hai provato a forzare le sbarre con un piede di porco o a tentare di aprire la serratura con un filo di ferro. Ma hai fallito! Perché la porta di questa prigione si apre in un modo diverso. Abbi fiducia in ciò che stai leggendo e ti prometto che ti svelerò il segreto per evadere da questa prigione in modo facile e indolore.

## **Alcune raccomandazioni prima di metterci al lavoro**

Nel corso della lettura ti verrà proposto di svolgere degli esercizi: si tratta di cose molto semplici, come per esempio scrivere qualcosa su un foglio di carta o chiudere gli occhi e rappresentare mentalmente delle immagini. È inutile dirti che se non fai gli esercizi (o se li fai superficialmente) il metodo non funziona. Lo so che appena troverai il primo esercizio sarai tentato di continuare la

lettura e di rimandare l'esercizio a dopo. Oppure potresti pensare che si tratta di un esercizio sciocco e che potresti anche non farlo. E invece ti esorto a effettuare gli esercizi quando ti vengono proposti e così come ti vengono indicati, cercando di svolgerli con concentrazione. Alcuni mi hanno scritto che il metodo è interessante, ma non hanno smesso di fumare o hanno ripreso dopo poco. Quando chiedo loro se hanno svolto gli esercizi, mi sento sempre rispondere che hanno soltanto letto il testo, senza svolgere gli esercizi o svolgendone solo una parte. In questo caso è ovvio che il metodo non funziona. È come pretendere di leggere un libro di tecnica chitarristica senza aver mai messo le mani su una chitarra e lamentarsi se poi, appena si prende la chitarra non si è in grado di suonare un accordo. Se non ti eserciti non acquisirai mai l'abilità che ti permetterà di suonare lo strumento. Funziona così anche per questo metodo: esegui gli esercizi con attenzione ogni volta che ti vengono proposti. Potrebbe anche capitare che qualche esercizio non ti piaccia o che tu non riesca a svolgerlo correttamente, magari perché l'esposizione non è chiara o per qualsiasi altro motivo. In tal caso non fermarti e continua comunque a leggere il libro: non è il singolo esercizio fatto in modo svogliato a pregiudicare la riuscita del metodo. Questo però non ti autorizza a svolgere tutti gli esercizi in modo svogliato (se facessi così sicuramente non otterresti alcun beneficio). Ma quello che voglio dirti è che, seppur ti dovesse capitare di non svolgere un esercizio alla perfezione, non ti demoralizzare e prosegui comunque nella lettura.

Potrebbe venirti il desiderio di smettere di fumare ancor prima di aver completato il corso. Infatti poco alla volta inizierai a cambiare prospettiva relativamente al fumo e potresti essere tentato di “dire basta” a questa schiavitù prima ancora di aver ultimato il libro. Alcuni mi hanno scritto chiedendomi cosa fare in questi casi: continuare a fumare fino al completamento del corso o smettere subito, ma con il rischio di ricadere nel vizio prima di aver acquisito tutte le tecniche necessarie? Il mio consiglio, in questo caso, è di regolarti come meglio credi. Se vuoi provare a smettere prima di aver completato il corso, fallo pure. Ma se ricadi in tentazione non ti demoralizzare, perché non avrai ancora appreso tutte le tecniche necessarie per completare l'opera. Insomma, sentiti libero di fare ciò che vuoi: se vuoi provare a smettere prima di aver completato il libro, fallo pure e cerca anche di mettercela tutta. Ma se il giorno dopo ricominci a fumare, non sentirti un fallito e soprattutto non abbandonare il corso. Aspetta prima di arrivare al segreto finale per evadere dalla prigione con le sbarre di fumo e solo allora riprova a smettere. Questa volta ci riuscirai.

Per comodità ho strutturato il corso in giorni. Il primo giorno ti invito a leggere la prima parte del corso, molto discorsiva e con pochi esercizi. Puoi buttar giù l'intera sezione tutta d'un fiato. Avrai bisogno di una mezz'ora. Poi ogni giorno affronterai una nuova sezione. Puoi anche suddividere le sezioni in più giorni se le ritieni troppo lunghe oppure ripetere la sezione del giorno prima se hai bisogno di approfondirla meglio. Ciò che

invece ti sconsiglio vivamente di fare è di leggere tutte le sezioni nello stesso giorno. In teoria in 2 o 3 ore potresti leggere tutto il libro, ma ciò non sarebbe utile: la tua mente avrà bisogno di più giorni per acquisire e interiorizzare le tecniche che ti proporrò. Pertanto cerca di studiare ogni giorno solo gli argomenti indicati. Ti consiglio di dedicare un po' di tempo ogni sera. A mio avviso il momento migliore per leggere il libro è di sera, magari prima di andare a letto, in modo tale che il sonno contribuisca meglio a riorganizzare le idee e a metabolizzare le tecniche di decondizionamento mentale che ti proporrò.

Ti informo inoltre che nel corso della lettura ti capiterà di trovare delle parole volgari. Ho preferito usare un linguaggio diretto e a tratti un po' colorito, come quello che può essere usato tra due amici, nella speranza di instaurare con il lettore un rapporto di maggiore complicità.

Infine ti segnalo che è online il sito [www.metodoresap.it](http://www.metodoresap.it) sul quale puoi trovare documenti e altro materiale di supporto al corso, oltre a un forum che ti permetterà di dialogare con altre persone e di condividere con loro il percorso di liberazione dalla sigaretta. Sul sito troverai anche un modulo per metterti in contatto con me, qualora avessi bisogno di chiarimenti sugli argomenti trattati. In fase di iscrizione al sito ti verrà richiesto un codice che puoi trovare nell'ultima pagina di questo libro.