



Autore

Come in due sole settimane sono sceso

DA 50 A 0 SIGARETTE AL GIORNO



Un metodo facile ed economico per smettere di fumare

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Raimondo Carlin

Come in due sole settimane
sono sceso da 50 a 0
sigarette al giorno

Un metodo facile ed economico
per smettere di fumare

Premessa

In questo opuscolo descrivo approfonditamente l'ultimo di una lunga serie di tentativi per smettere di fumare che ho compiuto nella mia quasi quarantennale carriera di fumatore. Questo tentativo, portato a termine nel 1991 con una tecnica completamente diversa rispetto a quelle che avevo impiegato in precedenza, mi ha permesso di lasciare la sigaretta in via definitiva nel breve volgere di due sole settimane. Questo fatto mi ha dato la certezza della validità di questo metodo e del suo potere dissuasivo nei confronti della nicotina. E in virtù di questa mia certezza mi sento pronto a proporlo a tutti quelli che abbiano l'intenzione di allontanare da sé, una volta per tutte, la bomba a

orologeria chiamata sigaretta, così come l'ho avuta io allora, in occasione del mio tentativo portato a termine con successo.

Ho scoperto il particolare modo di fumare che mi ha permesso di portare a termine con successo quel tentativo navigando nel mare dei miei ricordi, tornando a quando, ancora tredicenne, ho cominciato a fumare le prime sigarette. Questa tecnica è riuscita poi a farmi avere la meglio sulla sigaretta con strabiliante facilità.

Decine, forse centinaia, di tentativi messi in atto in precedenza senza l'ausilio di questo particolare modo di fumare mi avevano procurato solo delusioni e scoramento.

Per questo sono certo che molti di coloro che vorranno smettere di fumare seguendo il mio metodo riusciranno nel loro intento, forse anche con maggior facilità di come ci sono riuscito io.

Qualche nota per cominciare

Nel 1991 ho fumato la mia ultima sigaretta, quasi quarant'anni dopo aver fumato la prima. Allora avevo tredici anni, ora ne avevo cinquanta. Da quel momento ne sono passati altri 18 e non ho più avvertito il bisogno di fumare. Il distacco dalla sigaretta è stato netto e repentino, per niente tormentato e in parte casuale: una serie di circostanze favorevoli mi hanno proiettato verso quel successo. Nei quasi quarant'anni in cui sono stato alla mercé della nicotina ho cercato varie volte e in vari modi di staccarmi dalla sigaretta, ma ho sempre fallito. La rinuncia alla sigaretta era un'impresa troppo ardua per poterla realizzare, solo dopo esserci riuscito mi è parsa più facile

di quel che immaginavo.

La ragione principale che mi faceva apparire la rinuncia alla sigaretta fintanto inconcepibile era il fatto che mi dava troppo appagamento. Senza di essa la mia vita mi pareva scialba e incolore. Per molto tempo le avevo assegnato un posto di favore nella scala dei piaceri della vita e questo era il motivo per cui spodestarla tanto facile non era.

Al mattino, dopo il primo caffè, e non di rado appena sveglio, trovandomi di fronte ai problemi della nuova giornata e abbisognando di uno stimolo per ritemperare il morale, non avevo che una scelta: ficcarmi in bocca la solita cicca e tradurla in fumo; finita quella, un'altra, poi un'altra ancora.

Come enuncia il titolo del presente manuale, fumavo dalle 50 alle 60 sigarette al giorno. Sapevo di avere pochi concorrenti nel mio campo. Quando smisi di fumare, amici, conoscenti, e soprattutto i miei familiari, stentarono a crederci. Avevo fama di essere un accanito fumatore e nessuno riusciva a immaginarmi senza quel puzzolente mozzicone che mi pendeva dall'angolo della bocca. Qualcuno mi chiese come avessi fatto, se fossi ammalato. Li tranquillizzai dicendo che, per quanto ne sapevo, ero sano come un

pesce, anche se, con tutte le sigarette che fumavo... sentivo dentro di me dei forti dubbi. Dissi loro che avevo trovato il modo di smettere così come l'avevo trovato per cominciare, che avevo dipanato la matassa così come l'avevo avvolta, ma al contrario, e spiegai loro come.

In seguito mi accorsi con piacere che anche mia moglie, uno dei miei figli e alcuni amici e colleghi non fumavano più e seppi che avevano seguito il modo di smettere che avevo loro suggerito. Fui lieto di aver dato il buon esempio e la cosa morì lì. Avevo risolto il mio problema, e avevo risolto anche quello di alcune persone che mi erano vicine, e pensai che fosse abbastanza.

La faccenda tornò attuale mano a mano che i media presero a trattare l'argomento con più continuità e meno tabù (così almeno mi parve, ma forse era una mia impressione personale), mettendo sempre più in evidenza la nocività delle sigarette e rendendo pubbliche le statistiche dei decessi per fumo (80.000 all'anno solo in Italia). Queste ultime mi fecero venire le vertigini, come se guardassi da un precipizio di mille metri. A questo punto ruppi gli indugi e mi risolsi a mettere nero su bianco la mia esperienza di ex

fumatore, nella speranza che altri fumatori incalliti come lo ero stato io potessero seguire il sentiero da me tracciato.

Diedi così vita al presente manualetto, nella convinzione che, così com'ero riuscito io a smettere grazie a un particolare modo di fumare, nella stessa maniera avrebbero potuto smettere molti altri, o quanto meno tutti coloro che ne avevano l'intenzione potevano provare a farlo! Ben presto però i buoni propositi svanirono, soffocati dagli impegni di lavoro e dalle altre impellenze della vita. E di nuovo misi da parte la questione. Ma intanto il manualetto era diventato una realtà: non esisteva più solo nei miei propositi! E da quando il divieto di fumare nei locali pubblici è diventato legge, è ritornato prepotentemente al centro dei miei pensieri.

Tempo fa sono rimasto profondamente turbato dalle dichiarazioni di un famoso oncologo in una trasmissione televisiva. L'illustre specialista ha dichiarato senza mezzi termini che i tumori alla laringe e ai polmoni sono in costante aumento e che in un futuro ormai prossimo ci sarà da attendersi un'autentica esplosione. Questa ulteriore conferma della pericolosità del fumo mi ha definitivamente persuaso della bontà del

mio “sistema” per smettere di fumare, senza comunque volerne esagerare i meriti. Così mi sono messo senza esitazione alla ricerca di un editore, e sono felice di averlo trovato.

Per pura onestà, non me la sento di quantificare a chi fuma 50-60 sigarette al giorno, come fumavo io, e che abbia l'intenzione di smettere, che valore possa avere il fatto che io nel giro di due sole settimane sia riuscito a chiudere in modo definitivo il mio rapporto con il fumo. Posso tuttavia consigliare, senza tema di sbagliare, che è comunque meglio intraprendere lo stesso tentativo che ho compiuto io, piuttosto che starsene lì con le mani in mano ad aspettare un improbabile miracolo.

Ecco allora che, dopo una breve descrizione per dar modo di capire com'è nata e maturata la mia decisione di chiudere la mia dipendenza dalla sigaretta, illustrerò in modo chiaro e semplice quei fatidici 15 giorni durante i quali sono riuscito a liberarmi in modo netto dalla schiavitù della nicotina. E vi assicuro che ciò che vi apprestate a leggere non è una barzelletta, ma pura realtà. Ho ancora impressa nella mente una data per me storica: il 12 maggio 1991, il mio primo giorno senza fumo, il primo dopo quasi

quarant'anni!

È stato, quello, un avvenimento assai importante per il mio benessere e la mia salute. Ancora oggi, a ripensarci, mi viene da domandarmi se davvero le cose siano andate in questo modo. Per fortuna la sola risposta veritiera che posso darmi è: “**Si!**”.

All'inizio del tentativo in questione, come all'inizio di ogni altro tentativo che avevo intrapreso in precedenza e... sistematicamente fallito, ero scettico e dubbioso e non credevo molto alla sua buona riuscita. Lo vedevo come uno dei tanti esperimenti che la mia mente di tanto in tanto partoriva, volti più a tranquillizzare la voce della mia coscienza, che insistentemente mi invitava a smettere, che a smettere per davvero e in maniera risolutiva.

Ma quella volta, a differenza di tutte le volte precedenti, sono intervenuti dei fattori nuovi a mio favore, fattori positivi, che mi hanno aiutato a chiudere il mio legame col tabacco. Credo che senza questi fattori non sarei **mai** pervenuto a questo risultato!

Riassumendo quanto ho fin qui descritto, vorrei porre in evidenza un particolare nient'affatto tra-

scurabile. Negli anni precedenti il mio ultimo tentativo, quello riportato in questo opuscolo, che è quello che mi ha permesso di smettere di fumare, avevo provato ad abbandonare il fumo diverse volte; tuttavia non sono mai arrivato al risultato che invece ho ottenuto con l'ausilio di uno speciale modo di fumare, che più avanti descriverò nei minimi dettagli.

Da quando ho smesso di fumare sono passati diciotto anni e, come ho detto, avevo relegato nel dimenticatoio quell'avvenimento per me pur tanto importante. Niente pareva toccarmi, nemmeno i continui avvertimenti provenienti da più parti sui danni accertati provocati dal fumo. Io, il mio problema l'avevo risolto e tutto il resto non pareva riguardarmi, neanche le moltitudini di morti ammazzati dalla sigaretta. Non era certo per indifferenza o menefreghismo, quanto piuttosto perché non avrei saputo in che maniera rendermi utile a chi avesse avuto la volontà di ripudiare il fumo.

Finché, un bel giorno di qualche anno fa, un collega di lavoro mi annunciò con voce tremante che si sarebbe assentato per qualche settimana, avendo deci-

so di entrare in un centro specializzato per smettere di fumare. Trovai lodevole la sua iniziativa e mi parve più che giusto che anche lui, come avevo fatto un decennio prima io, pensasse alla sua salute e facesse qualcosa per difenderla. Lo ricordavo come un accanito fumatore, uno con la cicca sempre in bocca e la tosse cronica, sempre sul punto di entrare in una clinica o di frequentare un corso per fumatori col proposito di smettere.

Nei giorni seguenti avvertii la sua mancanza, pensai al fatto della clinica e mi chiesi: “Ma... non ho smesso io di fumare senza frequentare un corso, senza chiudermi in una clinica, ma semplicemente... fumando? Perché non dovrebbe riuscirci pure lui nello stesso modo, visto che l'intenzione di smettere ce l'ha?”.

Fu uno dei tanti motivi che mi convinsero a riprendere in mano la mia esperienza di ex fumatore, aiutato da quel particolare modo di fumare che mi aveva permesso in così breve tempo e con insospettata facilità di mandare la cicca a quel paese. Mi risolsi quindi a metter giù, nero su bianco, la mia esperienza di ex fumatore, a disposizione di chi, come me allora e il mio collega adesso, avesse in animo di smetterla una volta per tutte con quello stramaledet-

to vizio. Decisi quindi di non fermarmi, di battermi fino a missione compiuta. Come ci sono riuscito io, mi dissi, ci possono riuscire tanti altri. Anzi, potrebbero riuscirci con maggior facilità di me, io non sono mai stato un campione di volontà e abnegazione e la sigaretta mi è sempre piaciuta troppo per lasciarla tanto facilmente! Chissà quanti accaniti fumatori, come lo sono stato io, sarebbero felici di smettere... se solo sapessero come!

Mi resi conto di avere accantonato un po' troppo frettolosamente la mia esperienza, considerandola più un qualcosa da nascondere che da trasmettere ad altri e pensai che non sarebbe stato affatto inutile e tanto meno dispersivo rispolverarla ora e proporla a chi si trovasse nella identica situazione in cui mi ero trovato io molti anni prima e il mio collega in quei giorni.

Per lungo tempo il mio cervello mi aveva costretto a bruciare sigarette su sigarette come un coniglio da laboratorio, riducendo in fumo montagne di denaro e facendomi oltretutto del male; fino a che non venni, del tutto fortunatamente e casualmente, a capo del problema!

Vorrei dare a questo punto un consiglio spassio-

nato a chi ne voglia far tesoro: molte volte una cosa che di primo acchito ci pare addirittura impossibile, o quantomeno difficile da realizzare, è per contro assai più facile di quel che appaia. La mia conclusione quindi è: provarla, una cosa, è spesso più conveniente che studiarla!