

È FACILE SMETTERE DI FUMARE

se sai come farlo

di Allen Carr



Più di 10 milioni di copie
vendute in tutto il mondo



Indice

Prefazione.....	8
Avvertenze.....	10
Introduzione.....	13
Capitolo 1 Il peggior fumatore che abbia mai incontrato.....	16
Capitolo 2 Il metodo facile.....	20
Capitolo 3 Perché è così difficile smettere?.....	24
Capitolo 4 La trappola diabolica.....	29
Capitolo 5 Perché continuiamo a fumare?.....	32
Capitolo 6 L'assuefazione alla nicotina.....	33
Capitolo 7 Il lavaggio del cervello e il compagno nascosto...	43
Capitolo 8 Alleviare i sintomi d'astinenza.....	50
Capitolo 9 Lo stress.....	52
Capitolo 10 La noia.....	54
Capitolo 11 La concentrazione.....	56
Capitolo 12 Il rilassamento.....	58
Capitolo 13 Le sigarette "multiuso".....	60
Capitolo 14 A cosa rinuncio smettendo di fumare?.....	62
Capitolo 15 Una schiavitù autoimposta.....	66
Capitolo 16 Il risparmio settimanale.....	69
Capitolo 17 La salute.....	72
Capitolo 18 L'energia.....	83
Capitolo 19 Mi rilassa e mi dà sicurezza.....	85
Capitolo 20 Quelle ombre sinistre e inquietanti.....	86
Capitolo 21 I vantaggi del fumatore.....	88
Capitolo 22 Il metodo della forza di volontà	90

Capitolo 23 Attenzione a fumarne meno.....	98
Capitolo 24 Solo una.....	103
Capitolo 25 Fumatori occasionali, giovani e non fumatori.....	105
Capitolo 26 Il fumatore che si nasconde.....	114
Capitolo 27 Un'abitudine collettiva.....	117
Capitolo 28 Il momento giusto.....	119
Capitolo 29 Sentirò la mancanza della sigaretta?.....	125
Capitolo 30 Ingrasserò?.....	128
Capitolo 31 Evitare i falsi incentivi.....	130
Capitolo 32 Il metodo facile per smettere.....	133
Capitolo 33 Il periodo di astinenza.....	138
Capitolo 34 Solo un tiro.....	144
Capitolo 35 Sarà più difficile per me?.....	145
Capitolo 36 I principali motivi di insuccesso.....	147
Capitolo 37 I surrogati.....	149
Capitolo 38 Devo evitare le tentazioni?.....	153
Capitolo 39 Il momento della rivelazione.....	156
Capitolo 40 L'ultima sigaretta.....	159
Capitolo 41 Ultimo avvertimento.....	163
Capitolo 42 Vent'anni d'esperienza.....	164
Capitolo 43 Aiuta i fumatori rimasti sulla nave che affonda.....	171
Capitolo 44 Consigli per i non fumatori.....	175
Conclusione. Aiutate anche voi a porre fine a questo scandalo....	177
Avviso finale.....	180
Centri ALLEN CARR'S EASYWAY.....	183

Prefazione

Immagina che ci sia un metodo magico che permetta a tutti i fumatori, compreso te, di smettere di fumare:

- *immediatamente,*
- *definitivamente,*
- *senza particolari crisi di astinenza,*
- *senza far ricorso a tecniche traumatiche, farmaci, terapie fisiologiche o artifici,*
- *senza ingrassare.*

Immagina inoltre che:

- *tu non senta una sensazione di privazione o tristezza,*
- *possa da subito partecipare con maggior piacere a feste, cene, etc.,*
- *ti senta più sicuro e più capace di affrontare situazioni problematiche,*
- *possa concentrarti più facilmente,*
- *non debba passare il resto della vita cercando di resistere alla tentazione di accenderti una sigaretta,*
- *non solo trovi facile smettere ma trovi piacevole farlo nel momento stesso in cui spegni l'ultima sigaretta.*

Se esistesse un tale metodo lo useresti? Saresti sciocco se non lo facessi. Ma ovviamente tu non credi alla magia e neanche io. Nonostante ciò quel metodo esiste davvero e si chiama EASYWAY. Infatti non si tratta di magia, anche se potrebbe sembrarlo; e certamente mi sembrò tale quando lo scoprii, e so che milioni di ex fumatori che hanno smesso usandolo lo ritengono magico.

Senza dubbio sei ancora molto scettico e non accetti le mie affermazioni iniziali. Non preoccuparti; ti reputerei un sempliciotto se

fosse il contrario. D'altra parte però non fare l'errore di scartarle a priori perché le ritieni esagerate.

Probabilmente stai leggendo questo libro perché ti è stato raccomandato da qualcuno che lo ha già letto oppure che ha smesso di fumare partecipando a una sessione* EASYWAY. Non ha importanza se la raccomandazione ti è arrivata direttamente o attraverso una persona cara che è preoccupata per te. L'importante è che tu lo legga.

Come funziona EASYWAY? Non è semplice descriverlo in due parole.

Generalmente quando un fumatore decide di smettere di fumare viene immediatamente assalito dal panico perché è convinto che non riuscirà a resistere, ed è inoltre sicuro che, se anche per miracolo dovesse farcela, dovrà soffrire le pene dell'inferno per un periodo indefinito. Pensa anche che la vita sarà meno piacevole, che non sarà più in grado di concentrarsi o far fronte a situazioni difficili e che, anche se magari non fumerà più, non sarà comunque mai libero e per il resto della vita dovrà cercare di resistere alla tentazione di accendersi ogni tanto una sigaretta.

Invece l'80% dei fumatori che partecipa alle nostre sessioni, la cui durata è di qualche ora, se ne va già felice *non fumatore*. Come otteniamo questo successo? Certo non ripetendogli che corre dei rischi terribili per la salute, che spende un mucchio di soldi, che fumare è disgustoso e spiacevole e che è uno sciocco a non smettere.

Non lo trattiamo da imbecille ripetendogli quello che già sa! In fondo non si fuma per le ragioni per cui non dovremmo farlo, che sono quelle appena elencate. Per smettere è necessario smantellare le ragioni per le quali si fuma, ed è questo quello che EASYWAY fa. Una volta eliminato il desiderio di fumare smettere è facile e non occorre alcuna forza di volontà.

In Italia EASYWAY è presente sia come sessione sia, ora, come libro. Va comunque detto che in qualunque forma appaia, il metodo è fondamentalmente lo stesso; si tratta semplicemente di una questione di scelta personale.

Tu hai iniziato a sfogliare un libro che potrebbe salvarti e cambiarti la vita, non chiuderlo. Milioni di persone in tutto il mondo hanno smesso di fumare semplicemente leggendolo. Quindi... volta pagina.

*Per informazioni v/ pag. 183

Avvertenze

Forse hai qualche timore nel leggere questo libro. Forse, come la gran parte dei fumatori, il solo pensiero di smettere di fumare ti terrorizza e, anche se hai intenzione di smettere, "oggi" non è mai il giorno giusto per te.

Se aspetti che ti parli delle problematiche legate al fumo, dei suoi danni e dei costi, o che ti dica che sei uno stupido mollusco privo di volontà... beh! resterai deluso. Queste tattiche non mi avevano mai aiutato a smettere, e se avessero aiutato te, avresti già smesso.

Alcune delle cose che sto per dirti ti parranno difficili da accettare ma, quando arriverai alla fine del libro, non solo le crederai vere ma ti chiederai come è stato possibile che ti abbiano lavato il cervello per farti credere altrimenti.

E' credenza popolare, errata, che scegliamo di fumare, ma in effetti il fumatore ha la stessa libertà di scelta che ha, ad esempio, un alcolista di diventare tale o un eroinomane di sprofondare nella tossicodipendenza. È vero che abbiamo scelto di accendere quelle prime sigarette, così come occasionalmente io scelgo di andare al cinema, ma questo non vuol dire che io voglia trascorrere il resto dei miei giorni in una multisala.

Rifletti un attimo sulla tua vita e dimmi quando hai deciso che, in alcune occasioni, non avresti potuto goderti una cena o una festa senza fumare, o non saresti stato capace di concentrarti o far fronte ai problemi senza le sigarette?

Quando hai deciso che avevi bisogno delle sigarette non più solo in certe occasioni ma sempre, altrimenti ti saresti sentito insicuro e in preda al panico? La risposta è ovviamente: mai. Come tutti gli altri fumatori sei stato attirato nella trappola più diabolica e raffinata che l'uomo, con l'aiuto della natura, sia riuscito a congegnare. La trappola della nicotina. E quel che tiene nella trappola è la paura! Paura che, se

si cerca di smettere, si andrà incontro ad un periodo, di lunghezza indefinita, di depressione, privazione e crisi di astinenza prima di essere liberi. Paura che le cene e le feste non saranno mai altrettanto piacevoli senza le sigarette. Paura che non potremo più concentrarci, o far fronte ai problemi o sentirci altrettanto sicuri senza la nostra "stampella". Paura che la nostra personalità e il nostro carattere cambieranno. Ma soprattutto paura che se si è fumatori lo si resterà per tutta la vita, che non saremo mai completamente liberi, e che, se mai dovessimo smettere, passeremo il resto della vita a desiderare ogni tanto la sigaretta occasionale.

Se, come ho fatto io, hai già provato i sistemi convenzionali per smettere di fumare (quelli che io chiamo il "Metodo della Forza di Volontà") e ne hai già sperimentato il fallimento e la delusione, non solo manterrai queste paure ma sarai convinto che non potrai mai smettere.

Se in questo momento ti senti timoroso, in preda al panico o pensi che non sia il momento giusto, ti assicuro che tali stati d'animo sono generati dalla paura, creata e non alleviata dalla sigaretta stessa.

Non hai mai deciso di cascare nella trappola della nicotina che, come tutte le trappole, è congegnata in modo che tu ci rimanga. Chiediti un po' se quando hai acceso le prime sigarette hai deciso di diventare un fumatore e di restarlo fino a questo momento.

Allora, quando smetterai? Domani? L'anno prossimo? Smettila di prenderti in giro. Sappi che la trappola è strutturata in modo da imprigionarti per la vita, come ha imprigionato quei milioni di fumatori che non hanno smesso prima che il fumo li ammazzasse.

Questo libro è stato pubblicato per la prima volta in Inghilterra circa diciotto anni fa dalla Penguin Books ed è stato, e tuttora è, un bestseller in varie nazioni. Ho quindi diciotto anni di resoconti, esperienze e informazioni che testimoniano la validità del mio metodo al di là di ogni mia più rosea aspettativa. Sono però emersi due aspetti di EASYWAY che mi hanno preoccupato. Parlerò del secondo più avanti; il primo è invece illustrato dai seguenti stralci presi da alcune lettere che ho ricevuto:

"Non credevo alle sue affermazioni e mi scuso ora dei miei dubbi. In effetti, come Lei aveva preannunciato, smettere di fumare è stato

semplice e piacevole. Ho dato copie del suo libro ai miei amici e familiari fumatori ma non capisco perché non lo leggano”.

“Un amico ex fumatore mi ha dato il suo libro otto anni fa e il mio unico rimpianto è di aver sprecato otto anni”.

“Ho appena finito di leggere il suo libro. Sono passati solo quattro giorni e mi sento benissimo. So che non avrò mai più bisogno di fumare. Ho iniziato a leggerlo cinque anni fa ma, arrivata a metà, mi sono spaventata: sapevo che se avessi continuato a leggere avrei smesso di fumare. Non sono stata sciocca?”

No, la giovane donna dell'ultima lettera non è stata sciocca. Stai attento. Quello che abbiamo di fronte è un problema del tipo *se è nato prima l'uovo o la gallina?*. Tutti i fumatori vorrebbero smettere e possono trovare facile e piacevole farlo; è solo la paura - come ho detto prima - che impedisce loro di provare, e il più grande vantaggio che si ottiene dallo smettere di fumare è proprio liberarsi da tale paura. Ma non te ne libererai fino a quando non finirai il libro. Anzi - come per la signora della lettera - quella paura potrebbe aumentare pagina dopo pagina impedendoti di completarne la lettura.

Tu non hai deciso deliberatamente di cascare nella trappola, ma sia ben chiaro che non ne uscirai mai a meno che tu non prenda la decisione di farlo. Può essere che tu non veda l'ora di smettere o che tu sia molto timoroso al pensiero di farlo ma, qualunque sia il tuo stato d'animo, ricordati che **non hai assolutamente niente da perdere!**

Se, una volta finito il libro, deciderai di continuare a fumare niente te lo impedirà. Non devi neanche diminuire il numero di sigarette o smettere mentre leggi. Riesci a immaginare come si deve essere sentito il Conte di Montecristo quando riuscì a fuggire dalla galera? Così mi sono sentito io quando sono scappato dalla trappola della nicotina. Così è come si sentono milioni di ex fumatori che hanno usato il mio metodo e così è come ti sentirai tu dopo aver letto l'ultima pagina. Forza!

Introduzione

Salverò il mondo dal fumo!

Lo dissi a mia moglie, la quale pensò che fossi impazzito. E comprensibilmente, dato che mi aveva visto varie volte cercare di smettere e poi fallire. L'ultimo tentativo risaliva a due anni prima, quando avevo resistito sei mesi; sei mesi d'inferno, e poi – non mi vergogno a confessarlo – avevo riacceso una sigaretta piangendo. Piansi perché sapevo che ero condannato a fumare per il resto della vita. Quel tentativo mi era costato un tale sforzo e avevo sofferto così tanto da indurmi a pensare che non sarei mai più riuscito a riprovarci. Non sono un uomo violento, ma se in quel momento qualche accondiscendente ex fumatore fosse stato così stupido da dirmi che ogni fumatore può trovare facile, immediato e permanente lo smettere non so cosa gli avrei fatto, e sono anche convinto che qualunque tribunale composto da fumatori mi avrebbe assolto col verdetto di omicidio giustificabile.

Magari anche tu pensi sia impossibile smettere facilmente; se così fosse, ti prego di non buttar via questo libro, perché ti assicuro che può essere facile anche per te.

Ma torniamo a quando, appena spenta quell'ultima sigaretta, dissi a mia moglie non solo che ero un "non fumatore" ma, di più, che avrei salvato il resto del mondo dalle sigarette. Devo ammettere che in quel momento il suo scetticismo mi irritò, senza tuttavia diminuire la mia esultanza. Penso che la mia gioia nel sentirmi già un "non fumatore" alterò la mia percezione: oggi infatti capisco perché mia moglie Joyce e i miei amici mi ritennero pronto per il manicomio.

Se penso alla mia vita ho l'impressione che sia stata una preparazione per risolvere il problema del fumo. Anche quegli odiosi anni di apprendistato e poi di attività come contabile sono stati fondamentali nell'aiutarmi a capire i misteri della trappola. Si dice che

è impossibile ingannare tutti per sempre ma proprio questo, a mio giudizio, è quello che l'industria del tabacco è riuscita a fare per decenni. Penso anche di essere il primo ad aver capito la natura della trappola; so che mi penserai presuntuoso, ma aggiungo subito che il merito di tutto non è mio bensì delle circostanze della mia vita.

La data fatidica fu il 15 luglio 1983. Non sono mai fuggito da Alcatraz, ma credo che chi l'ha fatto abbia provato lo stesso senso di esultanza e di sollievo che provai io quando spensi l'ultima sigaretta. Avevo capito di aver scoperto qualcosa che tutti i fumatori desiderano: un modo semplice per smettere di fumare.

Dopo averlo sperimentato su amici e familiari smisi di fare il commercialista e, da allora, mi sono dedicato esclusivamente ad aiutare altri fumatori a liberarsi dalla loro schiavitù.

La prima edizione del libro risale al 1985 e l'ispirazione venne da uno dei miei insuccessi, l'uomo di cui parlo al Capitolo 25. Venne da me due volte e in entrambe le occasioni finimmo col piangere. Era così teso che non riuscii a farlo rilassare a sufficienza per fargli assimilare appieno quel che gli dicevo. Allora pensai che se avessi messo tutto per iscritto avrebbe potuto leggerlo e rileggerlo quando e quanto voleva, e questo l'avrebbe aiutato a capire.

In questi anni ho continuato ad imparare cose nuove sul fumo e questa è l'introduzione alla terza edizione, ma i cambiamenti che ho apportato sono solo diretti ad affinare e rendere più chiaro il messaggio poiché la filosofia di base rimane inalterata.

Ho ricevuto anche delle critiche, e la lamentela che registro più frequentemente è "Con me non ha funzionato"; scopro poi che la persona in questione ha fatto esattamente l'opposto di quel che dico in metà delle mie istruzioni. Immaginate di passare la vostra vita in un labirinto dal quale volete uscire e di cui io ho la mappa. Vi dico: "Girate a sinistra, poi a destra, etc."; se saltate anche una sola istruzione non ne uscirete mai.

Un'altra critica che viene mossa al mio libro è quella di essere ripetitivo, ma non me ne pento. Come spiegherò, il problema principale non è la dipendenza fisica ma il lavaggio del cervello che l'accompagna. Sembra ironico ma sono proprio i fumatori che si lamentano della ripetitività a non riuscire a smettere... Come mai?! mi domando.

Quando nel 1983 iniziai a condurre le sessioni, queste erano individuali; venivano a consultarmi solo i fumatori più disperati ed ero visto un po' come un "ciarlatano".

Ora - come ho detto - vi sono decine di Centri EASYWAY in varie parti del mondo; questo libro è stato tradotto in più di venti lingue e, al momento, ha venduto 10 milioni di copie. Nel 1997 venni invitato a partecipare al X Congresso Mondiale sul Tabagismo e la Salute organizzato a Pechino dall'O.M.S e, se non sbaglio, fui la prima persona senza una qualifica in medicina a ricevere tale onore.

Nonostante in questi anni abbia avuto talvolta scontri con la classe medica, con i cosiddetti "esperti", e con altre organizzazioni preposte alla tutela della salute del cittadino, dato che gli enti ufficiali non vedono di buon occhio che un "non addetto ai lavori" abbia risolto uno dei problemi sui quali sono impegnati da anni, il miglior complimento riguardo il libro è venuto proprio da un medico. Mi ha semplicemente detto: "Vorrei averlo scritto io!"

Io sono fuggito dalla trappola venti anni fa, ora tocca a te. Non c'è motivo di sentirti depresso, nulla di terribile sta per succedere; anzi, stai per ottenere quello che ogni fumatore sulla faccia della terra vorrebbe: essere libero!

Capitolo 1

Il peggior fumatore che abbia mai incontrato

Forse è meglio che premetta le qualifiche che mi danno titolo a scrivere questo libro. Non sono né un medico né uno psicologo, ma le mie credenziali sono molto più appropriate: sono stato un fumatore accanito per trentatré anni. Negli ultimi anni ero arrivato a cento sigarette nei giorni peggiori e, comunque, mai meno di sessanta.

Dozzine di volte avevo cercato di smettere di fumare e una volta c'ero riuscito per sei mesi, durante i quali, però, continuavo ad arrampicarmi sui muri, a sedermi vicino a chi fumava per sentire l'odore del tabacco e a viaggiare sui treni nelle carrozze fumatori.

La maggior parte dei fumatori quando pensa alla salute dice: "Smetterò prima che mi succeda qualcosa". Io, invece, ero certo che il fumo mi avrebbe ucciso. L'incessante tosse mi causava un costante mal di capo, sentivo il continuo pulsare della vena che attraversa verticalmente la fronte e, a dire il vero, mi aspettavo che da un momento all'altro esplodesse e che sarei morto per una emorragia cerebrale. Ero preoccupato, ma questo non mi aiutava.

Anzi, avevo perfino rinunciato a cercare di smettere, e non tanto perché mi piacesse fumare. Non ho mai avuto quest'illusione che invece, prima o poi, la stragrande maggioranza dei fumatori ha; anzi ho sempre detestato il gusto e l'odore del fumo, ma credevo che le sigarette aiutassero a rilassarmi, mi dessero coraggio e sicurezza e, del resto, ero sempre stato triste e avvilito quando avevo provato a smettere perché non riuscivo a pensarmi felice senza fumare.

Un giorno mia moglie fissò un appuntamento con un ipnoterapeuta. Non sapendo nulla di ipnotismo vi andai assolutamente scettico, immaginandomi sguardi fissi, voci suadenti e l'oscillare di pendolini. Le mie convinzioni riguardo il fumo erano più o meno come quelle di tutti i fumatori, ma di una cosa ero certo: di non avere un carattere debole. Ero in grado di gestire ogni evento

della mia vita, ma per il fumo erano le sigarette che gestivano me. Pensavo che l'ipnosi comportasse il forzare la volontà e, sebbene non facessi resistenza (come tutti i fumatori volevo smettere), pensavo che nessuno sarebbe riuscito a convincermi che non avevo bisogno di fumare.

La seduta mi parve una perdita di tempo. L'ipnoterapeuta mi fece fare tutto quel che si suppone accada a una seduta d'ipnoterapia: alzare il braccio, chiudere gli occhi, etc.; ma non mi sembrò che succedesse qualcosa di rilevante: non mi addormentai, non caddi in trance. Tuttavia, dopo quell'esperienza, non solo non ho più fumato, ma ho anche vissuto con gioia il successivo periodo di astinenza.

Lascia che ti dica qualcosa prima che tu corra alla ricerca di un ipnoterapeuta. L'ipnoterapia è un sistema di comunicazione e, se il messaggio che viene dato è sbagliato, non si smette di fumare. Evito di criticare il signore da cui andai perché se non l'avessi conosciuto non sarei qui oggi, ma devo dire che ho smesso di fumare nonostante lui e non grazie a lui. Non voglio neppure dare l'impressione che io disprezzi l'ipnosi; tutt'altro. Essa si basa, però, sulla forza di suggestione e può venir usata sia nel bene sia nel male. Il mio consiglio è di non andare mai da un ipnoterapeuta che non ti sia stato raccomandato da qualcuno che conosci bene e che stimi.

Durante tutti quei terribili anni vissuti da fumatore ero convinto che la mia vita dipendesse dalle sigarette ed ero pronto a morire piuttosto che rinunciarvi. A volte, oggi, mi chiedono se ne sento mai la mancanza e la risposta è "Mai, mai, mai", anzi il contrario. Ho avuto una vita bellissima. Se fossi morto a causa del fumo non avrei potuto lamentarmi. Sono stato un uomo fortunato, ma la cosa più bella che mi sia successa è quella di essermi liberato dall'incubo, dalla schiavitù di dover vivere distruggendomi sistematicamente e di dover, oltretutto, pagare per questo "privilegio".

Vorrei chiarirti subito che non sono un mistico, che non credo alla magia o alle favole e, avendo una mente logica, quando ho smesso di fumare non riuscivo a capire cosa mi fosse successo dal momento che sembrava proprio una magia. Ho incominciato a documentarmi sull'ipnosi e sul fumo, ma nulla sembrava spiegare il miracolo che mi era capitato. Perché quella volta era stato così ridicolmente facile smettere quando, in altre occasioni, avevo passato intere settimane

Questo libro è la chiave che vi permetterà di uscire dalla prigione del fumo con facilità.

Il metodo Easyway (letteralmente *modo facile*) non si basa su inutili tattiche intimidatorie, non fa appello alla forza di volontà né porta ad ingrassare, ma, capitolo dopo capitolo, dimostra come sia il fumatore accanito sia quello occasionale possano, serenamente, liberarsi dalla schiavitù della nicotina per sempre.

Tutto quel che occorre per diventare felici non fumatori è solo il tempo di leggere queste pagine, come testimoniano i milioni di persone che l'hanno già letto, perché - nonostante sembri impossibile - **smettere di fumare è facile, se sa come farlo.**

Dopo più di trent'anni passati da fumatore, Allen Carr, ideatore di Easyway, è oggi considerato un'autorità in merito al tabagismo; dal 1983 il suo metodo ha aiutato milioni di persone in tutto il mondo a smettere di fumare.

Tradotto in oltre venticinque lingue, questo libro è da anni un best seller internazionale e nell'edizione italiana ha già venduto più di 700.000 copie.



"Il metodo per smettere di fumare di maggior successo..."

Il Sole 24 ore

"Allen Carr distrugge il mito che smettere di fumare sia difficile"

The Times



779702



8 022264 779708