

CRONACHE



È facile smettere di fumare se sai come farlo. L'Easy Way per liberarsi di una bionda. A prova di Vip

Sabato 28.05.2011 18:30

Di Maria Teresa Melodia

Smettere di fumare leggendo poco meno di 200 pagine o frequentando un seminario della durata di circa 5/6 ore. E' la promessa del metodo [Allen Carr's Easyway](#), letteralmente modo facile, che con un cambio di prospettiva ha liberato dalla schiavitù della nicotina 10 milioni di fumatori, dal 1983 ad oggi.

La ricetta è contenuta nel best seller (12 milioni di copie vendute nel mondo) "È facile smettere di fumare se sai come farlo" dell'inglese, scomparso nel 2006, Allen Carr, supportato da un passaparola contagioso e da testimonianze di milioni di persone, fra le quali spiccano le approvazioni di personaggi celebri come Ferzan Ozpetek, Angelica Houston Anthony Hopkins e Lou Reed. In occasione del 31 Maggio - Giornata Mondiale senza Tabacco - «Il piccolo libro illustrato per smettere di fumare», una sorta di bigino dell'originale, sarà regalato ai giovani e agli studenti nelle librerie Mel Bookstore, il Libraccio e Giunti al Punto. Il quotidiano Affaritaliani.it ha incontrato Francesca Cesati, che nell'agosto dell'88, da accanita fumatrice, frequentò un seminario del signor Carr a Londra e riuscì nell'impresa. E 10 anni dopo iniziò a diffondere il metodo in Italia, a tradurre il libro fino a creare una casa editrice per pubblicarlo con il verdetto positivo delle classifiche, letteralmente scalate dal 2006 ad oggi, con 1.200.000 copie vendute nel nostro paese.

LA FORMULA CARR. "Il signor Carr, essendo stato un fumatore per oltre trent'anni, ne ha vissuto la problematicità ed è riuscito a trovare la soluzione con cognizione di causa: ha avuto l'intuizione, da buon commercialista abituato a fare i conti, di spostare l'attenzione sul versante dei pro chiedendosi quali sono i vantaggi. Un modo per annullare tutte le positività associate alla sigaretta", racconta la Cesati.

I SEMINARI SODDI FATTI O RIMBORSATI. Oltre al libro, è possibile seguire dei corsi intensivi: durante la sessione di gruppo - che prevede pause per poter fumare - il terapeuta rimuove la convinzione che fumare offra una qualunque forma di piacere o di supporto. Il costo del seminario è di euro 360 e comprende un'eventuale II e III sessione di supporto ed una garanzia di rimborso totale della durata di tre mesi. Gli incontri si tengono con regolarità a Torino, Milano, Bologna, Firenze, Roma, Napoli, e in provincia di Padova ed Ascoli Piceno. "Sulla base dei rimborsi richiesti possiamo affermare che la percentuale di successo è del 90 per cento", sottolinea l'imprenditrice. "Un metodo nato a Londra e applicato in varie nazioni, da Buenos Aires a Tokyo, da Helsinki fino a Roma, proprio perchè le modalità di pensiero che il fumatore ha sono uguali in tutto il mondo e quindi lo è anche la soluzione".

LO SPECIALE

Il fumo non si può combattere? Usiamo i pacchetti per la pubblicità. L'intervista

Salute/ Sottomessi al fumo come al sesso. La campagna choc. Le immagini

Cadaveri sui pacchetti di sigarette. La campagna choc

I biomagneti anti-fumo, nuovo tormentone contro le sigarette

Salute/ L'agopuntura funziona, eccome. Il direttore di Affaritaliani Angelo Maria Perrino racconta: "Così ho smesso di fumare"



Le ultimissime di Cronache

Gambia sezione

Liberarsi di una bionda è facile. Il segreto per smettere. A prova di vip



Addio sigarette. Per smettere davvero di fumare basta leggere un libro o frequentare seminari di

Tradita, ho cacciato mio marito. Ma sono in crisi

Sono moglie e madre di due bambini, ma mio marito ed io siamo in crisi da due anni. Il motivo? Mi ha tradito. E io l'ho cacciato di



INK FAMILY

Che cos'hai di più prezioso?



BEATIFICAZIONE KAROL WOJTYLA

Coniate da OMEA le medaglie di Papa Giovanni Paolo II



EVENTI

Fiera Milano, tutte le news sulle esposizioni più importanti d'Italia



CULTURE

Arte protagonista della comunicazione ENI



LA CASA IDEALE?

Trovala subito fra 700.000 proposte di immobili



Scopri ora

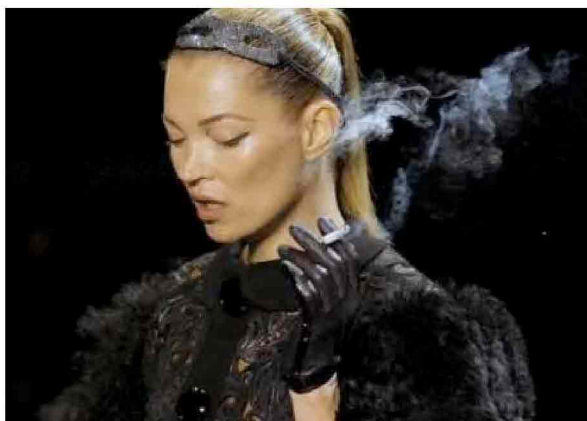


Morgan

LE IMMAGINI

I TESTIMONIAL VIP – OZPETEK - "Tra tutti mi ricordo Ferzan Ozpetek, regista famoso che sei anni fa venne a un seminario che ho tenuto personalmente, spiega la signora Cesati, abbiamo fatto un primo incontro collettivo con una chiacchierata di circa sei ore. Ferzan era un fumatore da più di un pacchetto al giorno e pur avendo smesso dopo il primo seminario, è venuto a un secondo, previsto per le persone che hanno ulteriore difficoltà, per avere "un rinforzino". La sua preoccupazione principale era quella di ricadere nel fumo alla sua prima visita a casa, in Turchia, dove il rito del fumare davanti al tè fa parte della cultura locale e lui, infatti, lo faceva spesso con sua mamma. Gli ho suggerito di convincere anche sua madre a smettere e dopo qualche mese così è stato". Successo che Ozpetek ha suggellato con un'ironica dichiarazione: - Ed ora nessuno potrà dirmi che fumo come un turco!- A due anni dopo risale l'aneddoto curioso: "A distanza di qualche tempo Ferzan mi chiamò per chiedermi alcuni spunti per il personaggio di Margherita Buy che in Saturno Contro ha interpretato il ruolo di una terapeuta antifumo, prendendo qualcosa al seminario che ho condotto, per esempio lo scrivere alla lavagna. Molto gentilmente venni invitata alla prima del film, dove incontrai la Buy che mi disse che sapeva di aver interpretato me nel film".

CASTELLITTO & CO. - L'incontro con Sergio Castellitto è di quattro anni fa: "Anche lui era un tabagista serio, è tornato tre volte e alla fine è stato contentissimo e ci ha permesso di inserire la sua citazione nella fascetta del libro: - Smettere di fumare è stato come ritrovare una strada, come ritrovare un amico (me stesso) di cui avevo perduto le tracce. Il metodo **Easyway** è straordinario perché ci rivela, senza violenza, la nostra fragilità e la trasforma in forza. È un cammino di liberazione -. Mi aveva accennato che anche persone molto vicine a lui, grazie alla lettura del libro, erano riuscite a lasciare le amate bionde."



Scandalo Kate Moss: in passerella con la sigaretta

LE IMMAGINI

VERNA LISI - "La Lisi, più o meno 9 anni fa, era una fumatrice da una trentina di sigarette al giorno: andai a casa sua a Roma a farle un seminario. Mi raccontò che aveva iniziato tardi ma purtroppo nel mondo del cinema, specialmente negli anni '60 - '70, fumare era quasi un prerequisito e così si era ritrovata con la sigaretta in bocca quasi per dovere, ma anche lei è riuscita nel suo intento".

CORRADO GUZZANTI - A circa sette anni risale invece l'incontro con Corrado Guzzanti: "Era in un gruppo a casa di amici, anche se quando vai a casa delle persone si crea una situazione troppo goliardica e si sottovaluta quello che viene detto. Fumare e smettere di fumare è una cosa seria: ogni anno oltre 120 mila persone muoiono in Italia per malattie legate al tabacco, e comunque, anche gli spiriti con la battuta facile, come lo stesso Guzzanti, non la prendono così alla leggera perchè sanno che in quel pomeriggio ne va della loro vita."

Il metodo **Allen Carr's Easyway**: che cos'è

È il metodo di un fumatore per smettere di fumare: questa la miglior definizione di **Easyway**.

DAL GIORNALISMO ALLA MODA ALLO SPORT - "Il responsabile di SKY Sport Fiorenzo Pompei che frequentò il seminario 9 anni fa, ogni anno, a maggio, mi manda un sms per celebrare l'anniversario in cui ha smesso di fumare. Tra gli altri, Gianluca Vialli ha fatto il

**CHAT**

Cerchi l'amore? Trovalo online grazie a Meetic!

[Provalo adesso!](#)

**LO SPORT DI SKY**

Barcellona – Manchester United il 28/5 è su Sky in HD e in 3D

[Scopri di più](#)



Cinqueallecinque



HP Mob NewsL Rss TW Google IE

know.it
Connecting Different



Trova la casa giusta per te!

[Cerca Subito](#)

Segui la sezione Cronache di Affaritaliani.it sul tuo cellulare. Digita

m.libero.it/cronache-affari/

GIOCA CON LA COVER GIRL

[Clicca qui per votare](#)

SHOPPING: LE OFFERTE DEL GIORNO

Tuta **DAINESE**
599 €



Pneumatici **Michelin**
500 €

L'essere stato un fumatore accanito per oltre trent'anni permise infatti ad **Allen Carr** di affrontare la soluzione del tabagismo con cognizione di causa, intelligenza, rispetto ed onestà. Il fumatore, infatti, non decide di continuare a fumare ma semplicemente tende a posticipare la decisione di smettere, aspettando il momento favorevole per farlo. Quante volte ti sei detto: "Smetto domani", "dopo le vacanze" o "dopo questo periodo difficile". In verità, il momento giusto sembra non arrivare mai solo perché non hai trovato un sistema che ti permetta di abbandonare le sigarette senza soffrire. **Easyway** ti offre proprio questo.

Il metodo si basa su un approccio esclusivamente psicologico. Un solo seminario di gruppo (dalle 5 alle 25 persone) della durata di circa 5/6 ore è, nella maggior parte dei casi, sufficiente affinché il fumatore smetta felicemente di fumare. Durante la sessione - che prevede pause per poter fumare - il terapeuta non sottolinea ancora una volta gli aspetti negativi del fumo ma, attraverso un'analisi dei meccanismi e dei motivi per i quali si fa uso del tabacco, rimuove la convinzione che fumare offra una qualunque forma di piacere o di supporto. Viene quindi meno quella sensazione di sacrificio e privazione che accompagna gran parte dei tentativi di smettere e ci si sente liberati dalla paura di farlo. Molti fumatori temono infatti, erroneamente, che non saranno più in grado di divertirsi nelle occasioni sociali o che non potranno affrontare situazioni stressanti senza le sigarette. Il metodo **Allen Carr's Easyway** affranca proprio da questa paura.

Togliendo il desiderio e il bisogno di fumare si elimina anche la necessità di usare la forza di volontà. Alla fine del Seminario, i partecipanti sono felici di spegnere l'ultima sigaretta, consapevoli che saranno perfettamente in grado di godersi la vita e di affrontarne meglio le situazioni problematiche, e che non sentiranno mai più la mancanza del fumo. La Sessione si conclude con un breve rilassamento. La maggior parte dei fumatori smette partecipando a questo I Seminario. Per chi ne avesse bisogno, sono comunque disponibili, gratuitamente, una II e III Sessione di Supporto, diverse tra loro e della durata di circa tre ore.

seminario a Londra, mentre Stefano Gabbana l'ho conosciuto direttamente e posso dire che è un uomo molto alla mano, simpatico, gradevole, ci siamo rivisti un paio di volte per la seconda e terza parte, e si è rivelato una persona molto affabile".

UNA SCHIAVITU' SENZA SCONTI - "Quando la gente arriva a fare il seminario smette di essere il grande stilista di moda o il grande calciatore. I cosiddetti vips non parlano del loro lavoro, dell'ultimo film, dell'ultimo abito, ma della loro esperienza con il fumo. Il filo conduttore è proprio l'esperienza di schiavitù: tutti arrivano con una consapevolezza più o meno ampia di essere schiavi del fumo. Tutti vogliono scrollarsela di dosso".

LE STAR INTERNAZIONALI - "La validità del libro risiede nel numero di persone che se ne sono avvalse e per tutte la sensazione finale è quella di essere libere", assicura Cesati, "e poi si innesca un meccanismo positivo come dimostrano le tante opinioni raccolte fra i nomi famosi che o hanno letto il libro e hanno frequentato il seminario o entrambe le cose".

Ecco alcuni di coloro che hanno sostenuto con il loro nome il metodo **Allen Carr**:

Ashton Kutcher (attore): "Quest'uomo è fantastico... Non ho più fumato - da circa un anno e mezzo".

Anjelica Huston (attrice): "Il seminario **Allen Carr's Easyway** mi ha permesso di realizzare qualcosa che credevo impossibile: dopo 30 anni, riuscire a smettere di fumare nel giro di poche ore. Un miracolo! Non riesco a definirlo in altro modo".

Anthony Hopkins (attore): "È stata una rivelazione capire che mi sono liberato immediatamente dalla mia dipendenza. E il non fumare è stato non solo facile ma incredibilmente piacevole".

Richard Brandson (imprenditore): "Il suo metodo è unico: togliere la dipendenza dalle sigarette mentre si fuma!"

C'E' CHI DICE NO - LA VENDETTA LETTERARIA DI

PAPI - Ma c'è anche chi come Giacomo Papi, scaltro autore di "E' facile ricominciare a fumare se sai come farlo", che dopo aver letto il tanto decantato best seller di Carr e qualche mese da non fumatore, ci è ricaduto e tra il serio e il faceto lo racconta nei dettagli. Una vera e propria provocazione: "All'inizio pensavo fosse un piccolo scherzo. Di solito quando capita di ricominciare a fumare, la gente ci chiama e si dà del cretino, Papi invece ha trasformato il suo fallimento in operazione commerciale aggrappandosi a un libro che vendeva bene. Quando scoprii il suo libro gli scrissi alcune mail e poi, tramite Affari Italiani, anche una lettera, nella quale lo invitavo a un seminario". Inviti ripetuti che Papi ha declinato. La cosa che non gli ho perdonato? "Nel suo libro mette il signor Carr nel paradiso dei fumatori, una cosa che fa rabbrivire!" Una querelle culminata con un incontro televisivo nel salotto di Daria Bignardi, Le Invasioni Barbariche, dove, aggiunge la Cesati, "ho ribadito che Papi ha vestito a festa un fallimento e il suo libro è anche pericoloso. Lui parla di noi come di una buona operazione di marketing, ma noi siamo diventati un cavallo vincente senza farci pubblicità ma perché vale il libro. Comunque, conclude, la Cesati, l'invito al signor Papi a frequentare un nostro seminario è ancora aperto...così poi scriverà un altro libro: "E' facile veramente smettere di fumare. Non ricominciare mai più". Uno spunto letterario servito sul piatto d'argento. Chissà se l'abile provocatore accetterà?"

tags: [smettere di fumare easy way](#)

Vota questa notizia: ★★★★★

Media voti:

Condividi >

[PER LEGGERE TUTTE LE NOTIZIE DI CRONACHE CLICCA QUI](#)

Affaritaliani.it - Testata giornalistica registrata - Direttore responsabile Angelo Maria Perrino - Reg. Trib. di Milano n° 210 dell'11 aprile 1996 - P.I. 11321290154

© 2008 Uomini & Affari S.r.l. Tutti i diritti sono riservati

Affaritaliani, prima di pubblicare foto, video o testi ricavati da internet, compie tutte le opportune verifiche al fine di accertarne il libero regime di circolazione e non violare i diritti d'autore o altri diritti esclusivi di terzi. Per segnalare alla redazione eventuali errori nell'uso di materiale riservato, scrivete a segnalafoto@affaritaliani.it: provvederemo prontamente alla rimozione del materiale lesivo di diritti di terzi.

[MAIL](#) | [SHARE](#) | [NEWS](#) | [MOBILE](#) | [ADSL](#)

[Pubblicità](#) | [Aiuto](#) | [Blog ufficiale](#) | [Condizioni d'uso](#) | [Privacy](#) | [Libero Easy](#)

Copyright Libero © 1999-2011

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.