

VANITY *Come stai*

DIPENDENZE

FINO ALL'ULTIMO TIRO

Un manuale che ha fatto smettere di fumare milioni di persone diventa il pretesto per un incontro/scontro fra la traduttrice del libro e una cronista scettica. Con un solo vincitore

DI ANNA CAPELLI

Le spiace se fumo?
«Faccia pure, non mi disturba affatto. Ho fumato per oltre vent'anni». La domanda è volutamente provocatoria, la risposta spiazzante. Perché l'intervistata è Francesca Cesati, traduttrice e editrice italiana del noto manuale di Allen Carr *È facile smettere di fumare se sai come farlo*. Nel suo sguardo non c'è traccia del disprezzo per i tabagisti tipico dei non o ex fumatori. Anzi, è così gentile e tollerante, che sopporta con stoica rassegnazione un lungo confronto nello studio della stupida cronista, avvolta nel fumo di una sigaretta dopo l'altra.

Avanti, mi convinca. Che cos'ha di speciale questo metodo? Perché dovrebbe funzionare?

«Funziona perché è stato scritto da un ex fumatore, con un approccio originale al problema. Sia suo padre sia sua sorella erano morti di tumore ai polmoni. Lui voleva smettere. Era un commercialista curioso e intelligente, che amava i rompicapi. Partì dal concetto che la nicotina crea dipendenza, ma i sintomi fisici dell'astinenza sono trascurabili. Si tratta piuttosto di una dipendenza mentale. Prese quindi in esame le credenze attorno al fumo e le smantellò una a una. Finché giunse a comprendere che cercava nella sigaretta ciò che la sigaret-

ta in realtà gli aveva portato via».

Non capisco.

«Fumava per ritrovare lo stato di benessere in cui il non fumatore vive in permanenza. Capi che la sua dipendenza, tutta psicologica, si basava su convinzioni errate, sulla percezione che non fumare lo privasse di un momento di piacere. Mentre era l'esatto contrario. Capovolgendo la percezione del problema poteva sciogliere il legame tossico con la nicotina. E così fece».

Un approccio teorico.

«Per nulla. Quando mise a fuoco il fatto che la dipendenza da fumo si nutre di condizionamenti socio-culturali, di paure e idee preconcepite, iniziò a svol-

gere dei seminari per liberare anche gli altri da questo problema. E affinché le persone avessero un supporto concreto anche a casa, scrisse il libro, che in un primo tempo stampò a sue spese. Oggi il libro è tradotto in oltre 30 lingue e ha venduto 1.200.000 copie solo in Italia. E il suo *EasyWay* è il metodo contro il tabagismo di maggior successo al mondo, con più di 150 centri in 54 Paesi».

In che cosa consiste precisamente questo metodo?

«Si partecipa a un seminario di 5-6 ore, che fornisce la mappa per uscire dal labirinto della sigaretta. Il terapeuta illustra i condizionamenti dai quali ci si può emancipare. Per esempio il fatto che cresciamo con l'idea di non bastare a noi stessi, di aver sempre bisogno di altro, che rafforzi la nostra identità. Per cui, fin dall'adolescenza, entriamo nel gruppo dei pari attraverso riti iniziatici che prevedono il fumo e l'alcol. In realtà finiamo per vivere una forma di schizofrenia: né con te, né senza di te. Sappiamo che il tabacco ci fa malissimo, eppure non vogliamo abbandonarlo, perché siamo abitati dalle paure. Quella di soffrire di astinenza, di deprimerci, di ingrassare. E le paure ci mantengono nella trappola della nicotina».

Come se ne esce?

«Ogni trappola si apre se schiacciamo il pulsante giusto. In questo caso non è la forza di volontà. Anche persone dotate di una determinazione fortissima in altri campi non riescono a smettere. Si tratta invece di alterare la percezione degli spazi: considerare vicini i vantaggi e remoti i disagi. Se dimentichi il fumo, avverti i benefici fisici nel giro di poche ore. Respiri meglio, non hai più la bocca impastata e la testa pesante al risveglio, gli abiti e i capelli non puzzano più di nicotina, l'aria che ti circonda è pulita, il colorito della pelle più luminoso. Senza contare il benessere di corpo e mente su più lungo periodo. Superata la schizofrenia di cui parlavo, ti ricongiungi a unità. Per cui ritrovi energia, la tua autostima risale e ti senti libero».

La guardo. È una bella signora. Ha vissuto a Londra per trent'anni, facendo la pittrice. Poi ha incontrato Carr e il suo metodo.

E se nonostante il seminario non si riesce a smettere?



«Se dimentichi il fumo, avverti benefici nel giro di poche ore»

«Chi non ottiene risultati soddisfacenti dopo tre seminari viene rimborsato. Ma accade di rado, perché in genere si smette dopo il primo, che costa 360 euro. Gli altri due sono gratuiti. Non vuole provare?».

Perché tutto questo proselitismo?

«Il tabagismo è una dipendenza nefasta. Una volta riacquisito lo stato di benessere e di libertà del non fumatore, scatta un impulso salvifico, di solidarietà verso chi è ancora in trappola. Per la giornata mondiale senza tabacco, per esempio, abbiamo regalato a 15mila ra-

gazzi che si sono recati in 190 librerie di tutta Italia una copia del *Piccolo libro illustrato per smettere di fumare*. E i nostri lettori regalano a loro volta il libro o il seminario agli amici».

Non le manca il fumo?

«No. Affatto. E non mancherebbe nemmeno a lei».

La stupida cronista era di pessimo umore, alla fine dell'intervista. Francesca Cesati era placida e sorridente. Ma questo accadeva tempo fa. Da allora la stupida cronista ha riletto il libro da cima a fondo. E ha smesso di fumare. **Vf**

BELA BORSODI