

Vi racconto il mio libro **Francesca Cesati:** come diventare ex fumatori e contenti

«È una mappa per uscire dal labirinto del fumo, senza ricorrere alla forza di volontà o a surrogati». **Francesca Cesati** spiega così il metodo **Easyway** contro il tabagismo che **Allen Carr** descrive nel best seller *È facile smettere di fumare se sai come farlo*, da lei tradotto e da mesi in classifica: «Il libro ha successo perché funziona: letta l'ultima pagina non c'è più motivo di fumare». Dal 1985, il testo ha venduto oltre 12 milioni di copie nel mondo; più di un milione in Italia. Qui è edito da Ewi (**EasyWay** Italia), di cui l'ex fumatrice Cesati è responsabile:

«C'è anche in versione illustrata e audiolibro».

- In cosa consiste questo metodo?

«I fumatori sanno quali rischi corrono, ma li ignorano: smettendo, temono di perdere un sostegno. Perciò, invece del "perché non si dovrebbe fumare", Carr analizza il "perché si fuma". Si dimostra che le valenze positive attribuite alla sigaretta sono false. Crolla il mito del fumare per rilassarsi o concentrarsi».

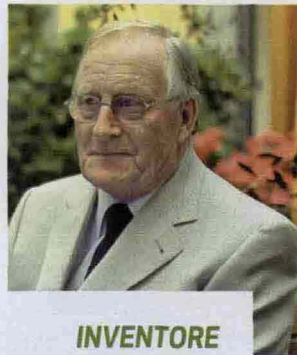
- Carr parla di tossicodipendenza...

«La dipendenza fisica da nicotina è limitata. Il principale problema è il condizionamento mentale, operato da film e pubblicità: sciolti questi lacci, alla fine si è felici ex fumatori».

- Ai giovani fumatori cosa consiglia?

«Di leggere il libro. E di capire che il piacere del fumare in compagnia non è la sigaretta, ma la compagnia».

Laura La Pietra



INVENTORE

Allen Carr (1934-2006) è stato un commercialista inglese. Dopo 33 anni di sigarette, ha ideato il metodo **Easyway**.