



Legnano News 30/05/2013



GIORNATA CONTRO IL FUMO, I CONSIGLI PER SMETTERE

Smettere di fumare non è semplice: quando si accende una sigaretta dietro l'altra sembra addirittura impossibile liberarsi dal circolo vizioso che induce migliaia di persone a cercare nottetempo il più vicino distributore automatico perché, senza l'ultima boccata, è impensabile dormire.



"Spesso affidiamo alla sigaretta una parte della gestione delle nostre emozioni - spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta ed ex fumatore - La sigaretta diventa per il fumatore la risposta a molte problematiche. Stress lavorativo? Sigaretta. Litigio? Sigaretta. Ansia per il futuro? Sigaretta. Personalmente, credo che il punto più difficile nello smettere di fumare sia proprio re-imparare a gestire le proprie emozioni e i propri conseguenti comportamenti senza avere la "stampella" della sigaretta. Il fumo diviene una sorta di magica panacea che consente di sopportare meglio le difficoltà esistenziali. La sua assenza è temuta non solo per la temporanea difficoltà fisiologica che l'astinenza da nicotina comporta, ma anche e soprattutto per le attese conseguenze nefaste che un suo non-uso può generare. Questa evidente difficoltà a fare a meno del tabacco può avere anche delle conseguenze sull'autostima".

Il fumo di sigaretta comporta due tipi di dipendenza. La dipendenza fisica, da nicotina, è quella più facile da vincere, in quanto si esaurisce nel giro di una settimana o poco più. Molto più difficile da affrontare è la dipendenza psicologica dalle sigarette, quella che ci fa dire non smetterò mai.

"Accendersi una sigaretta, per un tabagista, rappresenta un gesto che induce forte sollievo, tanto da far affermare a molte persone fumare mi piace. - continua Giovanni Porta - In realtà, non è affatto corretto parlare di piacere, per quanto riguarda il fumo: infatti, accendersi una sigaretta non fa sperimentare alcun piacere, ma solo diminuire la spiacevole sensazione di astinenza da nicotina. È lo stesso piacere che si prova quando, dopo essersi dati un pizzicotto, piano piano il dolore si riduce. Un elemento che rende difficoltoso smettere di fumare è che spesso le persone usano le sigarette come oggetti di sublimazione e di contenimento emozionale. Molto frequente, ad esempio, sentire qualcuno affermare cose del tipo: sono troppo nervoso, ora mi accendo una sigaretta, quasi che il non farlo potrebbe lasciare spazio a delle incontrollate reazioni di nervosismo. In termini psicologici, questa persona sublima il suo nervosismo nella sigaretta. Chi decide di smettere di fumare si trova a dover gestire una certa dose di paura: che ne sarà di me, del mio equilibrio, delle mie relazioni, senza le sigarette? I milioni di persone che sono riuscite a smettere dimostrano che tutte le terribili paure e ansie legate all'astinenza dal fumo sono del tutto infondate, anzi lasciano spazio a miglioramenti fisici e di salute che ampiamente ripagano l'iniziale sforzo. Questo affermano quanti hanno smesso, ma mentre si accende una sigaretta dietro l'altra la prospettiva non è certamente così rosea. Come faccio a gestire le mie emozioni senza la sigaretta? In che cosa troverò conforto e riparo, se non nell'amata sigaretta? Per smettere di fumare bisogna diventare più abili nella propria gestione emotiva. In altre parole, invece di 'calmare' grazie al tabacco le emozioni di difficile gestione, bisogna imparare ad ascoltarle e confrontarsi".

Facciamo un esempio: un fumatore arrabbiato che non vuole mostrare la propria rabbia può uscire dalla stanza con la scusa di dovere fumare e calmarsi piano piano boccata dopo boccata, ma che fa un ex fumatore arrabbiato? A questi non resterà che ascoltare la propria rabbia (cosa per nulla piacevole), capire da cosa si è generata, e decidere che farne.

"In altre parole, - spiega Giovanni Porta - mentre le sigarette aiutano ad abbassare il livello di attivazione emotiva grazie al finto piacere dato dalla soddisfazione della dipendenza da nicotina, gestire le emozioni senza di esse è più complicato, in quanto le emozioni si presentano in tutta la loro intensità. L'unico modo per attenuare un livello emotivo poco piacevole è dare una prospettiva a quell'emozione, cioè decidere cosa fare in conseguenza di essa".

Nell'esempio fatto in precedenza, capire le ragioni della mia rabbia e agire nella direzione della loro soluzione, magari confrontandomi con chi mi ha fatto arrabbiare e andando in fondo alla questione.

"Quasi tutte le persone che hanno smesso di fumare raccontano di aver migliorato la propria autostima, - conclude Giovanni Porta - in quanto sono riuscite a fare una cosa che ritenevano molto difficile. Credo che, in termini di autostima, anche uno stile maggiormente diretto nel gestire le proprie emozioni e i propri rapporti umani possa generare un notevole miglioramento della propria considerazione di sé. Essere più presenti, a se stessi e agli altri, invece di fuggire nel fumo..."