



Go Bari.it - 30/05/2013



Giornata mondiale senza Tabacco 2013, il fumo ci sta sui polmoni

Lo psicoterapeuta Giovanni Porta, spiega il rapporto gestaltico del fumatore

*"Occorre re-imparare a gestire le emozioni negative, che affoghiamo nella sigaretta" - spiega da ex fumatore, lo psicoterapeuta Giovanni Porta esperto di orientamento gestaltico. Smettere di fumare non è facile: quando si accende una sigaretta dopo l'altra, sembra addirittura impossibile pensare di liberarsi dal circolo vizioso, tanto che migliaia di persone, in tarda notte, squizzano fuori di casa alla ricerca del più vicino distributore, perchè senza l'ultima boccata è impensabile dormire. "Spesso affidiamo alla sigaretta una parte della gestione delle nostre emozioni - racconta lo psicoterapeuta Porta - 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 diventa una specie di 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". I milioni di persone che sono riuscite a smettere, dimostrano che tutte le terribili paure e ansie legate all'astinenza da fumo sono del tutto infondate. 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 ascoltarsi e confrontarsi. "Quasi tutte le persone che hanno smesso di fumare, raccontano di aver migliorato la propria autostima - continua lo psicoterapeuta - in quanto sono riuscite a fare una cosa che ritenevamo 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".***