

GIORNO 7

TRAINING INTENSIVO ANTIRICADUTA

SESSIONE SPECIALE



NONCIRICASCO

COME NON RICOMINCIARE A FUMARE DOPO AVER SMESSO

Dr. Fabio Bernardi



Benvenuto al tuo 7°giorno da Non Fumatore S.M.I.L.E.,

Congratulazioni!

Come è andata complessivamente questa prima settimana senza fumo?

Ti invito a raccontami la tua esperienza con un post nel **gruppo segreto facebook** o se lo preferisci inviami una mail.

L'importante è rispondermi alla sottoelencate domande perché ho bisogno di conoscere tali informazioni.

Prenditi tutto il tempo che ti serve e cerca di rispondere alle domande che seguono:

- In quali luoghi o situazioni ti sei sentito più a rischio?
- Quali soluzioni hai escogitato?
- Quali sono i primi aspetti positivi della tua esperienza di essere un non (più) fumatore?
- Quali risultati hai già raggiunto?
- Quali strategie hanno funzionato?
- Hai iniziato a fare attività fisica?

Ti ricordo nuovamente che, ora che hai smesso di fumare, sei nelle condizioni migliori per fare attività fisica, dato che stai andando incontro a un *miglioramento* progressivo della *funzione respiratoria* e ad un riequilibrio della *frequenza cardiaca*.

Sono passati **sette giorni** dalla tua ultima sigaretta, non preoccuparti se hai vissuto o attraverserai dei momenti di forte tentazione: è normale che accada.

La cosa importante è non fumare. Non fare mai vacillare la tua decisione.

Questo è tutto quello che conta!



La voglia di fumare potrebbe ancora presentarsi con una delle sue diverse facce (provocata dalla vista di un accendino, dall'odore di un caffè, dalla frequentazione di un luogo, dallo svolgimento di una particolare attività, generata da uno stato d'animo, scaturita da particolari ricordi o emozioni).

In tutti questi casi, sai già cosa fare: usa la **Strategia NCR4** per gestire i vari aspetti che potrebbe assumere la voglia.

Nei momenti di difficoltà, inoltre, portare l'attenzione al giorno del tuo **QuitDay** e ricorda che quel giorno è accaduto qualcosa di straordinario!

Oggi, è il giorno giusto per pianificare i tuoi primi **2 momenti di gratificazione**:

Cosa intendo?

Pensare all'acquisto di 2 regali da fare a te stesso per non aver ricominciato a fumare.

Il **primo regalo** è da acquistare domani (spendendo i soldi che hai risparmiato a partire dal Quitday ad oggi. Dai fatti i conti ora!).

Cosa ti piacerebbe regalarti?

Pensaci, e cerca di comprare il tuo regalo oggi stesso e domani pubblica la foto del tuo regalo sul gruppo segreto facebook.

Il **secondo regalo** è da acquistare fra 7 giorni, spendendo i soldi che risparmierai non fumando la prossima settimana

Bene così, nel training speciale di oggi, voglio evidenziarti un concetto importante legato allo smettere di fumare:

Stai attraversando un percorso di recupero fisico e mentale e stai imparando a riorganizzare il tuo stile di vita senza fumare.

In altre parole, stai vivendo un vero e proprio **processo di separazione dalla sigaretta**.

Devi sapere che molti fumatori vivono la separazione dalla sigaretta seguendo dei processi mentali molto simili a quelli legati all'esperienza di elaborazione di un lutto.



A tale proposito, il Medico Svizzero Elizabeth Kubler Ross (1926-2004) ha compiuto diverse ricerche sui vissuti emotivi legati alla morte e al lutto, scoprendo che di solito ci sono cinque fasi che caratterizzano l'esperienza di separazione del lutto.

Oggi, vedremo insieme queste **cinque fasi** in riferimento all'esperienza della separazione dalla sigaretta.

Il processo prevede che da una fase si possa tornare indietro e/o saltare alla successiva e che il tempo di permanenza - in ciascuna di esse - sia soggettivo e variabile.

Prima Fase: Negazione

Si tratta di una fase che ormai hai già superato perché solitamente avviene prima di smettere di fumare.

È una sorta di difesa psicologica in cui prevale il rifiuto di accettare la necessità del cambiamento (smettere di fumare), **negandolo**.

Questa era una modalità che trovava la mente per difendersi dall'*ansia della decisione* e dalla paura di fallire

Alcune frasi tipiche della negazione potevano essere:

“Fumare non fa poi così male”

“Io non sono dipendente dalla nicotina: è solo un vizio”

“So che devo smettere, ma non sono sicuro di volerlo veramente”

“Posso smettere di fumare quando voglio”

“La sigaretta che io fumo è più leggera delle altre”

“Di qualcosa si deve pure morire”

“Le sigarette non mi danneggiano, tanto io non aspiro il fumo”

Ti riconosci in qualcuna di queste affermazioni?



Quando questa fase evolve in una direzione sana, l'ansia da separazione si indebolisce progressivamente lasciando il posto ad una *maggiore consapevolezza sulle conseguenze del fumare*.

Quando, invece, non evolve, si rafforza progressivamente sino alla fine della vita, bloccando il processo di vera consapevolezza dei danni del fumo.

Ma il fatto che tu stai leggendo queste righe significa che hai già superato questa fase: complimenti!

Seconda Fase: Rabbia

Potrebbe succederti di sentirti arrabbiato per il cambiamento generato dall'aver smesso ma questo accadrà principalmente se ti farai agganciare dal pensiero che ti porta a considerare lo smettere di fumare come una sconfitta o come una perdita.

Se la rabbia si manifesterà assumerà la forma di "rabbia generica" diretta verso obiettivi diversi (se stessi, il partner, gli amici, i colleghi, i non fumatori, etc.).

Ecco alcune affermazioni tipiche della fase di rabbia:

"Chi me lo ha fatto fare"

"Sono stato un pazzo a smettere"

"Perché mi devo privarmi di questo piacere?"

"La vita è già dura, perché devo togliermi questo vizio?"

"Non ho altri svaghi perché devo smettere?"

"Rinuncio già a molte cose: devo rinunciare anche a questo?"

"Non è giusto: gli altri possono fumare e io no!"

Se ti dovessi riconoscere in qualcuna di queste affermazioni, non preoccuparti.

La rabbia, se arriva fa parte del processo legato allo smettere di fumare.

In ogni caso, gestiscila e superala utilizzando la potentissima **Strategia NCR4!**



Terza Fase: Contrattazione

Dopo la rabbia si potrebbe approdare ad una fase di contrattazione.

È una *fase rischiosa*, perché se non si sta attenti si rischia una ricaduta.

La parte fumatrice della tua mente, sebbene sconfitta, potrebbe fare un disperato tentativo finale di “contrattazione” spingendoti ad accendere una sigaretta.

Ecco alcune affermazioni tipiche della contrattazione:

“In fondo potrei fumarmene una: che mi può fare?”

“E se ne fumassi tre al giorno: mattina, pomeriggio e sera?”

“Il peggio è passato; adesso ne posso fumare una”

“Mi sento troppo male, ne fumo una e basta”

“Non ho altri svaghi perché devo smettere”

“Ne fumerò solo una dopo cena”

“Ci sto provando ma non è detto che riesca”

Quando e se dovesse capitarti questa fase, accettala e ripeti mentalmente la **Legge di Indipendenza dalla Nicotina**:

«Non Fumare mai più una Sigaretta o qualsiasi cosa che contiene dentro nicotina. Nemmeno un Tiro!»

Quarta Fase: Depressione

Se in qualche angolo della tua mente ti farai agganciare dal pensiero che considera lo smettere di fumare come una perdita, anziché una vittoria, potresti arrivare ad una fase in cui avvertirai tutta la *malinconia della separazione dalla sigaretta*.



Ecco alcune affermazioni tipiche di questa fase:

“Mi sento solo senza la compagnia della sigaretta”

“La sigaretta era la mia stampella”

“Ho perso la mia migliore amica”

“Quasi mi viene da piangere”

“Mi manca fumare”

“Ricordo che a quest’ora me ne sarei fumata una”

“La vita senza sigarette è terribile”

Ricordati che uno stato temporaneo “ di umore basso”, se dovesse arrivare, farà parte del processo di liberazione conseguente lo smettere di fumare.

In ogni caso, sai già come gestirlo: accettalo e superalo con la **Strategia NCR4**.

Quinta Fase: Accettazione

Una persona sana, che ha subito una perdita, pian piano accetta la realtà e continua a vivere la sua vita che, nel caso del fumo, è assolutamente migliore!

L'accettazione è la fase in cui non si nega più nulla, si superano la rabbia e la depressione che oscuravano la corretta visione del mondo e, nonostante le difficoltà, si prende consapevolezza della possibilità di farcela.

In questa fase, la persona che ha smesso di fumare, accetta di avere delle difficoltà e comincia a rendersi conto che il cambiamento definitivo è avvenuto e fa parte della sua nuova esistenza.

Comincia ad apprezzare progressivamente i vantaggi dell'aver smesso e, piuttosto che lamentarsi di non fumare più, rimodula la vita in base ad un nuovo e più salutare equilibrio:

Si crea progressivamente una nuova identità da non fumatore.



Ecco alcune affermazioni tipiche della fase di accettazione:

“Ho iniziato a vivere la mia nuova vita senza fumo”

“Ho smesso di fumare quindi non fumo”

“Sono contento di non fare più puzza di posacenere”

“Mi sento energico e pieno di vita”

“Sono un NON fumatore”

“Quando guardo gli altri fumare mi fanno pena”

“L’idea di fumare di nuovo una sigaretta mi disgusta”

Bene così, lasciami concludere questa sessione speciale invitandoti a vedere un breve video di “Affermazioni di Mindfulness” elaborati dalla *Società Italiana Mindfulness*, che ti serviranno ad allenare la mente all’accettazione.

Li trovi nell’apposita sezione dei “materiali di approfondimento” di oggi.

Ti invito a guardarli e sentirli più volte, soprattutto nei momenti di maggiore bisogno.

A domani!

Fabio Bernardi

Il Tuo Trainer “**SmettoSemplice**”