

Modulo 3.

Ciò a cui che credi è falso

Ricorda che devi leggere attentamente senza alcuna fretta perché alcuni concetti sono molto più fini di quanto lo sembrano.

Qui sradicherò tutte le tue false credenze riguardo al fumo. Preparati, sarà doloroso.

Fumo perché mi piace.

Ti correggo, fumi perché pensi che ti piaccia; come ti ho detto prima la nicotina stimola la produzione artificiale di dopamina, la sostanza che ti fa provare le cosiddette sensazioni di

piacere.

Ti spiego in breve come funziona: è conosciuta come l'ormone dell'euforia, in quanto la sua presenza è legata alla sfera del piacere e al meccanismo della ricompensa. È responsabile di tutto ciò che ci dà piacere, come il cibo, il sesso, ma anche la musica o il consumo di sostanze stupefacenti (la nicotina è una droga), è in grado di suscitare una sensazione di appagamento e di gratificazione.

È importantissima perché svolge le seguenti funzioni:

- controllo del movimento: la dopamina è fondamentale per consentire il corretto equilibrio dell'attività motoria. Bassi livelli di quest'ormone sono all'origine del morbo di Parkinson, mentre un'eccessiva secrezione di dopamina provoca l'insorgenza di tic nervosi
- sensazione di piacere: è sicuramente la funzione più nota della dopamina. Questo mediatore chimico è in grado di rilasciare una sensazione di benessere psicofisico e

profondo appagamento

- meccanismo della ricompensa: la dopamina predice la ricompensa, nel senso che ci dà la giusta motivazione per raggiungere i nostri obiettivi
- attenzione: bassi livelli di quest'ormone sono associati a distrazione e incapacità di concentrarsi
- memoria: la dopamina è fondamentale soprattutto per stimolare la cosiddetta 'memoria di lavoro', cioè quella parte della memoria a breve termine che ci consente di immagazzinare ed elaborare dati e concetti fondamentali nelle nostre attività quotidiane
- apprendimento: alti livelli di dopamina sono associati ad un'elevata capacità di apprendimento, favorita anche dalla stimolazione della memoria
- sonno: quest'ormone regola il ritmo circadiano dell'organismo, favorendo l'alternanza sonno/veglia
- umore: così come la serotonina, questo neurotrasmettitore è in grado di influire sul tono dell'umore, determinando uno stato di

generale benessere psico/fisico

Quindi quando si fuma una sigaretta si ha questa sensazione di piacere e appagamento a causa della nicotina, il problema è che è un'**illusione**: generandola artificialmente se ne compromette il naturale rilascio, il cervello viene ingannato e gradualmente ne diminuisce la produzione perché segnala che ne è già presente la quantità necessaria. Questo processo fa credere al fumatore che la sigaretta sia piacevole perché le **vere** sensazioni di piacere sono drasticamente diminuite, questo effetto combinato con la **falsa** sensazione di piacere creata dalla nicotina illude il fumatore a credere che la sigaretta sia un mezzo per raggiungere quella sensazione di appagamento. È il medesimo meccanismo che avviene con le droghe.

In realtà quello che succede è che la sigaretta sottrae al soggetto le vere sensazioni di

benessere e ne restituisce con delle false
solamente quando consumata. Deplorevole.

Fumo perché mi rilassa.

Quello che succede quando un fumatore afferma che la sigaretta lo rilassi è spiegato esattamente prima di questo argomento, **fumo perché mi piace**, nel momento in cui il cervello fa sentire al fumatore la sensazione di appagamento e rilassamento, la sta effettivamente sperimentando, peccato che duri 5 minuti e distrugge tutte le sensazioni di questo genere prodotte in modo naturale. Inoltre quando andiamo incontro ad una sensazione di rilassamento è perché il nostro battito cardiaco diminuisce, la nicotina è una sostanza stimolante e quindi lo aumenta.

Fumo perché riduce lo stress.

L'esempio che ha fatto Allen Carl nel suo famoso libro è perfetto per sfatare questa credenza.

“Prendiamo ad esempio una telefonata, che viene considerata da molti un evento leggermente stressante, in questi casi il fumatore se non sta già fumando si accende una sigaretta che, per qualche sconosciuto motivo, sembra aiutarlo.

Quello che in effetti succede è questo: senza che se ne renda conto, sta già soffrendo una leggera sensazione di stress indotta dalla nicotina, che si aggiunge ad un altro stress, quello causato dalla telefonata. Accendendo una sigaretta, il cumulo di stress viene ridotto, poiché cala in parte quello di nicotina, e il fumatore prova una sensazione di carica. In quel momento, tale sensazione non è un'illusione, egli in effetti si

sente meglio di come stava prima di accendersi una sigaretta. Ma la verità è che mentre sta fumando, è comunque più teso di un non fumatore, poiché più fumiamo più la sigaretta ci distrugge e il sollievo che proviamo fumando diminuisce mano a mano”

In poche parole è la sigaretta che ci crea lo stress e fumandola lo allevia, è come trovarsi nella ruota di un criceto, in cui il criceto siamo noi.

Fumo perché sono abituato.

Chiunque usi questa “scusa” vuol dire che è a corto di idee. Ogni fumatore sa che fumare fa male ed uccide, e dato che un'abitudine si può spezzare in un istante quasi senza fatica nel momento in cui lo vogliamo anche “smettere” quindi dovrebbe essere così? Purtroppo di solito no. Ma grazie a questo percorso possiamo quasi avvicinarci a questo tipo di pensiero.

Fumo perché ne ho bisogno.

Questa frase di solito viene usata da chi pensa di non poter smettere. Bugia, perfino i fumatori più accaniti della storia sono riusciti a “smettere”, non esiste persona al mondo che non sia in grado di smettere.

Delusi dai loro tentativi falliti alcuni fumatori sono arrivati alla conclusione che hanno effettivamente bisogno della sigaretta; niente di più falso, la nicotina e migliaia di altre sostanze contenute all'interno di essa sono velenose, le altre centinaia cancerogene, altre tossiche, il nostro organismo è strutturato in modo da respingere queste sostanze, per questo appena abbiamo provato a fumare da giovani abbiamo tossito subito, il nostro organismo stava cercando di difenderci perché ha riconosciuto subito che la sigaretta è un veleno.

Fumo per noia.

Questa era la scusa che utilizzavo io, capisco tutti i fumatori che vivono una vita monotona quando dicono che fumano per noia. Non è così però, quello che succede in realtà è un po' particolare: l'essere umano tende a ricordare un evento passato come se fosse stato molto più piacevole di quanto lo sia stato veramente, di conseguenza quando si tratta di rivivere quella stessa situazione crederà che sarà come se l'è immaginato, tutto questo processo è inconscio e automatico.

Questo meccanismo è presente soprattutto nel fumo, ogni volta che vi viene voglia di fumare una sigaretta è vero che automaticamente una parte di voi pensa che sarà una sigaretta speciale, che vi porterà in un'altra dimensione, che sarà diversa dalle altre? Avviene per due ragioni:

- in passato ci si è accesa una sigaretta in seguito ad un momento di gioia, quando il ricordo viene immagazzinato la mente lo registra come super piacevole. E dato che il cervello umano è predisposto a voler rivivere le sensazioni che hanno generato emozioni piacevoli si ricorda che uno o più momenti gioiosi che avete vissuto sono stati accompagnati dalla sigaretta. Intravede quindi la sigaretta come mezzo per raggiungere quella sensazione, Questo processo avviene inconsciamente e così velocemente che neanche ce ne accorgiamo, il ricordo non lo vediamo ma è presente.
- Quando si pensa al momento in cui si fumerà una sigaretta viene trasmessa alla mente inconscia questa immagine, ma per la mente tutto ciò sta accadendo nel momento del pensiero stesso, e dato che la mente non distingue la realtà dalla finzione stimola il

rilascio di dopamina da parte del cervello. Tutto ciò porta la persona a inseguire quello stato accendendosi una sigaretta perché se non lo si fa questa sensazione scompare e viene sostituita da uno stato di tristezza. Provate a pensare di prendere un limone, tagliarlo a metà e spremere il succo sulla lingua, cosa succede? La bocca si riempie di saliva e provate quasi una smorfia schifata.

Quello che succede è che quando il fumatore ha voglia di fumare pensa che sarà un'esperienza divertente, in realtà è un'illusione perché sarà sempre la stessa sigaretta accompagna dallo stesso scenario di sempre ma nonostante ciò il fumatore continua ad immaginarsi la successiva come quella che lo renderà felice e intratterrà, facendo continuare la catena per anni.

Il problema è che questo meccanismo porta a credere al fumatore che quando non si fuma ci

si annoia e che la sigaretta sia l'unico mezzo per raggiungere il “divertimento”.

Il processo diviene ancora più intenso quando entrano in gioco i sintomi d'astinenza.

Fumo perché mi concentro meglio.

Inanzi tutto ricordatevi che abbiamo detto che distrugge le capacità cognitive a lungo termine.

Illude che ci si concentra meglio in due modi:

1. A causa dell'astinenza ci si distrae, appena accesa la sigaretta si ritorna a concentrarsi; dal punto di vista del nostro cervello sembra che aiuta a concentrarsi ma in realtà è lei stessa che ha tolto l'attenzione, inoltre il cervello umano dopo essere stato distratto ci metterà 25 minuti a tornare all'originario stato di concentrazione, se ci si accenda una sigaretta ogni ora quanto tempo si perderà?
2. A causa dell'artificiale stimolazione di

rilascio di dopamina si ha effettivamente uno stato di concentrazione perché questa sostanza favorisce la concentrazione, però svanisce nel momento in cui si spegne la sigaretta. Questo processo deteriora, sia a corto che lungo termine, l'effettiva capacità di concentrazione.

Fumare ogni tanto non fa male.

Sicuramente un fumatore regolare o accanito subisce più danni dalle sigarette, ma anche quello occasionale viene sottoposto ai suoi danni, nonostante fumi qualche sigaretta al giorno o al mese, ricorda che solo in una sigaretta sono contenute 4000 sostanze chimiche, di cui 400 tossiche e 400 cancerogene.

Ma oltre a questo il fumatore ha un alta

probabilità di diventare un fumatore accanito oppure di restare un fumatore occasionale per sempre, dopotutto la maggior parte di noi prima di diventare un fumatore regolare è stato uno occasionale. Questo accade perché all'inizio la sigaretta occasionale sembra un momento di svago perché appunto genera nel soggetto quella sensazione di appagamento di cui abbiamo parlato prima, quello che succede poi è che il fumatore occasionale inizia a pensare continuamente al momento della giornata in cui si accenderà la sigaretta, in questo modo si sta auto sabotando perché per lui quella sigaretta sta diventando un mezzo che lo porterà in un'altra dimensione. Per questo è più difficile smettere da fumatore occasionale, il valore della sigaretta sembra troppo alto per il soggetto, e ovviamente tutto ciò è provocato dalla nicotina che causa la vera e propria *tossicodipendenza*.

Il motivo per cui da fumatori occasionali si diventa regolari o accaniti è perché il nostro cervello è programmato a ricevere quella sensazione di piacere e soddisfazione generata dalla dopamina facendo la minor fatica possibile. Per questo i nostri figli preferiscono giocare ai video giochi piuttosto che prendere un bel voto, perché giocare fornisce la dopamina istantaneamente mentre dover studiare per prendere un bel voto è un processo molto più lungo. Avviene la stessa cosa con il fumo, il dover aspettare tutto il giorno per accendersi la sigaretta occasionale è molto più faticoso che accendersela all'istante.

Fumare mi dà coraggio e mi fa sentire sicuro.

Nell'essere umano il circuito del coraggio è controllato dal neurotrasmettitore di dopamina.

Questo perché la dopamina riduce le sensazioni di paura e dona più sicurezza all'individuo. La sensazione di sicurezza che si ha quando si fuma è stimolata dall'artificiale rilascio di dopamina, che spenta la sigaretta scompare. Il fumatore penserà quindi che l'unico modo per avere coraggio sia fumare una sigaretta.

Bisogna avere un'incredibile forza di volontà per smettere.

No, semplicemente questo “metodo” non è funzionale. Sono pochissime le persone che riescono a smettere tramite esso, e ancor di meno quelle che non hanno una ricaduta dopo qualche anno. Questo perché appunto smettono di fumare ma non diventano non fumatori, che è diverso. Quello che succede è che mano a mano che il tempo passa la sigaretta diventa agli occhi della persona molto preziosa, come dice Allen Car è come se il soggetto compiesse un

sacrificio, perché nonostante abbia una ragione specifica per smettere egli crede ancora che la sigaretta gli piaccia e che ne ha bisogno. Così quando arrivano i tipici momenti della vita che ci mettono in ginocchio “l'ex fumatore” si accende una sigaretta pensando che possa alleviare il brutto periodo.

Nella sua mente è presente il paradigma che dice:”fumare è utile e porta felicità” e l'immagine di se stesso è quella di un fumatore.

È più efficace smettere gradualmente invece che di colpo.

Quello che è successo sia a me e a tutti i fumatori che provavano a usare questa strategia è che un giorno o una settimana si fuma di meno, ma dopo il doppio per compensare. La cosa peggiore è che si finisce ad aumentare il

numero di sigarette giornaliero.

Il problema è superare i sintomi d'astinenza.

C'è questo pensiero comune che i sintomi d'astinenza siano terribili, le persone pensano che durante i sintomi d'astinenza si ha:

- un'enorme rabbia che fa impedire di parlare con le altre persone senza insultarle in qualche modo
- un nervoso che porta a rompere qualsiasi cosa si ha in mano per ogni ridicolo motivo
- un'ansia che non ci fa stare tranquilli nemmeno quando dormiamo
- un perenne stato di agitazione che si può eliminare soltanto con un tranquillante per orsi
- un incredibile difficoltà di concentrazione che non ci permette di concentrarci per 1 secondo di fila in una determinata cosa.
- un cattivo umore impossibile da scacciare

neanche se si vincessero una bella cifra di denaro (o forse sì)

- un aumento dell'appetito che al ristorante fa venir voglia di mangiare pure il cameriere
- un irrefrenabile voglia di fumare

Sì, questi si manifestano nella persona che smette di fumare al posto di diventare non fumatrice. Di solito si usa la forza della volontà per smettere, e come spiegato prima questo metodo fa percepire al fumatore che sta compiendo un sacrificio, che gli è stata tolta il mezzo che lo porta alla felicità. In più per via del paradigma che smettere di fumare sia difficile il fumatore si aspetterà questi sintomi perché li ritiene normali.

Come afferma Allen Car, i sintomi d'astinenza non si percepiscono quasi neanche, sono come un leggero fastidio/vuoto. Quando si diventa non fumatori attraverso il Metodo Lit non si

bada neanche all'astinenza perché si stanno impiantando i paradigmi giusti che li ignoreranno e mentre lo si fa si è felici di abbandonare la tosse, la stanchezza, li sbalzi d'umore, il nervoso, i denti neri, il fisico malandato, la pelle pallida, la lentezza mentale, la tristezza, il rischio sicuro di cancro e molto altro ancora.

Allora perché fumiamo?

Fumiamo perché:

- inconsciamente pensiamo sia utile: come spiegato nel modulo uno, nella nostra mente inconscia si trova il paradigma che ci dice che fumare sia utile o piacevole, sennò non lo faremmo, questo perché fin da piccoli i nostri genitori, nonni, pubblicità, televisioni e amici ci dicevano che fumare è in qualche

modo funzionale perché le persone sapevano che faceva male e allora pensarono che ci doveva essere un motivo per cui si fumava nonostante ciò, non lo sappiamo neanche noi precisamente qual'è lo sto motivo (perché non esiste, fumare non porta letteralmente nessuna utilità, zero), molti credono che rilassa, alcuni che dia coraggio, alcuni che aiuta a risolvere i problemi, tutte illusioni.

- Ci illudiamo che ci piaccia, che ci porta in un'altra dimensione lontano dalla realtà, ma tutto ciò avviene perché il fumo è una tossicodipendenza, resa possibile grazie alla nicotina: l'elemento che maggiormente determina assuefazione e che fa del fumo una delle tossicodipendenze più pericolose. Questo alcaloide, ovvero una sostanza organica azotata ottenuta per la maggior parte dal regno vegetale, è presente nella sigaretta in concentrazione variabile dal 2

all'8 per cento e produce due tipologie di effetto: uno attivante e quindi eccitante, il secondo sedativo e rilassante. Oltre all'aumento dei battiti cardiaci che sottopongono il cuore a un lavoro maggiore, i maggiori effetti si verificano sul sistema nervoso: grazie alle alterazioni a livello psichico causate dalla nicotina si verifica la dipendenza. La nicotina viene assorbita a livello polmonare, entra nel circolo sanguigno e raggiunge il cervello in 8/10 secondi stimolando la liberazione di dopamina e modificando la trasmissione degli impulsi nervosi. La conseguenza di questo processo è una sensazione complessiva di benessere generale che, una volta svanita, è sostituita da una sensazione di depressione che spinge ad accendere nuovamente una sigaretta e ad aumentare la dose di fumo per mantenere costante il livello di nicotina nel sangue.

Questi due motivi sono collegati tra di loro, la sensazione di benessere rafforza la nostra mente inconscia a credere che fumare sia utile. Quello che succede è che la sigaretta effettivamente dà al soggetto una sensazione piacevole e di appagamento a causa della nicotina, ma solo 5 minuti, distruggendo allo stesso tempo la produzione naturale di questa facendo credere che senza fumare la vita sia triste, mentre il fumatore ha abboccato a questa trappola la sigaretta distrugge il fisico, la mente e il portafogli. In più già dopo 1 anno questa sensazione di benessere inizia a divenire sempre più lieve, rendendo i momenti in cui non si fuma un inferno.

Già, non ne vale la pena.

Ricorda, che devi leggere questo modulo 3 volte, sempre con **estrema serietà**, **immaginandoti ogni frase che leggi e associarne il senso alla tua situazione.**

Metodo
Lit 