

Liberi Tutti
dal vizio del fumo

Francesco Cetta

Liberi Tutti
dal vizio del fumo

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2013

Francesco Cetta

Tutti i diritti riservati

Prefazione

Dire addio per sempre alle sigarette è il più grande sogno di chi è affetto dal vizio del fumo, dipendenza questa che può essere considerata una vera patologia sociale a causa della sua grande diffusione, spesso sminuita al rango di cattivo comportamento ma in realtà condizionata e regolata da meccanismi ben più complessi, rivelandosi di fatto un potentissimo nemico non solo per la propria salute e, come vedremo, anche per la migliore affermazione sociale.

Scopo di questo libro non è fare dell'inutile terrorismo psicologico le cui conseguenze diventino un ulteriore strumento di tortura, ma quello di guidare il lettore in un percorso che lo porti a riuscire a dire “basta” per sempre con il fumo, ma un basta senza trau-

mi né sofferenze, poiché il fumatore spesso ha paura anche di immaginare di vivere senza fumare e si considera alla stessa stregua di un assetato a cui verrà negata l'acqua.

Convincersi di quanto sia necessario uscire da questa trappola che condiziona la vita è già un grande traguardo, ma la più grande vittoria si otterrà quando si scoprirà che è possibile smettere di fumare senza dover subire sofferenza alcuna, mettendo lo stesso impegno con cui si affrontano i diversi problemi che si presentano nel corso della vita: a differenza di molti altri però, questo ne rappresenta uno troppo importante.

Questo libro, frutto della esclusiva esperienza personale, non si rivolge unicamente al popolo dei fumatori, ma a tutti, in particolare a giovani e studenti, i soggetti più a rischio di contrarre vizi in generale. Troppo spesso li vediamo fuori le scuole e i locali pubblici fumare con eccessiva disinvoltura nell'indifferenza di molti, come se ciò fosse normale, vuole essere uno strumento utile alla prevenzione, comportamento fondamentale per vincere questa battaglia su cui dovremmo tutti spendere qualcosa in più, al fine

di tutelare la salute in generale, in particolare quella di giovani e giovanissimi.

Capitolo I

Il comportamento umano, salvo casi particolari è in genere costruttivo, poiché la tendenza delle azioni è rivolta a migliorare le proprie condizioni di vita e della comunità e dell'ambiente in cui si vive. Tale atteggiamento ha permesso quell'evoluzione che ha contraddistinto il genere umano dalla sua comparsa sulla Terra fino ai giorni nostri. Nel mondo animale alcune caratteristiche intellettive non sono presenti se non in minima parte, essendo i loro appartenenti dotati maggiormente di un istinto naturale. È infatti prerogativa esclusiva dell'uomo possedere un'intelligenza di questa tipologia, sviluppatasi in tal modo probabilmente per sopperire alla carenza di quell'istinto del quale gli animali vengono dotati dalla Natura. Si provi

ad immaginare cosa sarebbe accaduto se un'intelligenza simile a quella dell'uomo fosse stata presente in altre specie animali e da queste utilizzata per meglio sfruttare la loro forza e ferocia: di certo si sarebbero generati conflitti non più causati esclusivamente dalla necessità quotidiana di procurarsi il cibo per la sopravvivenza o dalla naturale tendenza a garantirsi la discendenza nel processo riproduttivo, ma, come a volte accade nell'uomo, per i più diversi motivi, creando così non pochi problemi alla sopravvivenza della nostra specie e a quella di molte altre. Unicamente l'essere umano è stato in grado di modificare a proprio favore moltissime circostanze sfavorevoli e portare avanti imprese importanti che non riguardano esclusivamente la semplice costruzione di una tana o di un nido, ma più in generale tutte quelle azioni che hanno reso possibile l'avvento di diverse civiltà, permettendone la loro evoluzione. Sfruttare risorse energetiche, rendere fertile una zona desertica, bonificare una palude, prendersi cura dei propri simili, costruire, inventare, comunicare, credere in una fede, sono manifestazioni uniche dell'uomo, possibili grazie alla presenza di una memoria le cui caratteristiche per-

mettono di immagazzinare, gestire ed elaborare tutto ciò di cui si viene a conoscenza: in assenza di questa, la nostra intelligenza servirebbe a ben poco. Una semplice lampadina è per ognuno di noi una cosa banale e superata dal punto di vista tecnologico, eppure, se dovessimo immaginare di costruirla personalmente, sicuramente non ne saremmo capaci, malgrado la nostra intelligenza. La possibilità di accumulare nozioni ci consente di mantenere la cognizione del come e del perché avvengono, sono avvenuti, o potranno avvenire determinati processi. Tuttavia in alcuni casi il comportamento umano non è sempre riconducibile ad una logica matematica: a volte si può essere travolti da emozioni, sentimenti e stati d'animo, quindi si perdono quei punti di riferimento strettamente legati alla razionalità per seguire un percorso diverso, dettato appunto dall'emozione, dal sentimento, dalla passione. Il caso classico è l'innamoramento: quando accade, logica e regole spesso finiscono in secondo piano, a dimostrazione del fatto che non siamo macchine. Ben presto però anche in questo caso l'intelligenza interverrà ponendo in atto complesse strategie finalizzate al raggiungimento ed alla soddisfazione dei pro-