
Basta fumo

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

«Dopo diversi tentativi di smettere di fumare solo ora ho raggiunto qualche timido risultato. Avrebbe qualcosa da suggerirmi per smettere definitivamente?». Marta – Roma

Intanto complimenti per la scelta che ha fatto e soprattutto per la tenacia. Dopodiché le racconto due episodi veri di chi ha detto basta al fumo in modo definitivo.

Il primo riguarda un'accanita fumatrice la quale aveva provato a smettere in mille modi, ma senza alcun risultato. Un giorno, però, forse per gioco, ha iniziato a dire in giro di aver smesso! Tutti allora iniziarono a congratularsi con lei: «Che brava!», «Oh, che carattere!», ecc... Così la donna iniziò a vergognarsi di essere vista in giro dai conoscenti con la sigaretta tra le dita e smise veramente!

Il secondo fatto vero riguarda lo psicoanalista e neurologo William Dement, un pioniere nelle indagini sul sonno Rem, il quale una volta ricordò il seguente sogno guaritore:

«Qualche anno fa ero un gran fumatore di sigarette: fino a due pacchetti al giorno. Poi una notte feci un sogno straordinariamente intenso e realistico in cui avevo un cancro non operabile al polmone. Ricordo come fosse ieri che guardavo l'ombra sinistra sulla mia lastra e mi rendevo conto che l'intero polmone destro aveva infiltrazioni. In un successivo esame, un mio collega scopriva estese metastasi nei miei noduli linfatici: era tutto molto reale e drammatico. Infine provai un'incredibile angoscia quando venni a sapere che la mia vita era alla fine, che non avrei mai visto crescere i miei figli e che invece nulla mi sarebbe mai accaduto se avessi smesso di fumare appena saputo del suo potenziale cancerogeno.

«Non dimenticherò mai la sorpresa, la gioia e il meraviglioso sollievo che provai al risveglio. Mi sentii rinascere. È inutile dire che questa esperienza bastò a farmi perdere l'abitudine del fumo all'istante. Il sogno aveva anticipato il problema e lo aveva risolto in modo straordinario, come solo i sogni possono fare».

pasquale.ionata@alice.it