

## VareseNews

### “E’ facile smettere di fumare” con un libro?

**Pubblicato:** Mercoledì 11 Febbraio 2009

✘ Se avete qualche amico o parente fumatore, è molto probabile che abbiate sentito parlare di un libro come una specie di **leggenda letteraria**: «**E’ facile smettere di fumare, se sai come farlo**». Un libro che dicono insegnano a come smettere di fumare da soli e che è da due anni il libro più venduto in Italia nella sezione “varia”. Perché? Perché pare che funzioni: a creare questo successo planetario è stato infatti il passaparola su questo volume che, quasi da solo e senza prescrivere niente di particolare, riesce a convincere i più accaniti fumatori a smettere, semplicemente lavorando su di sé. Il libro, scritto da Allen Carr e uscito in Inghilterra nel 1985, è stato tradotto in 25 lingue e ad oggi ha venduto più di 10 milioni di copie, 800.000 delle quali in Italia.

Accanto al successo planetario del libro, l’Allen Carr’s Easyway è diventato così il metodo contro il fumo di maggior successo nel mondo: piccoli seminari di poche ore che insegnano il “**metodo di un fumatore per smettere di fumare**”, la cui efficacia sembra derivi dall’indirizzare l’attenzione del fumatore non sui “perché dovrebbe smettere” ma sui “perché lo fa”.

Al termine di questa disamina, che dura poco più di 5 ore (all’interno delle quali sono previsti momenti dove poter fumare, addirittura...) il fumatore, liberato dalla paura di smettere, si ritrova ad essere un felice non fumatore nella consapevolezza che non sentirà in alcun modo la mancanza del fumo.

Tutto vero? Stando all’organizzazione planetaria nata dall’idea dell’ex accanito fumatore londinese (Allen Carr’s Easyway conta oggi più di 150 centri in 39 nazioni) nel 2007 il numero di fumatori che hanno partecipato ai seminari Easyway è stato di 45.000 persone e, sulla base dei rimborsi richiesti nell’ambito della Garanzia prevista dal contratto, la percentuale di successo è superiore al 90%.

Ma lo scetticismo è d’obbligo, e la curiosità pure: un’occasione per togliersela la dà la **Libreria del Corso**, in **Corso Matteotti 22/24** a Varese **giovedì 12 febbraio 2009 alle 21**. In questa curiosa “sessione serale” in libreria sarà infatti presentato questo volume leggendario per i fumatori senza peli sulla lingua e con “diritto di perplessità”, per fugare dubbi e avere dritte. A parlarne, la responsabile Allen Carr’s Easyway Italia **Francesca Cesati** e **Orlando Mastrillo**. Giornalista di Varesenews ma anche, ovviamente, fumatore.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it