

ANGELO BONA

# **IPNOSI: PER NON MANDARE TUTTO IN FUMO**



# *L'autore*

Angelo Bona, medico psicoterapeuta e specialista in anestesia, è presidente dell'AIRe, Associazione Italiana Ipnosi Regressiva Evocativa ([www.ipnosiregressiva.it](http://www.ipnosiregressiva.it)) e membro della ASCH, American Society of Clinical Hypnosis. Da più di venticinque anni dedica la sua vita allo studio dell'ipnosi e dell'ipnosi regressiva.

# *di Angelo Bona*

*Nel nome dell'Uno  
Cerca la tua Immortalità  
Vita nella Vita  
Due cuori, un'Anima Unica  
Il palpito dell'Uno  
L'insana Passione di una Donna chiamata Zerbina  
Una stazione nel cuore  
Facce-Book  
Il mio Pisello è più verde del tuo  
Il Bruco - Come Riconoscere l'altra Metà della Mela Evitando il Bruco  
L'Amore Maestro  
L'Amore dopo il tramonto  
L'Amore oltre la vita  
Il Principe degli Oyghen  
Ipnosi: per non mandare tutto in fumo*

# *Il libro*

Questo libro ti insegna una strada alternativa a quelle fino ad ora pubblicizzate per smettere di fumare.

Al mondo si contano oltre un miliardo di fumatori, che consumano circa seimila miliardi di sigarette all'anno. In media, ogni fumatore utilizza circa 6.5 kg all'anno di tabacco, con un consumo medio di 1.600 sigarette. Un miliardo di persone manda letteralmente la propria vita in fumo.

L'ipnosi è la terapia di elezione contro il tabagismo, ma soprattutto è il metodo più rapido e facile per schiacciare definitivamente nel portacenere l'ultima sigaretta.

Il Dott. Angelo Bona tratta in questo manuale le tappe di comprensione progressiva che permettono di sconfiggere la tossicodipendenza da nicotina, recuperare il libero arbitrio di non fumare, rafforzare l'autostima nell'ex fumatore, ma soprattutto permettere al tossico-fumo dipendente di riprendere in mano la propria vita.

In una sola seduta di ipnosi si può debellare il fumo per sempre. La percentuale di successo è molto alta, intorno all'85%, e questo è documentabile clinicamente su migliaia di casi fino ad ora trattati.

Un particolare riguardo viene rivolto alla dieta ed allo stile di vita consigliato una volta raggiunto lo sperato successo.

Ogni persona che leggerà il testo verrà condotta ad uscire per sempre da questa tossicodipendenza legalizzata, che ogni anno miete più vittime dell'eroina.

Coraggio, tra non molto darete l'ultimo tiro alla vostra sigaretta.

Tutti i diritti riservati.

© 2014, Angelo Bona Editions  
Via Rossolino, 2/a – 6833 Vacallo (CH)

[www.angelobona.it](http://www.angelobona.it)

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.  
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

ANGELO BONA

# IPNOSI: PER NON MANDARE TUTTO IN FUMO

*Da leggere prima di smettere di fumare con una sola seduta di ipnosi.*



ANGELO BONA  
EDITIONS

# Ipnosi: per non mandare tutto in fumo

*A mio padre,  
che ho sempre chiamato “babbo” e non “papà”,  
come avrebbe voluto,  
perché la sua memoria aiuti ogni anima affumicata  
a trovare la via del libero arbitrio.*

# 1

## Un ex fumatore

Cari amici fumatori, io ce l'ho fatta a smettere di fumare e vi racconto la mia vittoria sul fumo.

Sono un medico, specialista in anestesia, psicoterapia, omeopatia e soprattutto seguo da trent'anni pazienti che mi chiedono di smettere di fumare con l'ipnosi.

In famiglia hanno sempre fumato tutti, mio padre, per così dire, a volte tra un tiro e l'altro non fumava. Credo esista una memoria genetica che istiga o favorisce nella discendenza del fumatore l'insana dipendenza. Mia madre sapeva controllarsi e ho sempre invidiato il fatto che riuscisse a gustarsi una sola sigaretta dopo il pranzo e la cena. Un vero ex-fumatore come me non riusciva nemmeno lontanamente a limitare le sigarette e una tirava l'altra, fino a raggiungere la quotidiana razione di almeno venticinque-trenta Philip Morris bianche.

Come da copione gustavo realmente solo le prime quattro o cinque nemiche, delle quali ero totalmente dipendente.

La mia vita, fino all'età di vent'otto anni, è stata condita dall'aroma del fumo in ogni passaggio. Il giorno in cui è nato mio figlio penso di avere battuto ogni record. Un fumatore incallito si autogiustifica sempre, se la situazione permette un'amnistia plenaria dei sensi di colpa, e la nascita di Francesco mi liberava da ogni trattenimento morale e salutare.

Iniziai fin dal mattino il mio "smoking", una sorta di jogging fumoso di preparazione all'evento. Ero nervosamente calmo: esteriormente sembravo quieto, ma dentro l'attesa che tutto andasse per il meglio elevava una fastidiosa ansia. "Sarà normale", mi chiedevo, "avrà tutto quello che deve avere?". Con questi pensieri intanto fumavo e fumavo, come se le sigarette potessero anticipare il momento tanto atteso. Fortunatamente tutto si risolse per il meglio ed il più bel bambino del mondo (ogni *scarrafone* è bello a papà suo) venne al mondo, incolume e vincente.

Credo di aver raggiunto in quella occasione i due pacchetti e mezzo di quelle dannate sigarette, che a notte fonda mi raschiavano ancora la gola irritata.

Mi sentivo molto stupido nel non sapere contrastare un nemico apparentemente così innocuo. Se un vero fumatore guarda una sigaretta nella... brace (stavo per dire "negli occhi", o negli "occhi di bragia") ne



comprende subito la perversa pericolosità.

Lei mi piaceva nel suo aroma di tabacco, nella sua slanciata forma vestita di un candido abito prêt-à-porter di carta bianca, nel filtro spugnoso e umido che sapevo non mi avrebbe assolutamente salvaguardato.

C'è una sorta di rapporto erotico tra il fumatore e la sua ubiquitaria compagna, una liaison d'odio e d'amour. Spesso litigavamo e la schiacciavo violentemente nel portacenere dopo i primi tiri, come se volessi lasciarla per sempre. Ma alla fine facevamo pace e la cercavo desiderandola fino al filtro, disperato perché sapevo che l'idillio doveva inevitabilmente finire, almeno con lei.

Accade anche nella vita affettiva che la passione verso la più bella del mondo sia ridotta in pochissimo tempo in cenere.

C'era però, subito, quella dopo ad aspettarmi sotto casa. A volte tradivo la mia Philip Morris fumando altre sigarette: Marlboro, Diana, Camel, fino a farmi del male con le tostissime Gauloises. Poi risceglievo la mia solita, perché ogni fumatore torna sempre sul suo pacchetto preferito, come avesse qualche cosa in sospeso con la relazione affettiva più importante, momentaneamente interrotta.

In ospedale, in sala operatoria, in rianimazione non si poteva fumare, naturalmente, ma la cucinetta era sempre pronta ad accogliere i forzati del fumo. Nei momenti di relax ci si deve "fare" una dose, proprio come accade ad un tossicodipendente. Almeno ogni mezz'ora si avverte quel languorino, quella nervosità interiore che ti avvertono che sei in astinenza, che devi fare la tua solita benzina, che sei inevitabilmente in riserva di nicotina.

Anni ha fumavo anche durante i primi incontri con i pazienti in psicoterapia e mi rifiutavo di utilizzare l'ipnosi per disassuefare gli altri, visto che io c'ero dentro fino agli alveoli polmonari.

Fin da bambino ho praticato spontaneamente l'ipnosi, sconcertando i grandi delle mie strane facoltà da piccolo Henry Potter. Inducevo in trance mia sorella, mia zia Ada, pediatra stimatissima professionista in tutta la provincia di Porretta Terme, il paese originario della mia famiglia, anche se io sono nato cittadino in quel di Bologna.

Ho al momento cinquantanove anni e non me li sento addosso, a parte questo doloretto da strappo muscolare alla schiena che certamente a vent'anni non pativo. La mia vita è stata un film fantastico e non vorrei eliminare nemmeno un fotogramma, nemmeno gli spezzoni più cupi o drammatici. Sto bene dentro, anche se intorno pullulano come al solito i problemi esistenziali e di gestione del quotidiano. Non fumo da ventinove anni e ogni giorno almeno una persona viene da me per vincere il tabagismo. Gli altri nove pazienti che vedo mi chiedono di praticare l'ipnosi regressiva, che definisco ipnosi evocativa di personalità MPH, altro

mio cavallo di battaglia, ma non è questa la sede per parlarne.

Direi che ho contribuito a debellare il fatidico vizio per almeno diecimila pazienti. Non mi sembra un risultato da poco e poi in effetti tutto si svolge in una seduta, con una estrema facilità. Mantenete la suspense, perché vi racconterò dettagliatamente cosa faccio in studio un poco più avanti in questo vademecum.

Oggi vivo in Svizzera, a Vacallo, praticamente a Como tanto che impiego cinque minuti per recarmi al bellissimo e manzoniano lago. Da Milano sono ad una mezz'ora. Quindi comodissimo.

La lista d'attesa per l'ipnosi regressiva-evocativa è abbastanza lunga, ma per il fumo cerco di non dilazionare troppo il tempo, perché quando una persona decide, decide. La maturazione del buon proposito deve essere accondiscesa dal medico dopo un tempo non troppo protratto.

## 2

# Quando ho iniziato a fumare

La mia carriera di fumatore è iniziata molto presto. A dodici anni si respira una grandissima voglia di diventare grandi. La sigaretta rappresenta un finto status symbol della maturità, della *adulità* e può essere il giusto *passapartout* per crescere magicamente d'età ed essere in un attimo grandi. Dallo schermo televisivo il macho sguardo di Humphrey Bogart, sempre circondato da una nuvola di fumo, mi faceva sognare un carisma ed una eroica fierezza che aspiravo a scimmiettare.

Più avanti avrei capito che dietro c'era un gioco sporco, lurido, prodotto dalla lobby del fumo a partire dagli anni trenta fino ai cinquanta del secolo scorso.

I divi di Hollywood sono stati i peggiori e più suggestivi testimonial dello spietato spettro-marketing della nuvola assassina. Chi non ricorda l'affascinante Gary Cooper in *Mezzogiorno di fuoco* quando porta alle labbra la meritata sigaretta? Chi non ha mai ammirato l'ammaliante Joan Crawford avvolta da languide volute di tabacco? Nell'immaginario collettivo si è stampata per sempre una mortale metafora che legava la sigaretta al successo, alla celebrità, al potere, al denaro. La Hollywood fumosa delle pubblicità suadenti è entrata nel subconscio di massa, favorendo l'epidemia e l'olocausto che ne sono seguiti.

Milioni di piccoli Humphrey e di patetiche Joan si sono poi dati un contegno, emulandoli alle festucce con tramezzini e Coca Cola. Incontestabili ricercatori dell'Università della California, in uno studio pubblicato sulla rivista "Tobacco Control Journal" hanno svelato il losco marketing delle multinazionali della sigaretta. Tutti gli attori famosi come Clark Gable, Spencer Tracy, Katharine Hepburn, Walt Disney, Greta Garbo, Henry Fonda, Cary Grant, John Wayne, Bette Davis, venivano lautamente foraggiati per divulgare il patologico credo. L'influenza delle holding del tabacco era tale che nei film di quegli anni anche gli educatori della salute quali medici, infermieri e atleti portavano alla bocca la fatidica cicca. Perfino Babbo Natale in molti spezzoni compare con una pedagogica sigaretta tra le labbra.

Il virile sguardo di Humphrey, detto anche "Bogie", non fu sufficiente per salvaguardarlo dal cancro. Nel 1955, mentre stava girando *Il Colosso d'argilla*, Bogart iniziò ad accusare una disfonia, una preoccupante alterazione della voce. Era il primo sintomo di un tumore alla gola che rapidamente si diffuse fino a portarlo alla morte il 14 gennaio del 1957. I

suoi dediti e quotidiani cinque pacchetti di Chesterfields, accompagnati dall'immane whisky, avevano improvvisamente richiesto il loro tetro compenso.

Bogart era riconosciuto per essere un uomo molto intelligente e tra l'altro veniva valutato ottimo scacchista, un vero campione. Aveva giocato nei tornei di New York e Coney Island, classificandosi sempre tra i migliori. Quindi il quoziente intellettuale, la fama, il denaro non sembrano essere antidoti della autodistruzione da tabagismo, anzi, questi carismi paiono esserne dei facilitatori.

L'eroe dall'impermeabile bianco e dalle labbra sottili venne citato anche nella colonna sonora di *Easy rider*, fatta propria da tanti "Figli dei fiori" e del fumo negli anni settanta. "Don't Bogart that joint, my friend", una frase che suona più o meno: "Non fare come Bogart, passami una canna...". La sua leggenda viene riconosciuta anche da Woody Allen, che lo eleva a Guida fantasmatica nel film *Provaci ancora Sam*, dove Humphrey lo educa alle strategie di corteggiamento verso il gentil sesso.

L'alone di Humphrey, come una nuvola bigia, giunse fino a Potterra Terme suggestionando noi ragazzini imberbi e ancora di bassa statura. I colossi di argilla servivano ad identificarci nell'archetipo della virilità e della fierezza che avremmo forse un domani conquistato. La nebbia del fumo ci serviva per mascherare la timidezza, per prendere tempo, parlando come appoggiandosi ad una pausa. Non è che non si sapeva cosa dire, si "tirava" un attimo per concentrarsi meglio.

Ho iniziato davanti al tabaccaio di Porretta Terme la mia affumicata carriera e non arrivavo ancora con la testa al banco, peraltro altino, da cui si affacciava il mio sorridente e obeso spacciatore. Quel pomeriggio eravamo lì noi tre, Andrea, Sergio e io, una piccola combriccola di trasgressori, di peccatori senza nessuna voglia di continuare ad essere puri. A quei tempi una sigaretta costava dieci lire e noi ne chiedevamo soltanto una, sfusa. Una richiesta che per il tabaccaio smaliziato era già un indizio di peccato mortale.

«Come mai ne volete soltanto una? A chi la portate?» mi chiese ammiccando con l'occhio sinistro.

«La porto... a mio padre...» risposi, deglutendo sonoramente.

«Ma lui non fuma per caso le Mercedes? Perché mi avete chiesto una Astor?»

Il nostro sguardo implorante ed il silenzio grave come una confessione naturalmente convinsero l'uomo a consegnarci la bionda entro una meravigliosa bustina. «Mi raccomando,» continuò mellifluo «portategliela subito!»

Eravamo in possesso del bottino più ambito che nessun futuro e convinto peccatore avrebbe mai potuto desiderare. Dovevamo a questo

punto nasconderci in un posto romito e solitario, lontano dagli occhi penetranti della legge. Dopo un chilometro di salita raggiungemmo il Vulcano, sopra Porretta Terme, che in realtà è una collinetta ove esiste - veramente - un vulcanetto spento. Le pendici di lava e sassi risuonavano sotto i nostri frettolosi passi, fin quando un grande masso divenne il mastodontico alleato dietro cui nasconderci.

«Un tiro a testa, mi raccomando» pretese Andrea.

Quando fu il mio turno portai la sigaretta alle labbra, ma soffiai fuori il fumo immediatamente.

«Non così...» mi rimbrottò Sergio, che sapeva già fumare. «Devi mandarlo giù... aspiralo!»

Ripresi a tirare e mandai quella nuvola calda fino agli alveoli. Da subito iniziai a stare male. Mi girava vorticosamente la testa e la nausea saliva come se patissi il mal di mare.

«Rifallo!» mi intimò ancora l'amico serpente.

Stavo già da bestia, ma pur di fare il duro ripetei lo scempio. Questa volta avvertii persino delle campane suonare a distesa dentro il mio cervello. Tossii convulsamente e rigettai, madido di sudore.

«Che schifo! Ma come può una persona intelligente obbligarsi a soffrire così tanto?» pensai. Eppure, nonostante quella prima volta tragica, ho continuato imperterrito fino a domare il malessere che montava.

Avevo vinto! Un trionfo di Pirro... come quando, contando le perdite che aveva subito dopo aver battuto i Romani, disse: «Un'altra vittoria così e sarò rovinato!»