

Articolo tratto dal numero n.42 aprile 2014 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Ore dieci: lezione anti fumo!

A me piace troppo fumare e poi posso smettere quando voglio!

Orizzonte scuola - di Poli Roberta



Stavolta ho scritto mettendomi nei panni dei miei alunni, ne è venuto fuori un racconto ampiamente autobiografico rispetto alla mia classe di fumatori incalliti (età media 16 anni). Ho perfino proposto loro di scrivere un finale (il racconto era interrotto a un certo punto) nella speranza che provassero a trovare una via di uscita, almeno con la fantasia. Non è andata, comunque sto a vedere nei prossimi mesi cosa accadrà, se mai qualcuno vorrà ripensarci rispetto alla possibilità di smettere di fumare.

Stamattina abbiamo due ore di buco perché andremo in aula magna a seguire un incontro della Protezione Civile. MENO MALE!!! Ci perdiamo l'interrogazione di Lettere e la verifica di Matematica, una vera fortuna viste tutte le altre materie da fare oggi!

Siamo in tanti, meglio, così non ci notano se facciamo altro. Peccato che abbiano deciso di sequestrarci i telefonini, un salto mattutino su fb lo avrei fatto molto volentieri.

Non ci hanno detto nulla sull'argomento e rimango sorpreso quando scopro il titolo delle slide: "**Liberi di non fumare!**". Però ce l'ha fatta quella "tremenda" della prof, l'aveva detto al campo scuola che ce l'avrebbe fatta pagare per tutte le sigarette che avevamo fumato. Ogni giorno fotografava la ciotola con le cicche nel cortile che, a dire il vero, erano

diventate proprio tante; nei quattro giorni di "permanenza" nella casa del CEMEA, senza tv e senza pc, che potevamo fare se non concederci il piccolo piacere di una sigaretta ogni tanto?

La persona che presenta l'intervento è una psicologa, bionda, simpatica, con tanta carica per trammetterci la sua voglia di smettere di essere prigionieri di un oggettino apparentemente innocuo ma così potente.

Comincia a parlare, a passare immagini e io la seguo appena perché non vedo l'ora che suoni la ricreazione così vado proprio a farmi una sigaretta, a forza di sentirme parlare mi ha fatto venire voglia di fumare.

Do un'occhiata alle immagini che passano, ma che stupidaggini sta dicendo, cosa vuol dire che nella sigaretta c'è un solvente (acetone), un veleno (arsenico), un componente dell'asfalto stradale (catrame), dei pesticidi e perfino una sostanza radioattiva (polonio 210)? Ci ha detto che fumare 30 sigarette al giorno equivale, in un anno, a 300 radiografie al torace; mi chiedo come sia possibile tutto questo, è così buona quando l'aspiri!!!

Si lo sappiamo che sul pacchetto ci sono scritte un sacco di cose brutte, ma chi se ne importa, a me piace troppo fumare e poi posso smettere quando voglio! La sigaretta è la mia amica del cuore, sempre pronta quando serve; quando mi capita di essere nervoso accenderla mi rilassa, mi calma, mi "riempie" e mi fa sentire bene.

La dottoressa ci chiede cosa facciamo per provare piacere e sentirci bene, ci penso un po' e non mi viene in mente niente, forse proprio fumare è la cosa che mi fa stare meglio.

Ci racconta che la dipendenza da nicotina dura solo un mese, è quella psicologica che ci impedisce di smettere. Comincio a pensare alle volte in cui sono rimasto senza sigarette e non potevo comprarle; in effetti devo riconoscere che sentivo un senso di vuoto, ero nervoso, irritabile e ho cominciato a mangiare di tutto.

Forse è vero che sono dipendente, ma è così bello quando fumo. Ci fa vedere una slide sui costi del fumo, a questo non ci avevo pensato, certo che 1500 euro l'anno sono proprio tanti! A volte devo scegliere se andare a farmi una pizza insieme agli amici o comprare un paio di pacchetti e comincio a pensare se davvero posso scegliere.



Libertà, sono davvero libero di scegliere? Mi sembra che la sigaretta decida per me, anche perché ne sto fumando sempre di più e me ne accorgo dal pacchetto che finisce sempre prima, eppure sto attento a non regalarle agli amici!

La dottoressa ci racconta delle persone malate che segue in ospedale e che girano con il carrellino dell'ossigeno, per essere più chiara ci fa vedere i polmoni neri e sfaldati di un fumatore; penso a mio nonno, lui fuma da una vita ed in effetti ha sempre una gran brutta tosse!

"Se uno dei vostri genitori fuma, ha meno probabilità di veder crescere i vostri figli!" dice la prof, ma che ce la sta tirando? Mia madre fuma da quando aveva la mia età ma non per questo morirà prima del tempo, o almeno lo spero.

Per un attimo immagino la mia vita senza di lei, è vero che rompe tutti i giorni ma non potrei fare a meno della sua presenza quotidiana. L'idea che non possa contare su di lei in futuro, mi fa star male al solo pensarci, non è possibile una cosa del genere.

Penso alle volte che devo aiutarla a portare la spesa perché le viene il fiatone mentre sale le scale, alla bronchite che l'accompagna per gran parte dell'inverno, alle lastre fatte di recente perché il dottore non ci vedeva chiaro sulla sua tosse insistente.

Comincio a vedere le cose in modo diverso, mi fermo a pensare: perché la Protezione Civile dovrebbe pagare qualcuno per andare a raccontare stupidaggini nelle scuole? Forse sotto sotto c'è del vero in quello che questa psicologa ci ha detto finora.

Comincio a chiedermi se la mia vita sarebbe la stessa senza sigarette, cosa farei quando mi sento nervoso, in che modo potrei calmarmi e stare meglio, cosa potrei fare per provare a farne a meno.

Mi viene l'idea della sigaretta elettronica come possibile alternativa, prontamente stroncata dalla dottoressa: "*Devo ancora conoscere qualcuno che ha smesso di fumare con questo strumento: di fatto si mantiene la dipendenza psicologica e, se si aggiunge la nicotina, anche quella fisica*".

È vero, gli amici che la usano, sono dipendenti lo stesso dal fumo, anche se dicono che è innocua.

Allora non c'è scelta, l'unica cosa è scegliere di non fumare, anzi meglio ancora, **scegliere di non iniziare che è l'unico modo possibile per non cadere nella trappola.**

Chi l'avrebbe mai detto che la sigaretta, un oggettino così "tenero" e apparentemente insignificante viene mistificato dall'industria per creare dipendenza e renderci meno padroni delle nostre scelte. Io che faccio tanto per sentirmi capace e autonomo, mi faccio "schiavizzare" da una cosa del genere, non mi sembra possibile neanche pensarci, figuriamoci lasciarlo fare!

Però, ora che ci penso, certo che è proprio da fessi mandare in fumo così tanti soldi giorno dopo giorno.

Comincio a pensare alle possibili alternative, cosa potrei fare con 1500 euro l'anno? Dare l'anticipo per il ciclomotore che desidero da quando avevo 12 anni, cambiare il cellulare con l'ultimo modello di iphone, partire con la mia ragazza la prossima estate. Accidenti, tra tre mesi festeggiamo il nostro primo anno insieme e lei dall'inizio mi sta dietro per farmi smettere di fumare, ma io non mollo!

Certo che se riuscissi a smettere le farei il più bel regalo possibile, altro che prova d'amore, significa veramente farle capire quanto lei è importante per me.

Comincio a pensare che se veramente posso smettere quando voglio, è arrivato il momento di provare anche per dimostrare a me stesso che veramente sono libero di scegliere di vivere come voglio, anche e soprattutto senza fumo!

Sta per finire la presentazione, la psicologa così simpatica ci saluta e ci invita a contattare direttamente lei o i centri antifumo **per farci aiutare a smettere perché da soli è difficile e soprattutto c'è il rischio di ricadute.**



Quasi quasi mi segno la sua @, magari nei prossimi giorni la contatto, così cerco di capire come posso fare per non stare troppo male, almeno all'inizio.

Forse potrei coinvolgere anche mamma nella mia scelta perchè cercare di smettere mentre lei continua a fumarmi davanti sarebbe davvero difficile.

Ma sì, stasera provo a dirglielo perchè, NON SCHERZIAMO, i miei figli devono crescere insieme a lei e non

posso permettermi di perderla prima del tempo per delle stramaledettissime sigarette!

Torniamo in classe e ripenso alla nostra prof, **forse sotto sotto ci vuole veramente bene perchè serve più coraggio a impedirci di fare qualcosa di sbagliato che desideriamo, piuttosto che a lasciarci fare.** Credo di aver capito una cosa importante stamattina, gli adulti significativi per noi vogliono aiutarci a farci crescere nel miglior modo possibile, nonostante noi ragazzi facciamo di tutto per impedirglielo!

(Credo che appena smetterò di fumare darò fuoco all'ultimo pacchetto davanti a lei, sarà un modo per trasgredire e già so che mi farà la solita "predica" ma almeno questa volta lo farò per una buona causa!!!)

Roberta Poli, psicologo scolastico, docente, presidente dell'Ass.ne Crescere Insieme (www.crescere-insieme.com)