

GIANLUCA RUGGIERO

# Liberi dalla sigaretta

tradizionale, rollata e a tabacco riscaldato



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma  
tel./fax 06-39738315 – e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) – [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2025

**Gianluca Ruggiero.** Psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale. È dirigente psicologo presso la UOC Dipendenze della ASL Roma 1 e docente alla scuola di specializzazione in psicoterapia dell'Istituto Walden di Roma. Si occupa da molti anni di dipendenze patologiche. Ha già pubblicato nel 2016 "Psicologia del tabagismo, il metodo ADF" guida per terapeuti.

Progetto grafico: Bruno Apostoli.

Impaginato interno: Giulia Salerno.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera. Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

## INDICE

Introduzione .....	VII
Considerazioni iniziali.....	1
1. Come smettere di fumare .....	23
2. La prima strategia: diario di automonitoraggio del fumo ...	27
3. La seconda strategia: allungamento.....	39
4. La terza strategia: dissociazione .....	47
5. La quarta strategia: scalaggio .....	51
6. E se riprendo a fumare? .....	57
Appendice e schede.....	65



“Sembra sempre impossibile  
finché non viene realizzato.”

**NELSON MANDELA**



## INTRODUZIONE

Sono trascorsi nove anni dalla pubblicazione del mio libro precedente: “Psicologia del tabagismo, il metodo ADF”, teoria e pratica per terapeuti. Siamo ormai, da qualche anno, in piena espansione di sigarette elettroniche e prodotti a tabacco riscaldato. Dai dati esistenti in letteratura scientifica, dagli studi effettuati reperibili su internet, i fumatori non sono affatto diminuiti, né questi nuovi prodotti sono meno dannosi. Ancora una volta, come nel 2016, questo libro nasce dall’idea che le persone hanno la possibilità concreta di smettere di fumare, di abbandonare la sigaretta e i suoi nuovi derivati, imparando a prendersi cura di sé. Una missione possibile.

Il passaggio alla sigaretta elettronica, prodotti a tabacco riscaldato, quelle usa e getta, non rappresenta una scelta di libertà, né una riduzione del danno, quando si vuole abbandonare la schiavitù della sigaretta classica. Anche in questo ambito, numerose sono state le ricerche a livello nazionale e internazionale che ne confermano la tossicità. In poche parole, non sono assolutamente meno nocive delle sigarette tradizionali, inglobando nella loro rete, anche quelle persone che potrebbero smettere, senza passare dalle sigarette tradizionali ai nuovi prodotti del tabacco.

Chi vuole smettere di fumare può farlo in autonomia. Ci può riuscire senza appoggiarsi ad altri prodotti (escluso quelli farmacologici, regolarmente prescritti da personale medico competente) che altro non fanno, che prolungare la decisione orientata alla cessazione totale dal fumo senza se e senza ma.

Quindi, se vuoi smettere di fumare, non credere che il passaggio alla sigaretta elettronica (anche quella che non contiene nicotina) o ai prodotti a tabacco riscaldato, faciliteranno la strada verso una cessazione totale dal fumo, anzi.

Nelle pagine seguenti spiegherò come provare a smettere, in modo soft e seguendo le caratteristiche di ognuno.

Anche chi vuole smettere di fumare le sigarette rollate o quelle a tabacco riscaldato leggendo queste pagine potrà seguire le strategie proposte e provare a farlo. Resto ancora fermamente convinto, oggi come nove anni fa, quando ho scritto il libro precedente, di evitare metodi drastici che causano solo una gratuita sofferenza, e una notevole fonte di stress.

Si può fare, anche il più accanito fumatore può smettere.

Ti accompagnerà in queste pagine Carla (un personaggio di fantasia) che farà da esempio alla compilazione dei diari e alla messa in pratica delle strategie.

Anche tu puoi farcela leggendo queste pagine e seguendo le indicazioni che propongo.

Ringrazio la collega Valentina Milo per la revisione del testo ed i preziosi suggerimenti.

Ringrazio il dr. Casella e la dr.ssa Giannantonio per la disponibilità.

Buona lettura.