



## Guida al T-Break

Una guida per aiutarti durante  
una pausa di tolleranza dalla cannabis



## Verifica i tuoi progressi

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Giorno 1                   | <input type="checkbox"/> Giorno 8                    | <input type="checkbox"/> Giorno 15                   |
| <input type="checkbox"/> Giorno 2                   | <input type="checkbox"/> Giorno 9                    | <input type="checkbox"/> Giorno 16                   |
| <input type="checkbox"/> Giorno 3                   | <input type="checkbox"/> Giorno 10                   | <input type="checkbox"/> Giorno 17                   |
| <input type="checkbox"/> Giorno 4                   | <input type="checkbox"/> Giorno 11                   | <input type="checkbox"/> Giorno 18                   |
| <input type="checkbox"/> Giorno 5                   | <input type="checkbox"/> Giorno 12                   | <input type="checkbox"/> Giorno 19                   |
| <input type="checkbox"/> Giorno 6                   | <input type="checkbox"/> Giorno 13                   | <input type="checkbox"/> Giorno 20                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> <b>Giorno 7</b> | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Giorno 14</b> | <input checked="" type="checkbox"/> <b>Giorno 21</b> |



## Ciao. Un'introduzione

Se fai uso di cannabis, a un certo punto dovresti fare una pausa di tolleranza. Come qualsiasi altra cosa, il tuo corpo crea una tolleranza: hai bisogno sempre di più per sballarti. Un T-Break potrebbe aiutarti a risparmiare denaro e anche a mantenere l'equilibrio.

La cattiva notizia è che se usi la cannabis quasi tutti i giorni, un vero T-Break dovrebbe durare almeno 21 giorni, poiché occorrono circa tre settimane o anche di più affinché il THC venga smaltito. (Questo perché il THC si lega al grasso, che viene immagazzinato nel corpo più a lungo.)

Ho creato questa guida perché le persone mi dicevano che nel momento in cui decidevano di fare un T-Break, riuscivano a resistere solo pochi giorni. A volte si vergognavano perché era più difficile di quanto pensassero. Non è necessario stare male...

...ma può essere difficile interrompere. Le persone di solito trovano aspetti benefici dallo sballo. La cannabis provoca meno danni rispetto ad altre droghe e crea meno voglie. Per queste stesse ragioni, ironia della sorte, alcune persone difficilmente trovano un equilibrio con la cannabis: pensano che la cannabis non comporti *alcun* danno e *alcuna* voglia. Ogni cosa ha dei pro e dei contro. E la cannabis, come molte cose, può creare dipendenza.

Un T-Break è un buon momento per rivalutare l'equilibrio. Se vuoi smettere completamente, continua il T-Break. Qualcuno potrebbe tornare a fare uso della cannabis e usare questa guida come supporto mentre riduce la propria tolleranza e trova un migliore equilibrio.

In ogni caso, un po' di supporto fa bene. Spero che ti sia utile. Se non la trovi utile, sarei lieto di ricevere un tuo feedback.

Con rispetto,

~Tom Fontana

tom.fontana@uvm.edu

## Come usare questa guida

Questa guida contiene pratiche quotidiane. Ogni settimana contiene un tema diverso:

Settimana 1 - fisico

Settimana 2 - emozionale

Settimana 3 - spirituale / esistenziale

Può essere utile leggerne qualcuno un giorno alla volta perché ci sono aspetti pratici riguardanti il sonno e l'appetito che possono essere utili sin da subito.

È stata posta attenzione al contenuto e all'ordine, ma tu sai cosa funziona per te. Sentiti libero di fare in modo che questa sia una guida verso l'avventura che scegli tu.

---

*Una nota sulla traduzione:*

Questa Guida è stata scritta in inglese e tradotta in italiano tramite un servizio. Alcune parole o frasi potrebbero non essere tradotte bene. Se hai modifiche o suggerimenti, contattami.

La traduzione è stata finanziata da una sovvenzione della Divisione dei programmi per abuso di alcol e droghe dello Stato del Vermont (USA).





## Giorno 0 – Preparazione

### **Tempistica**

Scegli una data per iniziare il tuo T-Break. Un riposo di 21 giorni con una certa stabilità sarebbe l'ideale. Ma potrebbe non esserci mai un momento perfetto, e va bene. Pensaci un po', ma prendi una decisione.

Prova a scegliere una data il prima possibile, anche oggi. Cerca di non prepararti tante cose da fare. (Ciò porta alla procrastinazione.) Se hai una routine, non aumentarla prima del tuo T-Break.

### **Scorte e Accessori**

Non avere cannabis in giro quando inizi. Più è vicina fisicamente, più desideri fumarla. Se ne senti l'odore o la vedi, diventa più difficile. Quindi liberatene.

Stessa cosa vale per gli accessori. Se stai smettendo, sbarazzatene. Se ti stai solo prendendo una pausa e hai un barattolo davvero carino, nascondilo. (O lascia che un amico lo tenga al sicuro.) Consideralo un riordino.

Se hai roba scadente, buttalala via.

### **Con un piccolo aiuto dai miei amici**

Identifica chi potrebbe essere di supporto e digli che stai facendo un T-break. Se altre persone nella tua vita usano la cannabis, magari vorrebbero unirsi a te in questa pausa. La maggior parte degli amici capirà che stai facendo un T-Break e ti supporterà.

Ma potrebbero esserci alcune persone nella tua vita che ti metteranno in discussione e renderanno tutto più difficile. Alcuni amici vorrebbero provare a farti tornare nel circolo. Il tuo cambiamento causa loro disagio e vorranno che tu ritorni alla routine che va bene per loro.

Così come metti via la tua roba, dovresti evitare anche loro.



## Giorno 1 – Tieniti occupato

*“I primi giorni sono i giorni più difficili” ~Grateful Dead*

Alcune persone possono passare dall'essere sempre sballate a un T-Break senza problemi. Buon per loro. Il resto di noi umani sperimenterà un certo riadattamento e disagio: appetito, sonno, ansia, irritabilità, ecc...

Spero che questa guida possa aiutarti e supportarti. Insieme, affronteremo ciascuna di queste cose.

I momenti più difficili saranno le ore del giorno in cui di solito usi la cannabis. Cioè quando il tuo cervello e il tuo corpo si aspettano che fumi. Lo supererai. Ma tenersi occupati aiuta.

Forse hai voglia di allenarti o meditare di più.  
Forse c'è uno spettacolo che stavi cercando di guardare o un podcast per il quale non hai avuto tempo. Forse c'è un hobby in cui volevi migliorare. Ora è il momento. Muoviti, guarda, impara, pratica, qualunque cosa.  
Fai qualcosa.

Alcune persone stanno bene con amici che sono fatti anche se loro non lo sono. Questa è una tua scelta. Unirsi a loro in una sessione di fumo in cui l'erba è l'unico obiettivo? Chiedi molto a te stesso.

Prova a considerare di fare cose in cui puoi invitare gli amici. Se qualcuno ti invita a fumare, invitalo a vedere un film. È una buona idea programmare cose da fare con gli amici. È anche una buona idea pianificare delle cose per quando sei da solo. Aiuta a mantenere il corpo e la mente occupati.



## Giorno 2 – Dormire

---

*"Adesso mi sdraio a dormire..." ~Una preghiera della buonanotte  
(anche i Metallica)*

---

Molte persone che usano la cannabis lo fanno prima di andare a letto. Il THC in circolo nel tuo sistema, mentre dormi, influisce sul tuo ciclo del sonno. (Ne parleremo più avanti.) Il lato positivo di essere sballati prima di andare a letto è che aiuta le persone ad addormentarsi. Sfortunatamente, alcune persone hanno difficoltà ad addormentarsi senza.

Questo T-Break offre la possibilità di creare delle nuove routine. "L'ora di andare a letto" è un concetto a cui probabilmente non pensi da anni. Ma addormentarsi riguarda tanto la routine dell'ora di andare a letto quanto la stanchezza.

La citazione sopra l'ho fatta principalmente perché volevo fare riferimento ai Metallica. Ma *anche* perché potrebbe evocare l'idea d'altri tempi di un bambino che va a letto. I bambini tendono a dormire bene quando hanno una routine. Pigiama, bagno, libri e letto. L'intera sequenza è progettata per dire al corpo che è ora di dormire.

Se hai difficoltà ad addormentarti, osserva la tua routine. Se non hai una routine della buonanotte, puoi crearne una. Ecco alcuni suggerimenti. Indossa il pigiama tutte le sere (raffinati o vestiti vecchi e comodi). Fai qualcosa che includa l'acqua calda: un bagno, una doccia, lavare il viso o una tazza di tisana. Usa il filtro blu sul tuo schermo. (La luce blu è uno stimolante.) E spegni i dispositivi 30 minuti prima.

Gli esperti del sonno dicono che dovresti usare il tuo letto solo per fare sesso e dormire. Se vivi in un appartamento o in un dormitorio, il tuo letto diventa spesso il tuo tavolo, la tua scrivania e il tuo divano. Se il sonno rimane un problema, pensa a come usi il letto. Potrebbe essere utile stare fuori dal letto finché non è ora di dormire.



## Giorno 3 – Cibo

---

*"Se vuoi qualcosa di qualità, comportati come se l'avessi già"*  
~William James

---

Alcune persone sperimentano una mancanza di appetito quando riducono la cannabis. Questo è più probabile che accada se ti sballi spesso prima dei pasti. La cannabis tende a stimolare l'appetito. Se usata regolarmente, il tuo appetito dipende dall'uso della cannabis. Ecco alcuni suggerimenti....

Agisci *come se* avessi fame e mangia secondo un programma. (Agire "come se" è un concetto della psicologia adleriana, rubato dalla Terapia Cognitivo Comportamentale. Agisci *come se* fosse reale, finché non diventa tale. Il fatto che funzioni dimostra il potere della fiducia... e che la fiducia può essere creata.)

Cerca di non saltare i pasti. Mangiare a orari regolari e in quantità regolari. Ma sicuramente non prendertela con te stesso per non aver finito qualcosa. (Mangiare qualcosa è meglio di niente.)

Anche se potresti non avere fame, il tuo corpo ha ancora bisogno di cibo. Se non mangi, ti sentirai più stanco, irritabile e ansioso. Quindi, comportati come se avessi fame. Il tuo appetito tornerà.

La cannabis stimola l'appetito... fino a quando non smette di farlo. Poche persone, dopo anni di consumo, sviluppano un forte dolore allo stomaco chiamato sindrome da iperemesi. Ciò probabilmente è dovuto a un accumulo di THC. L'acqua calda può aiutare con il dolore in questo caso. Queste persone dovrebbero fare una pausa dall'erba e consultare un medico.





## Giorno 4 – Voglie

---

*“La reazione umana normale al piacere non è soddisfazione, ma ulteriore ricerca del piacere.” ~Yuval Noah Harari*

---

Forse la cannabis è stata una parte importante della tua vita. Forse no. Ad ogni modo, ha fatto qualcosa per te. Forse ti ha aiutato a sentirti meno ansioso o meno annoiato. Quando ci si prende un T-Break, molte persone inizialmente si sentono più annoiate/depresse o più ansiose/irritabili.

È un triplice impatto: stai evitando una cosa che una volta ti ha aiutato, ci stai rinunciando e hai a che fare con le voglie.

Questi primi giorni sono duri. In realtà, oggi - 4° giorno- potrebbe essere il più difficile. Alcune persone smettono a questo punto. Non farlo. Inizierà a diventare più facile.

Fin quando non lo è, prova queste cose:

*Quando senti un desiderio intenso...distratti*

- Tieni il tuo corpo occupato: vai in posto diverso, fai il bucato, fai esercizio, muoviti
- Tieni la tua mente occupata: metti la musica a tutto volume, disegna, crea, chiama/invia un messaggio a qualcuno

*Quando hai delle voglie da moderate a basse...concentrati*

- Media: gestisci la voglia... notala, lasciala andare
- Rifletti: cosa provi? Fisicamente cosa sta succedendo?
- Identifica: cerca degli schemi nelle voglie (tempo, luogo, sentimenti, ecc.)
- Impara: cosa ti aiuta a gestirli?
- Pianifica: nessuna colpa, nessuna vergogna... pianifica solo il prossimo desiderio



## Giorno 5 – Dormire II

---

*“Dormire è la migliore meditazione”  
~Dalai Lama*

---

Dormiamo in fasi con cicli della durata di 90 minuti. Il sonno REM, quando sogniamo, è una fase leggera. Il sonno profondo è fisicamente ristoratore; il sonno REM è mentalmente ristoratore.

Il THC, come l'alcol, induce le persone a dormire in uno stadio profondo più velocemente. Ecco perché le persone pensano che la cannabis li aiuti ad addormentarsi. Ma il THC mantiene le persone in un sonno profondo tutta la notte. A livello fisico è abbastanza ristoratore. Il problema è che il THC interrompe il sonno REM. Poiché il THC mantiene le persone in una fase profonda e la fase REM avviene in una fase leggera, i cicli REM vengono saltati.

Se fumi di notte, vai in REM rebound: sogni presto e in modo inefficiente. Molte persone che si sballano prima di andare a letto pensano di non sognare. Quando inizi un T-Break, potresti vivere sogni vividi: sei tu che esci dall'interruzione REM. Si sistemerà presto.

L'interruzione della fase REM causata dalla cannabis probabilmente ha un impatto anche sulla tua giornata. I primi 3 effetti della privazione REM sono 1) irritabilità, 2) ansia e 3) sensazione di stanchezza. Queste sono le stesse cose che molti studenti e professionisti riportano durante il percorso riabilitativo.

Le persone spesso descrivono la sensazione di sentirsi meno "in aria" quando fanno una pausa. Ciò è dovuto a un sonno migliore e alla fase REM. Forse anche tu stai avvertendo questi effetti positivi.



## Giorno 6 – Routine

*"Le cose che possiedi alla fine ti possiedono" ~Fight Club*

C'è una differenza tra "sballarsi" ed "essere sballati". Essere sballati è ciò che provi *dopo* che hai usato la cannabis. È chimico.

Sballarsi è l'esperienza che vivi *prima e mentri* usi la cannabis. È personale e forse sociale. Si sviluppa nel tempo. Le persone creano le proprie routine e preferenze. Le tecniche possono trasformarsi in forme d'arte e le persone iniziano a sentirsi maestri del proprio mestiere. Dal momento che tutti abbiamo bisogno di sentirci maestri, può essere difficile rinunciarci.

Pensa se hai un "spazio per il fumo": quel posto dove ti siedi sempre; quel tavolino con la tua scorta, il macinino e il tuo pezzo preferito. Uno spazio come questo ha un peso. Alcune persone vengono risucchiate così tanto che il loro mondo diventa largo solo 6 piedi, ruotando attorno al loro mini-frigo, un telecomando, controller di gioco, altoparlanti e configurazione.

Per alcune persone, la cannabis diventa un'identità, il loro marchio. Potrebbero essere gli intenditori che imparano ogni sfumatura. O quel ragazzo che prende il bong più grande. O la ragazza che rolla le canne migliori. È tutto un po' sciocco... ma un po' reale.

Se ti piace davvero partecipare, va bene essere bravi. Ma quando elenchi le cose in cui sei più bravo nella vita, la cannabis probabilmente non dovrebbe essere nella tua top 3. Diventiamo bravi in ciò che pratichiamo. Quando ti sballi, trascorri il tuo tempo su quello e non su altre cose.

Con il tempo e la prospettiva che ci guadagni dal prenderti una pausa, vedrai quanto è grande il tuo mondo. Pensa a quali routine vale la pena tornare e quali routine è meglio lasciarsi alle spalle.

## Giorno 7 – Festeggia

*"Viziatevi" ~Parks and Rec*

Settimana 1 completata!

Hai realizzato ciò che la maggior parte delle persone considera la parte più difficile. Molte persone pensano che da qui in poi diventi più facile. Ben fatto!

Come abbiamo detto ieri, sballarsi richiede tempo. Ci vogliono anche soldi. Pensa ai soldi che hai risparmiato questa settimana senza fumare. Ora è il momento di spenderli: viziatevi.

Dopo questi 21 giorni, se continui la tua pausa, puoi risparmiare quei soldi per qualcosa di importante. Ma durante questo T-Break... spendili.

Per cosa li spenderai? Musica, film, cibo (ora che ti è tornato l'appetito?!) Magari regalati un pigiama raffinato, per la tua nuova routine della buonanotte. Qualunque cosa. una tua scelta.

*Prova a riflettere. Se è nel tuo stile, nello spazio sottostante disegna o scrivi in merito alla tua esperienza della scorsa settimana*

---

---

---

---

---

---

---

---



## Giorno 8 – Astinenza

---

*"A volte quando sono fatto, mi sento fatto al contrario"*

*~Juice WRLD*

In generale, gli effetti dell'astinenza da una sostanza sono l'opposto di quelli causati dalla sostanza stessa. Ad esempio: la caffeina stimola il cervello... quindi l'astinenza causa mal di testa. Questo vale anche per gli effetti collaterali. Un effetto collaterale degli oppiacei è la stitichezza... l'astinenza fa andare in bagno (molto).

Pensa a come ti senti quando sei fatto. Se essere fatto ti fa sentire più rilassato, in questo momento potresti sentirti un po' più nervoso o irritabile. Se essere fatto ti fa stare calmo, ora potresti sentirti più ansioso. E, se come effetto collaterale, essere fatto ti ha aiutato a sentirti più connesso con le persone, ora potresti sentirti più solo. Questa settimana esamineremo questi aspetti.

Un'altra cosa: il THC si accumula. Sappiamo che si accumula nel nostro sistema. A quanto pare ad un certo punto la cannabis smette di funzionare per alcune persone... o addirittura, affermano di arrivare al punto in cui si sballano al contrario. (Sentirsi ansiosi quando si è fatti, anche quando non è mai successo prima.)

Questo può accadere dopo un lungo periodo di uso intenso. Può sembrare che qualcosa sia cambiato. La cannabis passa dall'essere un'occasione speciale --> alla routine --> ad un sostentamento. La cannabis comincia ad avere sempre meno effetto, poi nessuno... e poi forse, il contrario.

Se questa non è la tua esperienza, mi fa piacere. Ma con l'aumento delle concentrazioni di THC, questa conseguenza è da tenere a mente. Invitandoti a consumarla con moderazione. E di sicuro ti suggerisce che fare una vera pausa di tolleranza (come stai facendo ora) è una buona cosa.

## Giorno 9 – Irritabilità

---

*"Ma senza mi incupisco"*

*I miei giorni più tristi sono quando sto senza  
I miei sabati sono i più chiassosi  
Fumo tanto"*

*~J Cole*

Da quando hai iniziato questo T-Break, potresti riscontrare disturbi del sonno, dell'appetito o del tuo umore. Basta uno solo di questi disturbi per rendere una persona irritabile. Ma forse ne hai vissuto qualcuno o TUTTI. Potresti sentirti più irritabile.

Non ti fa sentire a tuo agio... ma stai bene. Se l'irritabilità non è già scomparsa, probabilmente scomparirà presto. Non essere severo con te stesso. (Se sei stato uno stronzo con gli amici, puoi scusarti.) Sei bravo. Ce la puoi fare.

*Certo, non tutti vivono le stesse esperienze. Se alcuni dei temi in questa guida non vanno bene per te, sentiti libero di seguire tutto ciò che funziona e tralasciare ciò che non va bene.*

*Se ti senti irritabile o sopraffatto in questo momento, resisti. Per restare in tema con la canzone di J Cole qui sopra, dice "medita, non medicare".*

*Ci sono molti tipi di meditazione: quella giusta funzionerà. Il tipo sbagliato potrebbe effettivamente turbarti. Prova a vivere l'esperienza di essere guidato vs libero; in movimento vs immobile.*

*Inoltre, prova a localizzare le emozioni dentro di te. Teniamo i sentimenti dentro. Dove tieni l'ansia? (stomaco, testa, collo?) Dove tieni tensione e irritazione? (mascella, spalle?) Conoscere la posizione fisica dei nostri sentimenti ci aiuta a riconoscerli e a coesistere con essi.*





## Giorno 10 – Ansia

---

*“La mia attrazione per le droghe si basa sull’immenso desiderio di annientare la consapevolezza” ~Anais Nin*

---

L'ansia è la cosa peggiore. La cannabis sembra aiutare. Infatti, la ricerca sta iniziando a spiegarci meglio in che modo. Sfortunatamente, la ricerca sembra anche dimostrare che quando le persone usano costantemente la cannabis, prima ancora che il proprio cervello abbia finito terminato lo sviluppo (≈età di 27 anni), l'ansia e la depressione sembrano peggiorare a lungo termine.

Quando qualcuno inizia a usare regolarmente la cannabis, diventa più sensibile nel provare ansia quando non è sballato. La stessa quantità di ansia che prima era tollerabile adesso sembra opprimente. Si è più propensi a sballarsi di nuovo che affrontarla. Questo è del tutto comprensibile. Tende solo a peggiorare le cose a lungo termine.

Può essere difficile capire fino a che punto la cannabis aiuta con l'ansia e fino a che punto la cannabis la peggiora. Il tutto viene ulteriormente complicato dall'astinenza. Ad esempio, supponiamo che una persona intenda prendersi una pausa di tolleranza di una settimana. Diciamo che diventa davvero ansiosa intorno al terzo giorno, ricomincia a fumare e si sente meglio. Potrebbe vederla come una prova che la cannabis aiuta con l'ansia: “quando mi sono fermato, mi sono sentito davvero ansioso; ma quando ho ricominciato, mi sentivo meglio. La cannabis ha curato la mia ansia”. Ma l'ansia stessa è un sintomo di astinenza dalla cannabis. Ciò che ha dimostrato è stata la dipendenza.

Vale la pena considerare tutto questo per te stesso. Può essere che la cannabis sia totalmente d'aiuto; è possibile che faccia male. Molto probabilmente, tuttavia, è un po'entrambe le cose. Capire questo mix nella tua vita ti aiuterà a trovare e mantenere l'equilibrio.

## Giorno 11 – Noia

---

*“Non ci sono cose noiose, solo persone noiose”  
~tua nonna*

---

Accidenti... La nonna è stata severa quando l'ha detto. E si è sbagliata. Ci sono sicuramente un sacco di cose noiose là fuori. E la cannabis può aiutare a rendere la noia più divertente. Vale la pena capire come.

Essere sballati rende le cose noiose più interessanti abbassando la tua percezione di ciò che è interessante. La stessa cosa più o meno accade con il cibo. Il cibo spesso ha un sapore migliore quando le persone sono sballate, ma ci comportiamo come se lo sballo cambiasse la struttura molecolare del cibo. Ci comportiamo come se fossimo sempre gli stessi, e il cibo si è alterato; come se fossimo uguali e la cosa noiosa ora fosse più divertente.

Ma in realtà non è cambiato niente: sei solo fatto.

In ogni singola occasione, questa distinzione non ha molta importanza: se ha un sapore migliore, è fantastico; se è meno noioso, è divertente. Ma la noia, come stato mentale, è essenziale. Può stimolare la creatività, l'immaginazione e la risoluzione dei problemi.

Poiché sballarsi diventa la soluzione alla noia, diventiamo meno abili nell'imparare dalla noia e nell'affrontarla. Sballarsi troppo spesso rende più difficile tollerare le normali routine della vita.

Se torni a sballarti dopo questa pausa, potresti occasionalmente divorare un pasto o trovare spassoso un film non così divertente. Divertiti, ma cerca di evitare di usare la cannabis come cura per la noia.





## Giorno 12 – Solitudine

---

*"È la solitudine che uccide"*

*~Henry Samuel / Seal*

Le sensazioni di irritabilità, ansia e noia hanno tutte una complicata interazione con la cannabis: può aiutare a ridurle nel breve termine, ma le peggiora nel lungo termine.

La solitudine non è collegata allo stesso modo. La cannabis non la causa o la cura direttamente. Ma volevo parlare della solitudine qui perché è così reale per molti di noi. Indirettamente, la cannabis potrebbe aver contribuito a tenere lontana la solitudine. Durante questo T-Break, soprattutto a questo punto con il disturbo dell'irritabilità diminuito, forse senti la solitudine insidiosa.

La solitudine è una sensazione difficile da descrivere. È collegata alla depressione, ma non è la stessa cosa. L'ansia può essere collegata alla paura di esporsi: di essere visti e giudicati. La solitudine può rappresentare la paura che *nessuno* vedrà chi siamo veramente, e che nessuno voglia vederci.

La cannabis può aiutare alcune persone a legare. In generale ci sentiamo bene con questa cosa. Ma di tanto in tanto, iniziamo a chiederci se qualcuno ci conosce davvero o se a qualcuno importa. Alcuni di questi pensieri potrebbero essere legati alla paranoia da cannabis - potresti essere semplicemente troppo fatto. Ma alcuni di questi stanno mettendo in dubbio l'autenticità di quelle connessioni. (Parleremo di "connessione" nella Settimana 3.)

Non sei solo. Non tutto è falso. Ma come chiunque altro, probabilmente potresti rafforzare e approfondire un po' di più le tue connessioni. Ora, durante questo T-Break, è un grande momento. La tua autenticità (nella tua bellezza e nei tuoi difetti) è ciò che ti rende reale per gli altri. Questo è il cuore della connessione e l'antidoto alla solitudine. Prova e mostrati.



## Giorno 13 – Creatività

---

*"Scrivi da ubriaco e modifica da sobrio"*

*~Hemingway (anche se probabilmente no)*

La citazione sopra è attribuita al grande scrittore Ernest Hemingway. Probabilmente non l'ha mai detto, ma è una grande frase. È interessante notare che non si riferiva a se stesso. Sebbene Hemingway fosse noto per godersi un drink, i suoi amici, la famiglia e gli studiosi dicono tutti che non scriveva da ubriaco. Ma questa nozione persiste, per Hemingway e non solo, perché c'è un mito sulla droga e sulla creatività.

Essere sballati è stato a lungo associato all'essere più creativi. Forse è vero per alcune persone. Sia con l'effetto placebo (semplicemente credendo che possa renderlo vero) sia con l'alterazione chimica (il cervello funziona in modo diverso quando è sballato), alcuni artisti riescono a creare meglio quando si trovano in uno stato alterato.

Altri no. A volte gli artisti ascoltano la registrazione di una musica suonata in stato di sballo - e ciò che sembrava una connessione e improvvisazione - si rivela uno schifo quando ascoltato da sobri.

Non c'è dubbio che le sostanze alterano la realtà e questo si collega alla creatività. Ma il mito che qualcuno possa essere fottuto, svenuto e si sveglierà con un successo (a partire da Keith Richards fino a Chance the Rapper) respinge il talento e il duro lavoro che l'arte richiede.

Non ho intenzione di speculare sulla vera fonte della creatività. Né ignorerò la connessione degli stati alterati con essa. Ma l'arte richiede talento, e il talento si arricchisce di abilità. Quindi, se ti piace essere creativo... lavora sulle tue abilità. Questo T-Break è un buon momento per farlo. (Come abbiamo stabilito nel Giorno 1: tieniti occupato)

*Sfida: Sii creativo in questo momento. Ai margini di questo libro - o nelle pagine bianche sul retro: scarabocchia, colora, scrivi testi, qualsiasi cosa...*



## Giorno 14 – Festeggia

*“Risparmia quei soldi”*

*~Lil Dicky*

Settimana 2 completata!

È tempo di festeggiare. Ci sarà un tempo per risparmiare secondo il saggio consiglio di Lil Dicky. Ma per ora... spendili.

Forse vuoi cucinare un pasto per gli amici e fargli ascoltare una traccia del tuo nuovo mix tape che la tua creatività e la tua frenesia hanno prodotto. O forse vuoi solo festeggiare da solo. Va bene. (Stare soli non è la stessa cosa della solitudine. Stare da soli può essere meraviglioso; la solitudine fa schifo. Apprezzare lo stare da soli è di solito un buon segno.)

Dipende da te. Divertiti

*Rifletti. Se è nel tuo stile, nello spazio sottostante  
disegna o scrivi in merito alla tua esperienza della scorsa settimana*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Giorno 15 – Outsourcing

*“Evita di usare sigarette, alcol o droghe come alternative all'essere*

*una persona interessante” ~Marilyn vos Savant*

Hai mai sentito dire a qualcuno di essere più divertente, o che sa flirtare o ballare meglio, quando è ubriaco? Questo è l'outsourcing. Attribuiamo l'effetto positivo che sentiamo dentro a qualcosa al di fuori di noi stessi. Con la cannabis, è meno comune, ma succede ancora parecchio.

Ci comportiamo come se fosse l'alcol che conosce le battute o i passi di danza. Agiamo come se una sostanza ci concede miracolosamente abilità precedentemente inesistenti. Non è quello che succede.

Quando qualcuno descrive una sostanza come un qualcosa che lo fa sentire "completo", "amato" o "a suo agio nella propria pelle", quelli sono segnali di dipendenza. Ciò non significa che abbiano sicuramente un problema, ma in quanto esseri umani, se quella è l'unica volta in cui ci sentiamo bene, vorremmo farlo sempre.

In un modo meno intenso, quando qualcuno si sente come se una sostanza lo rendesse una versione migliore di se stesso (inserisci "felice", "rilassato", "più divertente", ecc...), allora è probabile che voglia usare quella droga per quei motivi. Questo è un buon motivo per osservare noi stessi.

Il problema con l'outsourcing è che la droga si prende tutto il merito. Finiamo per pensare che l'alcol ci abbia reso divertenti o che la cannabis ci abbia resi perspicaci. Pensiamo che stiamo meglio in uno stato di alterazione e questo diminuisce la nostra autostima.

Ma quelle sono le tue battute, i tuoi pensieri e i tuoi passi di danza. La sostanza ti ha solo dato una scusa (e quindi la fiducia) per provarli. Ti meriti il merito. Possiedi ciò che è tuo. Basta con l'outsourcing.



## Giorno 16 – Collegamento in

*“Conoscere le persone è saggezza, ma conoscere se stessi è illuminazione”*

*~Lao Tzu*

*Questo è un avvertimento per tutti voi cinici bastardi là fuori:  
Sto per dire alcune cose che potrebbero essere delle affermazioni.*

Come consulente, ho parlato con centinaia di persone. Più lo faccio, più arrivo a rispettare le persone. Tutti commettiamo errori. (In effetti, alcuni di noi fanno un sacco di cose stupide.) Ma è raro trovare una persona motivata dal male. Ascoltare le storie delle persone significa vedere la loro debolezza e forza.

Dovresti conoscere la tua storia. Dovresti vedere i tuoi punti di forza e di debolezza. Eppure molti di noi sono più disconnessi da se stessi di quanto non siano sani. Non è un caso. Ci sono sistemi in questo mondo progettati per creare disconnessione: patriarcato, supremazia, povertà, ecc.

Tuttavia, la dura verità è che sta a te vedere e combattere questi sistemi. E sta a te scoprire e amare te stesso.

La vita può essere estenuante. Le persone possono usare sostanze come via di fuga. Alcune sostanze sussurrano fuga; altre la urlano. E all'inizio, con moderazione, la droga può essere una via di fuga. Ma *l'uso improprio* è sempre una trappola. L'uso improprio ricrea i sistemi e i cicli che disconnettono le persone da se stesse e dagli altri. Evita l'uso improprio. Fai il lavoro di conoscere te stesso. Ne vali la pena.

## Giorno 17 – Fuga

*“Ogni volta che qualcuno ti dà delle droghe, lo scopo è di sottometterti. Sempre. Sia che venga da un commerciante, da un amico, da tua madre o dal tuo governo” ~Adams del Nord*

Non dimenticherò mai questa particolare conversazione che ho avuto con una studentessa. Ha parlato del motivo per cui amava essere fatta: le permetteva di fuggire nella versione onirica della sua vita, dalla quale la sua vita reale era così lontana. Come figlia di immigrati che si sono sacrificati così tanto, ha sentito l'obbligo di realizzare i loro sogni per la sua vita. Sballarsi era la sua fuga dal loro percorso di vita su cui si sentiva bloccata.

Potevo vedere la pressione della sua situazione e non ho avuto problemi a capire perché volesse evadere con la cannabis. Poi ha condiviso il suo conflitto: stava cominciando a rendersi conto che il sollievo temporaneo della cannabis rendeva il percorso attuale abbastanza sopportabile, il che le ha fatto evitare il percorso più difficile verso i suoi veri sogni.

Essere sballati consente ad alcune persone di vivere nel proprio mondo privato. Alcuni di questi vanno bene. Ma troppo, troppo spesso, alimenta la disconnessione. C'è una differenza tra sollievo e automedicazione: è il momento.

Se la vita ha fatto camminare qualcuno sui carboni ardenti, non giudichiamolo per aver usato farmaci in seguito per curare i suoi piedi feriti. Ma se qualcuno è ancora in piedi sui carboni ardenti, l'abuso di farmaci ridurrà la sua capacità di trovare una via d'uscita.

Non sto suggerendo che la tua vita o i tuoi piedi siano in fiamme, ma per alcune persone questo è reale. Non ti sto giudicando, ma considera fino a che punto la cannabis (o qualsiasi droga o comportamento) ti sta aiutando nel perseguimento dei tuoi sogni, o ti sta sottomettendo con una falsa fuga.





## Giorno 18 – Connessione

*"Continuerò a provare finché non raggiungerò  
il mio punto più alto"*

*~Stevie Wonder*

L'infinito esiste in più direzioni. C'è l'infinitamente grande e l'infinitamente piccolo. Un infinito sopra e un infinito sotto.

Sotto di noi c'è la terra. Le nostre radici si allungano e ci ancorano. Crescono e ci connettono agli altri. Sopra di noi c'è il cielo. I nostri cuori e le nostre menti si estendono e ci connettono a un infinito lassù.

Credi in quell'infinito?

(Perdonami se non ci credo. Molte persone credono in qualche versione di quell'infinito: l'energia che ci circonda, Dio o gli spiriti. Non sto presumendo che, poiché usi cannabis e sei interessato a un T-Break, ciò che vuoi veramente sia una guida all'illuminazione. Ma vale la pena affrontarlo qui poiché c'è un potere nel connettersi a qualcosa di più grande di noi stessi.)

Questo tema non riguarda tanto la cannabis. Riguarda più te e la connessione con qualcosa che si trova dentro, sopra e intorno a te. Vale la pena contemplare la tua connessione con questo infinito:

- Quando ti senti maggiormente connesso?
- C'è spazio nella tua vita per la quiete e la riflessione?
- Quali attività e relazioni ti supportano in questo?



## Giorno 19 – Connessione verso il basso

*"Non mi importa di coloro a cui non piaccio,  
stronze a malapena piacete a voi stesse"*

*~Cardi B*

Il tema di ieri della connessione era un po' metafisico. Quello di oggi è più radicato.

Abbiamo bisogno di connessione con le persone intorno a noi. Quelle connessioni sono radici che ci nutrono, ci ancorano e ci proteggono dentro una tempesta. Cresciamo in contatto con le persone che sono lì per noi quando ne abbiamo bisogno.

La cannabis è un modo per stabilire connessioni con altre persone. Ma come possiamo conoscere la differenza tra veri amici e amici dell'erba?

Se queste connessioni crescono al di là della cannabis e si radicano in qualcosa di più profondo, allora sono veri amici. Se queste connessioni non vanno oltre la cannabis, allora si tratta di amici dell'erba.

Dai un'occhiata alle tue amicizie. Frequenti persone che non fanno uso di cannabis? Considera come trascorri il tempo con i tuoi amici che ne fanno uso. Se fate molte cose insieme, parlate di molte cose e a volte vi sballate insieme... quelli sono probabilmente veri amici. Tuttavia, se vi sballate per lo più insieme, parlate di quanto siete fatti, quanto siete stati fatti e della prossima volta che vi sballerete... quelli sono amici dell'erba.

Con chi ti sei sentito connesso durante questo T-Break? Questo dovrebbe darti un'idea di chi è veramente lì per te. Usa queste informazioni.





## Giorno 20 – E poi?

“Il futuro appartiene a coloro che oggi si preparano ad affrontarlo”

~Malcolm X

Ci sei quasi.

Ogni giorno abbiamo affrontato un tema su ciò che potrebbe emergere durante il tuo T-Break. Siamo passati dall'immediato al futuro. Siamo passati dai problemi alle possibilità.

Com'è andata? Ci sono stati temi in questa guida che ti sono stati d'aiuto? Altri temi che hanno fallito?

Ricapitolando, prenditi del tempo per pensare che effetto ha avuto questo processo su di te. Ripercorri i temi che potrebbero essere stati un successo o un fiasco. Lo sono ancora?

Cosa succederà?

Qual era il tuo scopo originale?

- Se si trattava di ridurre la tua tolleranza... ce l'hai fatta
- Se si trattava di capire se ci saresti riuscito... ce l'hai fatta
- Se si trattava di capire come ti saresti sentito senza THC, beh... come ti senti?

(Se si trattava di essere pulito per l'esame delle urine ... probabilmente sei bravo, ma se eri un consumatore giornaliero accanito, potresti aver bisogno di 5 settimane per essere completamente al sicuro. La scienza esatta ci sfugge ancora.)

Probabilmente è una buona idea rendere i T-Breaks parte della tua routine: un fine settimana ogni mese, o un mese ogni anno. Come comunità, spero che riusciremo a promuovere questo aspetto dell'equilibrio. Prenditi un momento per pianificare la tua prossima pausa ora.

## Giorno 21 – Festeggia

“Voi che vedete, andate a dirlo agli altri”

~Audre Lorde

Congratulazioni. Hai fatto un T-Break di successo!

Abbi più fiducia in te stesso per avercela fatta. (Si ma... non troppa: hai preso una pausa di tolleranza, non hai salvato le balene.) Ma davvero, non è facile farlo. Ben fatto.

Prima di usare la cannabis, visita l'ultima pagina per alcuni suggerimenti.

Spero che questa guida ti sia stata di aiuto. Si prega di considerare di dare un feedback:

- se la guida ti è stata d'aiuto, mi piacerebbe saperlo. Fammi sapere cosa ha funzionato
- se questa guida è stata un fallimento, a maggior ragione vorrei avere un tuo parere. Fammi sapere cosa non andava bene. Possiamo migliorarlo.

Come la maggior parte delle cose, forse si trattava di un mix di entrambi. Fammi sapere la tua esperienza: [tom.fontana@uvm.edu](mailto:tom.fontana@uvm.edu)

Grazie.

Stammi bene,  
~Tom fontana



## Beyond 21 – Suggerimenti e risorse

### **Se la tua pausa è finita**

Per favore, tieni a mente alcune cose prima di usare la cannabis. I T-Break funzionano. La tua tolleranza ora è più bassa. Assicurati di...

- partire dal basso e vai piano: riduci della metà o più
- sappi che hai le capacità per fare una pausa di tolleranza di successo
- pianifica di fare delle pause periodicamente

### **Se continui così**

Ecco alcune idee e risorse...

- *Se ti è piaciuta la routine della pratica quotidiana...* potresti ricominciare da capo o aprire pagine a caso. Per una comunità di persone che si prendono una pausa, dai un'occhiata a [r/petioles](#) su Reddit
- *Se stai pensando di interrompere completamente la cannabis...* dai un'occhiata alle 12 domande 'Marijuana Anonymous' (MA) . Per una comunità formata da persone che si astengono, dai un'occhiata a una riunione MA o [r/leaves](#)
- *Se ti piace vedere i tuoi risultati...* vai all'app Grounded. Misura il tuo tempo di t-break e ti fa vedere i soldi che hai risparmiato.

## Una nota sul CBD

Le persone mi hanno chiesto di usare il CBD durante la loro pausa. direi due cose:

1. è la tua pausa. Ti sostengo facendo ciò che è meglio per te
2. se possibile, cerca di limitare o astenerti dal CBD durante la pausa

Ecco perché:

La tolleranza non è solo chimica, è comportamentale. Sebbene una persona usi il CBD durante una pausa e riesca comunque a ridurre la propria tolleranza chimica al THC, potrebbe tralasciare altri aspetti della tolleranza.

La tolleranza comportamentale include le abitudini, le routine e i rituali che incorporiamo nel consumo di cannabis. Questi, a loro volta, influenzano i nostri pensieri e le nostre voglie... e anche l'esperienza stessa di essere fatti. Man mano che la tolleranza chimica aumenta, arriviamo sempre più a fare affidamento su questi aspetti comportamentali per divertirci. Per ottenere una prospettiva, può essere utile prendersi una pausa anche da questi.

Ecco il mio consiglio:

Se possibile, non usare CBD durante una pausa. Tuttavia, se davvero lotti contro l'astinenza o altre esperienze che ti impedirebbero di fare una pausa e il CBD è l'unica cosa che ti aiuta in questo ... usalo.

Se hai intenzione di usare il CBD... prova queste due pratiche. Se possibile, usa il CBD solo durante i primi giorni, quando la fase fisica è più difficile, e poi prova a diminuirlo gradualmente. In secondo luogo, quando usi il CBD, usalo nel modo più noioso possibile. Prendi delle gocce, un olio o un semplice commestibile. (Non usare il fiore CBD come sostituto.) L'adozione di questi passaggi potrebbe aiutare a ridurre la tolleranza comportamentale.



## Una nota sul tabacco



Ad alcune persone piace mischiare il tabacco con la cannabis. In molti posti il tabacco costa meno della cannabis, quindi fa risparmiare un po' di soldi. E, dal momento che il tabacco non fa bene alla nostra salute... alla gente piace che non usino tanto tabacco. Queste due cose sono positive. Ma la combinazione di tabacco e cannabis crea anche alcune cose non così buone.

La cannabis è un broncodilatatore: apre i polmoni. Se inalate insieme, la nicotina penetra più in profondità nei polmoni. (Questo è il motivo per cui le persone spesso tossiscono quando vengono utilizzate insieme, anche se non lo fanno quando vengono utilizzate separatamente.) Il capogiro che viene alle persone è dovuto all'asfissia: una temporanea mancanza di ossigeno. Ad alcune persone piace così tanto questa sensazione, che vogliono viverla ancora e ancora.

Se combini le due cose di tanto in tanto, probabilmente starai bene durante questa pausa. Ma se le combini spesso, potresti anche avere l'astinenza da nicotina. Se questo ti impedisce di avere una pausa di tolleranza di successo, allora potresti prendere in considerazione anche i supporti per l'astinenza dalla nicotina (come un cerotto o una gomma).

## Grazie

Questa guida non sarebbe esistita senza l'intuizione, la modifica e il supporto di così tante persone. In modo particolare, grazie agli studenti che hanno condiviso le loro storie ed esperienze:

BC, KP, BD, SL, MB, MK, AT, MW, SK, JS, CH, CS, AW, BP, EP, BL, AC, GI, GO, RJ, JF

Il montaggio speciale è stato realizzato dalla studentessa e star Kaisy Wheeler: possiedi un dono.  
(E odi quando inizio una frase con "e")

Grazie ai colleghi sul campo, che sono stati generosi di spirito e di mente: Amelia Arria, Brian Bowden, Diane Fedorchak, Jason Kilmer, Nancy Reynolds, Peter Rives, Andrea Villanti.

L'idea per questo format è del Centro Benessere Studentesco a Notre Dame. Grazie ND.

Grazie all'Università del Vermont e ai miei colleghi di LivingWell per aver sostenuto questo progetto. Siete tutti fantastici.

E grazie alla Divisione del Vermont dei programmi di abuso di alcol e droghe per una sovvenzione a sostegno di questa traduzione e ricerca. Soprattutto ad Alex Homkey, che l'ha resa possibile.

