

Quando un libro cambia la vita. Leggere per credere

di CARLO BONOMI

Il fetido e nauseante fumo del tabacco fu portato nell'anno 1009 (1600-1601 era cristiana, ndr) da infedeli inglesi, che lo vendettero come rimedio per certi eccessi di umori umidi. Alcuni...dediti ai piaceri del corpo...divennero drogati, e presto anche coloro che non ricercavano il piacere iniziarono a usarlo. Anche tra i grandi ulema e i potenti molti caddero in questo vizio.

Ibrahim Peçevi, storico turco, circa 1635 d.C.

Questo brano non serve solo a dimostrare, se ce ne fosse bisogno, che non tutti i turchi fumano come tubi di scappamento. È anche un suggerimento alla fondazione Easyway: se cercate una citazione letteraria da inserire sulla copertina dei vostri libri, questa mi sembra ottima. Qualche tempo fa sorridevo di Ibrahim Peçevi: poveretto, della vita aveva capito ben poco. Oggi sottoscrivo tutto (gli perdono anche quel “vizio”: “tossicodipendenza” è più appropriato, ma 400 anni fa andava bene così). Grande merito va al libro di Carr. L'ho preso in mano durante l'ennesimo tentativo di smettere di fumare, e non avevo più fiducia del solito: il mio record assoluto era di 24 ore senza sigarette, in 10 anni da tabagista. Tutto era cominciato una di quelle mattine ben note a ogni fumatore: sveglia con un sapore di posacenere non lavato in bocca, tosse, catarro scuro e dolori leggeri ma costanti che dai polmoni si diramano verso cuore e stomaco. Quei fastidi che un tabagista non attribuisce mai alle 20 sigarette della sera precedente: è sempre colpa del freddo (anche a ferragosto), della cena pesante (anche dopo un riso in bianco) o del destino che quella mattina ci perseguita. D'altra parte, non è facile ammettere a voce alta di spendere 4 euro al giorno (se si vive in Italia, il totale supera i 1.000 all'anno, può arrivare a svariate migliaia nella vita) solo per ritrovarsi in quelle condizioni al risveglio.

Tornando a quella mattina, decisi di fare un altro tentativo. Allo scadere delle fatidiche 24 ore ero sul punto di cedere quando mi venne in mente quel libro che girava per casa da mesi, senza che ovviamente mi fossi mai sognato di leggerlo. Lo presi in mano in preda alla disperazione, pensando: prima pagina, subito minacce di morti atroci per chi non smette, la paura fa 90 e così durerò ancora altri 10 minuti, poi terrorizzato dal cancro accenderò una sigaretta (il meccanismo è questo: se vi sembra perverso, avete capito tutto del fumo). Invece alla prima pagina diceva: non tentate in alcun modo di smettere di fumare prima della fine del libro, e nemmeno di ridurre. Deo gratias: mi accesi una Pall Mall. Ma allo stesso tempo continuai la lettura. Se mi avesse detto subito “smetti idiota e butta via tutto” l'avrei grillianamente mandato a quel paese e me ne sarei accese dieci in fila (ricordate il meccanismo perverso: l'incontro con la verità provoca queste reazioni nel fumatore).

Titolo:

È facile smettere di fumare – se sai come farlo

Autore: Allen Carr

Edizione: Ewi

(con A.C.'s Easyway),

192 pagine, 10 euro

Nel libro non trovavo nessuna pagina condita di terrorismo psicologico, nessuna foto di polmone malato o di arto amputato causa restringimento di un vaso sanguigno. Carr scrive: anche i bambini sanno quali sono i rischi legati al fumo, figuriamoci i tabagisti; solo che mettono la testa sotto la sabbia e sperano che la roulette russa peschi un altro nome. Quindi è inutile insistere su questo punto.

La verità secondo Carr è una sola: ogni tabagista, se potesse tornare indietro, non comincerebbe, per svariate ragioni. Il fumo costa e non è piacevole; infatti noi abbiamo dovuto “imparare” a fumare, tanto che all'inizio non aspiravamo; i residui di fumo su vestiti, capelli, mobili, ambiente, posacenieri sono sgradevoli anche per i fumatori. Insomma, abbiamo assuefatto gusto e olfatto a qualcosa che, per natura, loro non gradiscono; col cioccolato, che è piacevole, non succede nulla di tutto questo. La nicotina è una droga e ci rende dipendenti, soprattutto psicologicamente: ogni fumatore ha prova del suo schiavismo quando i tabaccai sono chiusi o l'accendino è scarico. O più semplicemente dopo una cena da amici: gli altri si divertono, noi pensiamo a dove e come fumare una sigaretta.

La conseguenza di tutto questo è ovvia: la vita del non fumatore è più serena e più libera. È su questo aspetto che Carr (per 33 anni fumatore, anche con 100 sigarette al giorno) lavora. Cerca di smontare l'illusione che ogni fumatore ha in testa: la vita senza sigarette sarebbe solo privazione e tristezza.

Mi sono accorto che privazione e tristezza appartengono invece al fumatore durante la mia più seria crisi d'astinenza: era il mio cervello, non il mio corpo, a supplicarmi di accenderne una. Mi sono sentito ridicolo. Oggi che ho smesso mi sento mentalmente più libero e forte. Fisicamente non ne parliamo: ho più energia e vigore che a 18-20 anni, quando una corsetta era un dramma (che giustificavo con una presunta pigrizia o malanni assortiti). Tanti dolorini sono spariti improvvisamente. E la vita ha molti più gusti: l'aroma del caffè (quanti fumatori possono seriamente sapere com'è?), o i mille sapori di una cena tra amici non vengono miseramente stroncati alla fine. E vi garantisco: molti fumatori, per loro stessa ammissione, m'invidiano.