

Dal diario di un ex-smettitore di fumare



Sono un ex-smettitore di fumare, anzi un ex "smettitore di fumare" tra virgolette, perché gli "smettitori di fumare" sono una categoria precisa, come i "fumatori" e gli "ex-fumatori".

Se tutto ciò può sembrare un po' fumoso, risulterà chiarissimo quando avrete smesso di fumare una volta per tutte.

Dei "fumatori" non vale la pena parlare. Prima di tutto perché se vogliono fumare sono fatti loro (inutile sciorinare le solite statistiche sui tumori ai polmoni, alla laringe, allo stomaco causati dal fumo o parlare delle malattie cardiovascolari che inesorabilmente ti portano dalla sigaretta alla tomba che manco te ne accorgi!). Secondariamente perché coi fumatori non si sa mai come va a finire: oggi ci sono, domani chissà e non serve star qui a raccontare le loro ragioni. Io, quando fumavo, le mie buone

ragioni ce le avrò pure avute, ma chi se le ricorda più?

Gli ex "smettitori di fumare"



Gli ex "smettitori di fumare" possono essere sia quelli come me che hanno superato la prova, hanno smesso di smettere di fumare e sono diventati "ex-fumatori", oppure sono quelli che non ce l'hanno fatta e hanno ripreso a fumare come prima o anche più di prima. Le vie dell'inferno -come si sa- sono lastricate di buone intenzioni.

Gli "smettitori di fumare" rappresentano un mondo in bilico, l'anello debole della filiera improduttiva generata dal fumo. Essi tentennano per giorni e giorni, per mesi, a volte addirittura per anni, tra l'essere e il non essere fumatori, tra il piacere e il dovere, tra l'avere o il non avere la salute. A loro va tutta la nostra comprensione e solidarietà.

C'è un momento magico nella loro vita in cui non sono più "smettitori di fumare" e diventano finalmente "ex-fumatori." Attenzione, però, ricadere nel mondo dei "fumatori" può essere un attimo. Agganciarsi definitivamente a quello degli "ex-fumatori" è una sublime conquista che trasforma il più mite fumatore nel più intransigente rottweiler nei confronti dei disgraziati rimasti invischiati nelle funeste lusinghe del fumo!

**"Niente è più facile che smettere di fumare.
Io l'avrò fatto almeno mille volte"**

così diceva Mark Twain, vero prototipo degli "smettitori di fumare", ossia di quelli che un giorno sì e uno no decidono di farla finita col fumo.

I trucchi

Smettere di fumare sembra essere la cosa più facile del mondo. C'è gente che smette di fumare anche due, tre volte al giorno. Altri ci provano lungo tutto l'arco della vita e si ritrovano alla fine che non hanno mai smesso e se ne dolgono sinceramente mentre esalano l'ultimo respiro mormorando: "Peccato, ce l'avevo quasi fatta!"

La principale causa del fumo è il tabacco. Quindi, quando uno decide di smettere di fumare, in genere, la prima cosa che fa è quella di nascondere le sigarette. Alcuni se le



nascondono in tasca per provare che sanno resistere alle tentazioni, ma la loro sorte è doppiamente segnata. Dopo venti volte che hanno provato a smettere di fumare si accorgono non solo di non esserci riusciti, ma si accorgono pure di essere senza spina dorsale e precipitano nella categoria dei fumatori incalliti, quelli che parlano da soli e dicono a sé stessi: "È inutile che ci provi tanto non ci riesco."



Altri le sigarette le nascondono davvero (nell'armadio, fra le medicine, tra gli omogeneizzati del pupo, tra i calzini, dietro ai libri, persino nella cuccia del cane!), ma il loro cervello, il vero bastardo, memorizza con estrema accuratezza tutti i posti in cui sono stati nascosti i vari pacchetti di sigarette e così va a finire che tutti, uno dopo l'altro, vengono rintracciati con la frase degna del più falso dei levantini: "Toh, e questo chi ce l'ha messo qui?" e, subito dopo, "Quasi quasi me ne fumo una, tanto ormai sono già tre ore che ho smesso: quanto ci scommetti che non ci ricasco!" Risultato: nel volgere di poche ore tutti i pacchetti occultati vengono rintracciati e fumati nevroticamente.

Le scorciatoie

C'è un tenace gruppetto che affida la propria volontà di smettere di fumare all'agopuntore che li sforacchia in certi punti che solo lui conosce. Li sforacchia a tal punto che c'è da scommettere che quando lo sforacchiato accende una sigaretta gli esce il fumo dai fori. Qualche volta funziona ma il rischio è che, perso il vizio del fumo, ti viene quello della puntura e ti rivolgi all'agopuntore anche per l'unghia incarnita o per i piedi piatti.



Ho conosciuto un tale che ha comprato per una cifra esagerata una specie di vibratore da applicare al lobo dell'orecchio. Poi si è accorto che gli faceva passare la cervicale. Risultato: oggi non soffre più di cervicale ma ha terribili mal di testa causati dal fumo. Privo di terapie adeguate, ha triplicato il consumo di sigarette.



Molti, quelli intellettualmente più evoluti, si affidano allo psicanalista. Partecipano a sedute terrificanti in cui un terrorista - quelli di Al Qaeda sono dei dilettanti di confronto- ti sottopone ad una serie impressionante di quadretti in cui si descrivono accuratamente le varie dolorosissime fasi delle malattie a cui andrai incontro se non la smetti subito di fumare, ti pone di fronte a tutti i sensi di colpa descritti da Freud, ti espone il destino da piccoli fiammiferai a cui andranno incontro i tuoi figli dopo la tua morte prossima ventura, ti mette cinicamente di fronte all'immagine desolante delle possibili professioni di tua moglie dopo la tua dipartita, ti fa vedere le radiografie dei polmoni di un fumatore morto di cancro tanto consumati dalla malattia da sembrare fatti al tombolo ed infine ti sottopone un modellino in plastica delle arterie del fumatore ideale, una specie di groviglio di tubature ingorgate da

masse giallastre lardose a cui manca solo l'odore di rancido per convincere il più accanito fumatore a darci un taglio.

Darci un taglio? Le risposte che lo "smettitore di fumare" fallito sa dare a tutti questi tentativi sono:

- Ma sì, tanto prima o poi di qualcosa si deve pur morire.
- Mio nonno è vissuto sino a 98 anni fumando un pacchetto di sigarette e bevendo una bottiglia di vino al giorno dall'età di 30 anni. Prima ne fumava due.
- Se campassi due volte, una la passerei a fare rinunce, ma siccome campo una volta sola me la voglio godere fino in fondo.

E via di questo passo fino all'ultima sigaretta.



I deterrenti

Un buon deterrente è rappresentato oggi dalle condizioni ambientali sempre meno favorevoli a chi fuma. Per fumare in santa pace una sigaretta senza essere additato, colpevolizzato, esecrato, maltrattato, violentato, discriminato, insultato, cacciato, oggi devi far appello alla fantasia. Per sfuggire alle rampogne del figlio



pedante e rompiscatole che ha seguito i programmi di lotta al tabagismo già alle elementari, fumi in garage, sul balcone (anche con 5 gradi sotto zero), nel bagno, come a scuola, o pericolosamente sporto dalla finestra tenendo fuori il fumo. Tutto per aumentare le crisi isteriche, le broncopolmoniti e le cadute dalla finestra (rare, fortunatamente). Oppure devi rivolgerti ad un'agenzia di viaggi, trovare una località con densità di popolazione di due abitanti per chilometro quadrato, assicurarti che i due abitanti siano fumatori o, quantomeno, persone tolleranti, andarci, fumarti la tua brava sigaretta in santa pace, magari sotto la pioggia e comunque al freddo e in piedi, tornare indietro per le nove, giusto in tempo per timbrare il cartellino.

Se sei in treno ti tocca la carrozza per fumatori dove non puoi neanche leggere il giornale perché l'aria è talmente spessa che non ci si vede a un palmo. Sull'aereo ti spetta il posto nell'alloggiamento del carrello, in nave ti legano al fumaiolo, in auto ci vai da solo o ti fissano al portabagagli.

La convinzione

In queste condizioni molti decidono che è venuto il momento di smettere di fumare e passano alla categoria degli "smettitori di fumare". Altri preferiscono suicidarsi e diventano degli "ex-fumatori" di fatto. Alcuni diventano eremiti, si ritirano in una grotta in cima al monte, campano col latte di due capre che si sono portati appresso, fumano erba secca, fatta su nelle foglie di ortica che sembra diano al fumo un frizzantino molto stimolante e continuano a rimanere "fumatori" fino alla fine dei loro giorni.

Quella degli "smettitori di fumare" è una *conditio vitae* che può durare un batter d'ali di farfalla, ma certe volte sei a rischio per giorni, mesi o anni. È una situazione che va quindi tenuta sotto controllo a lungo: ho conosciuto gente che aveva smesso di fumare e che dopo due, tre anni ha ripreso. Vuol dire che durante tutto quel tempo non aveva mai intimamente smesso di essere uno "smettitore di fumare".

Non cedete mai, neanche dopo quarant'anni alla tentazione di "provare".

La dimostrazione che il demone esiste è fornita dal sogno ricorrente negli ex "smettitori" e negli "ex-fumatori" di aver ricominciato a fumare.

Vi svegliate talmente convinti di non aver mai smesso che, se trovate una sigaretta nei dintorni, la accendete come se niente fosse e siete di nuovo fregati. Vi guardate desolatamente allo specchio e vi date del somaro, dello stupido, dell'imbecille, odiandovi per aver ricominciato.



Il successo

Ma che gioia ineffabile, incontenibile, ineguagliabile quando vi rendete conto che non era vero nulla, che era stato solo un sogno, anzi un incubo, che siete ancora buoni, virtuosi, puliti e sani.

E ancora con cinque euro in più in tasca al giorno (il costo di due pacchetti di sigarette appena decenti che un fumatore che si rispetti ingolla ogni giorno), pari a 1.800 euro all'anno di più in banca - euro più, euro meno - che equivalgono a una settimana di villeggiatura esotica per due persone in hotel di prima categoria, viaggio aereo e prima colazione compresa.



Solo col passaggio definitivo alla ambita categoria degli "ex-fumatori" diplomati si acquisisce il diritto di respirare aria pulita a pieni polmoni, di protestare a pieno titolo contro l'abbattimento delle foreste in Amazonia, di pretendere l'immediata riduzione del buco dell'ozono, di esigere la protezione del panda gigante e del gecko di Lampedusa, di opporsi alla raccolta delle radici della genziana, di pretendere dagli scienziati che si sbrighino con la messa a punto dei motori all'idrogeno e mandassero a quel paese il petrolio e soprattutto di gridare a squarciagola, uomini e donne, ai quattro venti, con voce limpida e pulita:



"lo ce l'ho fatta: ho smesso di fumare!"