

# Per cambiare mi è bastato un libro Ho smesso di fumare. Per sempre

*Lo scrittore ha sperimentato un testo di successo per eliminare la sua dipendenza più radicata. Ecco perché proprio questo metodo ha funzionato: merito di un avverbio ripetuto ossessivamente*

SANDRO VERONESI

Scrivo queste righe in preda a una sana giustificata euforia, venata però di preoccupazione. L'euforia è per avere appena smesso (per sempre) di fumare; la preoccupazione è che una qualche eco di questo articolo possa giungere all'orecchio di mio figlio Gianni, l'unico in famiglia a non essersi ancora accorto che, dopo avere smesso per l'ennesima volta l'anno scorso, da qualche mese avevo ricominciato. E non se n'era accorto non perché sia fesso ma perché io lo ingannavo e gli mentivo sistematicamente – e lui si fida di suo padre; ragion per cui sarebbe spiacevole (sto parlando ai genitori dei suoi amici o ai suoi insegnanti che eventualmente dovessero leggere questo articolo: per favore, non traditemi) se qualcuno dovesse informarlo di questa mia condotta da tossico proprio adesso che finalmente cesserò di tenerla, dato che ho smesso di nuovo, e stavolta definitivamente.

Quando ho smesso? Ventiquattrore fa. E come faccio a dire che stavolta non ricomincerò più, visto che negli ultimi vent'anni smettere di fumare e poi ricominciare è stato il mio passatempo preferito? Semplice: perché stavolta ho deciso di smettere per sempre, mentre le altre volte, per un'omissione di natura evidentemente lacaniana, mi ero limitato a decidere di smettere e basta – e così, dopo avere smesso ricominciavo. E come ha fatto a venirmi quest'idea geniale di aggiungere un "per sempre" al mio proposito di smettere di fumare? Non mi è venuta: me l'ha suggerita il libro più famoso di tutti riguardo allo smettere di fumare, quel fortunato

manualetto di **Allen Carr** intitolato *E' facile smettere di fumare se sai come farlo* che ha venduto più di undicimilioni di copie in tutto il mondo. Cioè, la soluzione era lì da vent'anni (più o meno il periodo in cui io ho lottato e sempre perso contro il fumo), nel luogo più visibile di tutti – un fottuto bestseller –, e io non l'ho mai vista, e avrei continuato a non vederla, perché quel libro non l'avrei letto se *La Repubblica* non mi avesse chiesto di collaudare di persona uno dei tanti manuali di self-improvement che affollano gli scaffali delle nostre librerie. A quel punto (perdente sì, cieco no) ho interpretato la richiesta come una specie di ditone salvifico puntato sull'unico manuale in commercio che promettesse di fare di me un uomo migliore, giacché non sono un mio problema l'insonnia dei figli, il diventare un genitore sereno, un bravo giardiniere da terrazzo, un guerriero della luce (sto citando dalla pletora di manuali che si trovano in libreria), né il sopravvivere a un matrimonio, o all'incertezza, o in ufficio, né il dover trovare sempre il vino giusto da bere o il ristorante giusto dove andare – e quanto ai *No che aiutano a crescere* ne porto uno tatuato sul polso, per dire. Smettere di fumare: questo era il mio unico, disperato desiderio. Dunque ho scelto il manualetto di Carr, e l'ho letto d'un fiato, e già che c'ero l'ho preso sul serio dalla prima all'ultima frase, tenendo a mente che libri del genere, se hanno un tale gigantesco successo è perché nella maggioranza dei casi funzionano. E dunque ho fatto con scrupolo tutto ciò che il manuale mi diceva di fare, ma ho, nello stesso tempo, tenuto accesa la funzione critica, nel senso che se aves-

si cominciatto a imbarbarirmi in sciocchezze madornali lo avrei volentieri volato fuori dalla finestra. E ho ritrovato, uno dopo l'altro, tutti i punti cardine di tutti gli altri metodi per smettere di fumare che ho frequentato negli anni, tutte le informazioni, le suggestioni e le raccomandazioni già conosciute quando avevo smesso di fumare in passato, per poi ricominciare. La sola cosa nuova, che negli altri metodi viene evidentemente data un po' troppo per scontata e che per quanto ne so rappresenta l'invenzione peculiare del metodo di Carr è stata l'insistenza tambureggiante e talvolta perfino tediosa nel ribadire la definitività della scelta fatta, e dunque della liberazione dal fumo: si smette di fumare *per sempre*. Sembra niente, ma con me è questo che ha funzionato – e che mi fa essere così sicuro, solo ventiquattrore dopo avere smesso, che la mia guerra è finita, e che l'ho vinta, perché stavolta non ricomincerò.

Dunque era effettivamente, sbalorditivamente facile, come dice il titolo del manuale. Così com'era facile, dopotutto, diventare miliardari scrivendolo: bastava aggiungere un cazzuto, geniale *forever* in calce al lavoro degli altri. Chi è che dice che gli avverbi sono inutili?

## L'invenzione

La soluzione era lì sotto i miei occhi e ho dovuto aspettare di leggere un maledetto bestseller per capire che per liberarmi dovevo fare questa scelta in modo "de-fi-ni-ti-vo"

