

VANITY *L'ospite*

Io sono libero: non fumo più (come un turco)

Ha iniziato a Istanbul a 18 anni, ha smesso a Roma a 46. E per celebrare il 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco, dice: «Non è la salute il guadagno più importante»

DI FERZAN OZPETEK*

Ero a Istanbul, qualche anno fa, a trovare mia madre in ospedale. Stavo bevendo un caffè quando mi si avvicina una donna anziana in carrozzella e, di nascosto da un'infermiere che l'accompagnava e si era allontanato, mi chiede una sigaretta. Io le spiego che ho smesso e lei mi guarda con un'espressione del tipo: «Ma che ci sei venuto a fare qui allora?». Questo episodio mi ha talmente colpito che l'ho messo anche in *Saturno contro*, ma Ambra, al contrario di me, la sigaretta ce l'ha, e fa fare un tiro alla persona che in ospedale gliela chiede.

Non sono un fumatore pentito, oggi sono un «non fumatore». Ho consumato due pacchetti di sigarette al giorno da

quando avevo 18 anni fino a quando ne ho compiuti 46 (sei anni fa). Ho provato mille volte a smettere: le stecche di sigarette comperate e poi buttate, i pacchetti messi sotto l'acqua, arrivare a mezzanotte dopo aver consumato tre pacchetti dicendomi: «Così domani non fumo più». Poi trovavo tutte le scuse possibili – sono nervoso, non riesco a concentrarmi, non riesco a rilassarmi –, era sempre colpa del fatto che non avevo una sigaretta tra le dita. Adirittura ricordavo mia madre quando mi diceva: «Vieni, ci beviamo una tazza di caffè e fumiamo una sigaretta insieme». Non farlo più mi sembrava fosse come tradirla.

Poi un giorno ce l'ho fatta. Nel mio caso grazie a un libro (*È facile smettere di*

fumare, di Allen Carr) e agli incontri con Francesca Cesati (*Easyway*); mi ci aveva mandato il mio analista. Ma soprattutto grazie a me stesso, quando ho finalmente capito quanto il fumo mi condizionasse. Ho capito quanto ci ingannino i produttori di sigarette e come chi fuma faccia loro continuamente pubblicità gratuita. Ho capito come nel cinema, il mio lavoro, non sia la sigaretta a dare tono all'attore ma il contrario: vi ricordate Bette Davis con la sigaretta tra le dita? Che fascino? L'ho capito anche ripensando a mia nonna, quando, a 86 anni, si fumava una sigaretta la sera, tenendola tra le dita con un anello per non rovinarsi la pelle, sorseggiando un bicchiere di cognac. Era un rito. Ma erano altri tempi, non eravamo bombardati da tante schifezze, anche il tabacco era diverso, oggi contiene più di 80 sostanze chimiche. La nicotina è una vera droga, ma è così difficile smettere perché, al contrario delle altre, è approvata dalla gente: le sigarette le comperi dal tabaccaio, non ti devi nascondere quando fumi.

Il vero segreto per smettere di fumare è non dargli importanza, dirsi che «non è niente», non è una cosa che potrebbe farti stare meglio, e che le mille paure che ti assalgono se smetti (ingrassare, essere nervosi...) sono solo il frutto del condizionamento esterno. Dopo tre giorni, non ci sono più tracce di nicotina nel sangue, quindi non si tratta di una dipendenza fisica ma psicologica. È vero che la salute ne guadagna, che si ricominciano a sentire sapori e odori (gradevoli e sgradevoli), ma l'unico vero guadagno è la libertà.

E mi fa male vedere che i giovanissimi oggi sono tra i più accaniti fumatori. E rinunciano alla loro libertà. Il fumo non è niente. E infatti va in fumo. **Vf**

* Ferzan Ozpetek, 52 anni, è regista e sceneggiatore. Di recente ha debuttato anche come regista teatrale per Aida al Maggio musicale fiorentino e sta scrivendo con Federica Pontremoli Magnifica presenza, il suo nuovo film che comincerà a girare a settembre. Un storia di vita «multi-etnica», tra la commedia e il dramma.



Ambra Angiolini in una scena di *Saturno contro* di Ferzan Ozpetek. Nel film frequenta le sedute della psicologa antifumo Margherita Buy. Il 31 maggio è la Giornata mondiale senza tabacco, indetta dall'Organizzazione mondiale della sanità. Tema di quest'anno «La convenzione quadro dell'Oms contro il tabacco» in vigore dal 2005, con oltre 170 Paesi aderenti.