

XIX maggio 2023

Il senno di prima

Appunti di Fulvio Scaparro



Contro la sigaretta in bocca a dieci anni ... e per sempre

“Quando ci si trova davanti un ostacolo, la linea più breve tra due punti può essere una linea curva”

Bertolt Brecht

:

Potete in tutta tranquillità evitare di leggere queste righe. Sono scritte da uno che, dopo le prime e ultime tre sigarette trasgressive al termine del liceo, cinque anni dopo ha cominciato a fumare solo e soltanto sigari toscani e ha continuato a farlo fino ad oggi che ha superato da tempo gli ottant'anni. Sono quindi del tutto inattendibile se intendo rivolgermi ai giovani per invitarli ad evitare di cadere nella dipendenza - perché tale è - da un vizio non privo di seri pericoli per la salute.

Le ho provate tutte per smettere. Sono riuscito a tenere sotto controllo o ad eliminare del tutto molti altri vizi poco commendevoli ma per quello del fumo ho fallito del tutto. Se avessi voglia di scherzarci sopra, potrei appoggiarmi al caro Mark Twain che sosteneva: “smettere di fumare è facile, io l'ho fatto migliaia di volte”, ma quando leggo che in Italia si inizia a fumare già a 10 anni e nella fascia d'età tra i 13 e 15 anni un ragazzo su cinque fuma sigarette tradizionali, mentre si registra un boom per le sigarette elettroniche utilizzate dal 18%”, capisco che non c'è proprio niente da ridere.

Chi invece ha pieno titolo a parlare sul tema sono persone come Silvio Garattini, oncologo, farmacologo e ricercatore che, a 95 anni, agisce e consiglia per scienza e per esperienza. Nell'intervista rilasciata al *Corriere della Sera* del 19 maggio 2023 è convincente perché ciò che dice sui gravi rischi di pratiche dannose per la salute come l'obesità, il fumo, le droghe (“non esistono droghe leggere”) è coerente con il modo in cui cura con attenzione la propria salute. Come tutti i grandi maestri, dà l'esempio in prima persona.

Dovrei quindi tacere sul vizio del fumo ma per attenuare il mio senso di colpa mi sono sanzionato assegnandomi come misura espiatoria il lavoro socialmente utile di convincere i più giovani a non cascare nella trappola del fumo. A questo scopo, vorrei dire qualcosa su ciò di cui ho una lunghissima esperienza: il modo in cui molti nemici del fumo hanno cercato di portarmi sulla retta via. Alcuni di loro usano tecniche – per così dire – davvero controproducenti e spingono taluni a ribellarsi perseverando nel vizio.

So bene che quando parlo o scrivo del fumo vado a cercarmi dei guai. Anni fa ho avuto l'ardire di criticare gli eccessi di aggressività di una campagna antifumo affermando che poteva essere controproducente per il raggiungimento dei sacrosanti obiettivi, e mi sono attirato le ire dei fautori della tolleranza zero, tra i quali non pochi ex fumatori, che mi hanno inviato, in alcuni casi, lettere davvero minacciose.

Mi trovo dunque costretto a ribadire, anche se non dovrebbe essercene bisogno visto che l'ho scritto a chiare lettere più volte, che condivido le preoccupazioni dei ricercatori e di tanta parte dell'opinione pubblica sui rischi del fumo sia attivo che passivo. Fumare fa male e ogni sforzo ragionevole va fatto per diffondere un'informazione seria e chiara a partire dalle famiglie e dalla scuola. Dovrebbe essere proibito anche il fumo nei locali pubblici, dai ristoranti agli ospedali, visto che gli appelli a un minimo di buona educazione non funzionano.

Ha ragione chi, da medico, segnala i danni indiscutibili del fumo e promuove campagne per contrastarne la diffusione. Ha ragione chi afferma che i fumatori sono vittime di un "sistema intelligente" che li usa e specula su di loro. Ma questo vale non solo per il fumo ma anche per l'alcol e gli psicofarmaci che provocano dipendenze o gravi malattie, tutte conseguenze che dovrebbero vedere un medico animato dallo stesso zelo.

Dissentito, invece, radicalmente dal ministro che molti anni fa arrivava a proporre incentivi per gli insegnanti fino a suggerire agevolazioni di stipendio o di carriera. Questo mi sembra davvero troppo. Ogni buon insegnante dovrebbe essere tenuto, se fumatore, a non fumare a scuola e a far conoscere agli allievi i danni del fumo. Detto questo, non vorrei che un educatore desse agli studenti un pessimo esempio di vita dimostrando, con un'improvvisa e sospetta conversione all'astinenza, che la 'virtù esibita' è il prezzo da pagare per uno stipendio o una carriera migliori. Ma c'è davvero chi crede alla possibilità che per soldi o per un avanzamento nel lavoro si possa uscire dalle dipendenze? Se così fosse, non saremmo in presenza di una dipendenza fisica e psicologica ma solo di un vizio passeggero al quale è facile rinunciare, magari per convenienza. Ma chi dipende dal fumo, dall'alcol o da droghe ha bisogno di ben altro che le minacce, l'intolleranza o promesse di soldi e carriera per uscirne fuori.

Già la scuola va come va: ci manca soltanto la competizione basata sull'esibizione di pubbliche virtù. All'insegnante si torni a chiedere competenza, impegno e capacità di essere di esempio agli allievi anche nel controllo delle proprie umane debolezze. Le cattive abitudini sono difficili da sradicare ma, visto che si parla di scuola, mi ostino a pensare che l'uso della ragione debba essere preferita alle minacce, sia pure mascherate da promesse di benefici personali. All'interno della scuola non si fuma perché è dimostrato che il fumo, attivo e passivo, fa male. Tutti, dagli studenti alla direzione, sono tenuti a rispettare il divieto. Punto e basta. Gli stipendi, la carriera, la formazione e le tante altre questioni aperte nella scuola sono temi già abbastanza complicati per non diventarlo ancora di più inserendo nel contenzioso l'abiura a Tabacco e, chissà, un giorno anche a Bacco e Venere.

I ricercatori hanno ragione: il fumo fa male, anche quello passivo. Molti medici hanno l'autorevolezza scientifica e l'esperienza clinica necessarie per sostenere la battaglia contro il fumo con argomenti inoppugnabili. Quelle che invece non riesco, con tutta la buona volontà, a seguire sono certe strategie di persuasione (si fa per dire), certe affermazioni che rinfocolano un controproducente spirito da crociata contrapponendo i buoni, i non fumatori, ai cattivi, i fumatori.

Quando ero bambino e leggevo Topolino ero convinto che i russi, allora sovietici, avessero le facce da maiali perché il buon Disney li raffigurava spesso così. Da ragazzo cinefilo credevo che un uomo affascinante dovesse, come Bogart, avere sempre una sigaretta penzolante dalle labbra, che si dovesse diffidare dalle maliarde fumatrici, che il fumatore di pipa fosse saggio e quello di sigari un riccone, un gangster o, come talvolta accade, le due cose insieme. Oggi, invece, non posso più gustarmi un film giallo perché di solito il colpevole è individuabile fin dall'inizio: è quello o quella con la sigaretta in bocca.

Ogni scienziato alieno da posizioni preconcepite, non dovrebbe sottovalutare il bisogno, oggi molto diffuso, di aderire fanaticamente a qualunque campagna che prometta di farci sentire buoni, sani e puliti a differenza degli 'altri', cattivi, malati e sporchi. Ogni medico alieno da preconcetti e fanatismi sa bene che non si possono combattere battaglie settoriali, anche se importanti, senza affrontare le cause del malessere del cittadino, bambino, adolescente, giovane, adulto o vecchio che sia e senza, seguendo l'esempio di alcune grandi città europee, dotarci di un grande progetto di risanamento urbano, di rilancio culturale, di recupero dell'educazione civica e del senso di appartenenza a una comunità del cui stato abbiamo la piena responsabilità. In un ambiente più sano e vivibile ci sarà meno bisogno di fumo, alcol, droghe e psicofarmaci per tirare avanti e, chissà, forse si ritroverà il gusto di vivere di più nelle strade e nelle piazze di una città meno congestionata dal traffico e dal rumore. Un progetto integrato del genere dovrà necessariamente scontrarsi con le innumerevoli lobby contrarie al cambiamento e sconfiggerle senza compromessi, proprio il tipo di battaglie ideali e concrete alle quali sono da sempre sensibili i ragazzi e le ragazze.

L'odio e la paura sono estranei all'educazione di un uomo e di una donna chiamati a scegliere, a diventare responsabili. L'odio e la paura fanno parte dell'educazione dei servi chiamati a obbedire, a non scegliere, a non pensare.

Cercherò, per questioni di spazio, di procedere per punti senza indugiare troppo nell'argomentarli, cosa che per la verità sarebbe necessaria:

1. Quando l'adulto 'nell'esercizio delle sue funzioni' incontra l'adolescente, si presenta una buona occasione per realizzare almeno in parte un efficace lavoro di prevenzione. Si tratta di un'occasione che molto facilmente può essere sprecata.

1.1. L'adulto non creda di essere (peggio ancora se lo è davvero) l'unico e/o il più importante veicolo di informazione sul tema del fumo. L'adulto non carichi sulle proprie spalle tutto il peso della prevenzione che spetta invece anche e soprattutto alla famiglia, alla scuola, all'informazione stampata e televisiva, ai social ecc.

1.2. L'adulto che non sa comunicare e non ascolta non creda che mettere paura basti a convincere un giovane, che la documentazione scientifica sia di per sé sufficiente a porre termine a comportamenti dannosi. Dimenticano com'era lui o lei da giovane, nutre pregiudizi e avversione per i ragazzi che considera ignoranti, arroganti, male educati e presuntuosi.

1.3. L'adulto parta dall'idea che qualunque comportamento dannoso, sia esso il fumo, la droga, l'alcol, l'abuso di psicofarmaci o la ricerca spasmodica di emozioni forti, è, per chi lo mette in atto, funzionale, dà l'impressione di stare meglio, di esser più rilassato o più reattivo, più in pace con se stesso o più aggressivo, più creativo o semplicemente più ottuso e insensibile alle proprie sofferenze.

1.4. L'adulto abbia fiducia nei risultati a breve e lungo termine di un dialogo calmo e amichevole con il ragazzo o la ragazza e non pensi di riuscire a illuminare subito l'adolescente e a fargli capire perché e come cambiare subito le proprie abitudini dannose.

2. "Educare e non solo istruire significa muoversi in quella fase precaria dell'esistenza che è l'adolescenza dove l'identità incerta e appena accennata non si gioca come nell'adulto" tra ciò che ci si è convinti di essere e la paura di perdere ciò che si è o il desiderio di rinforzare quell'identità faticosamente (e illusoriamente) conquistata, "ma nel divario ben più drammatico tra il non sapere chi si è e la paura di non riuscire a essere ciò che si sogna" di essere. Nell'intervallo dischiuso tra questo duplice non sapere si muove incerta l'identità dell'adolescente che la nostra società obbliga a una maturazione accelerata [cosa del resto coerente con l'accelerazione parossistica generale] "senza sapere indicare, come accadeva alle generazioni precedenti, quella continuità tra preparazione attraverso gli studi e ingresso nel mondo delle professioni che costituiva la prima saldatura di un'identità che nella sua incertezza si ancorava a una certezza futura. La garanzia della realizzabilità del progetto" [se...allora...] "prefigurava, nell'identità futura, quel concetto di sé così necessario per non brancolare nell'oscillazione dell'indeterminato". "Per la formazione di un adeguato concetto di sé occorre quella considerazione positiva che siamo soliti chiamare autostima, e quell'accoglimento del negativo che è auto-accettazione indispensabile per far fronte agli eventi avversi della vita" (U. Galimberti, *Paesaggi dell'anima*, Milano, Mondadori, 1998).

3. Se gli adolescenti sono costretti a mostrare un volto non gradevole, questo è in parte da considerarsi un aspetto fisiologico della crescita e della ricerca di un'identità ma molto è anche dovuto all'adulto smemorato, immemore perfino della propria adolescenza. Quando si specchiano l'uno nell'altro non si piacciono: il giovane non ama quell' 'anziano' che gli si propone come modello, l'anziano disconosce la paternità o la maternità di quel giovane che gli sta di fronte. In comune hanno spesso solo l'arroganza. Non si ha più voglia di giocare, di esplorarsi, di corteggiarsi. Entrambi si pietrificano in rigide maschere. Visto dal punto di vista del ragazzo, entrare nella società dei grandi vuol dire, allora, pietrificarsi in una delle innumerevoli maschere possibili, quella del cattivo, del bravo figliolo, del duro, del sottomesso, del malato, del violento, del tossicodipendente, del fumatore... La pietrificazione è l'opposto del dialogo fertile, riduce la vita a un tragico teatro di marionette. Uno dei sintomi di questa pietrificazione del ruolo e del rapporto tra adulto e adolescente è quel giovanilismo ridicolo e tragico che spesso gli adulti - purtroppo proprio quelli che hanno funzioni e ruoli formativi - mettono in mostra nel loro rapporto con i ragazzi e le ragazze. Non bisogna inseguire i giovani, non bisogna 'fare i giovani', non occorre adularli. L'adulto, così facendo, rinuncia alla risorsa della diversità e si rende ridicolo e tragico come chiunque sia fuori posto e fuori tempo in circostanze che esigerebbero invece autenticità e responsabilità. L'adulto dovrebbe essere disponibile senza attendersi che l'adolescente faccia altrettanto. Disponibilità vuol dire presenza non intrusiva. Essere pronti a dare, consigliare, accogliere, raccontare le proprie esperienze e i propri sogni, dare esempio, dire 'no' ma anche sostenere e incoraggiare quando occorre, evitando di sostituirsi al giovane e di rafforzarne la dipendenza gettando così le basi di future dipendenze. Disponibilità è dare

un tranquillo esempio di maturazione quale può dare solo chi ha vissuto molti distacchi e molte unioni ma non ha perduto la voglia di vivere.

Promemoria

- Dare la giusta importanza alle modalità di **iniziazione** alla dipendenza.
- Invece di invocare una non meglio definita 'forza di volontà' accertare, valutare e rinforzare la **motivazione**.
- Capita spesso che l'adolescente, alla ricerca dell'indipendenza, **si aiuti contraendo nuove dipendenze**.
- Malgrado le apparenze, gli adolescenti sono anche conformisti e subiscono in forte misura **l'influenza del proprio gruppo** e dei modelli a cui questo gruppo si ispira.
- I genitori non crescano i figli nella paura e nel sospetto che tutto ciò che è fuori della famiglia è pericoloso, nocivo, ecc. L'eccesso di allarme su tutto e su tutti fa sì che quando si tratta di mettere in guardia i figli ormai adolescenti, questi non diano la giusta importanza alle raccomandazioni dei genitori, ormai svalutate da anni di allarmismo. E' **l'effetto "al lupo! al lupo!"**.
- Ascoltare, dialogare, spiegare senza urlare e minacciare. Che i genitori non abbiano mai fumato o che siano ex fumatori non si presentino come (inarrivabili) esempi di virtù. **Ricordino almeno la loro adolescenza** e non dimentichino quanto è stato difficile non cedere alle tentazioni e quanto è stato utile incontrare adulti che con pazienza ci hanno spiegato il perché di un comportamento nocivo - non solo il fumo! - e hanno dato una mano per vivere più liberi e sani. Quanto a chi come me è ancora fumatore, lo faccia in privato e si presenti a ragazzi e ragazze come testimone della morsa di una dipendenza dalla quale non è riuscito a liberarsi e che lo ha reso meno sano e meno libero.
- Può essere utile, per capire meglio le nostre debolezze, leggere il meraviglioso monologo teatrale di Anton Čechov (1886 riveduto nel 1902) ***I danni del tabacco***.

"Bisogna insegnare agli uomini avendo l'aria di non insegnare affatto, proponendo loro cose che non sanno come se le avessero soltanto dimenticate"

Alexander Pope

Le puntate precedenti:

- I) 1 novembre 2021 Tutti in fila per tre. La falsa e pericolosa armonia del conformismo
- II) 20 dicembre 2021 A proposito di Babbo Natale e degli adulti che non mentono mai
- III) 6 gennaio 2022 Bambini bislacchi esseri di confine
- IV) 4 febbraio 2022 L'appuntamento
- V) 2 marzo 2022 Un lusso dei tempi di pace: la ninna nanna
- VI) 2 aprile 2022 Elogio delle madri scudo.
- VII) 4 maggio 2022 Come ti erudisco il pupo
- VIII) 2 giugno 2022 Amici d'infanzia
- IX) 2 luglio 2022 Soli, davanti allo specchio
- X) 2 agosto 2022 Giocare per giocare (e altro ancora)
- XI) 2 settembre 2022 Elezioni e metodo Godwin
- [XII) 2 ottobre 2022 Intervallo pubblicitario]
- XIII) 2 novembre 2022 Siamo di passaggio ma non distraiamoci
- XIV) 2 dicembre 2022 Un passato molto prossimo
- XV) 2 gennaio 2023 Com'è difficile stare in bolla
- XVI) 4 febbraio 2023 Bello in natura, un po' meno allo specchio
- [XVII) marzo 2023 auguri per la Pasqua]
- XVIII) aprile 2023 Basterebbe un minimo di umiltà per non umiliare il prossimo