

COME SMETTERE DI FUMARE GRAZIE ALLA SPIRITUALITÀ

*Un viaggio interiore dalla schiavitù della nicotina alla
devozione verso un'Entità Suprema, attraverso la
decostruzione cognitiva, il paradosso dell'abbondanza e
la pratica contemplativa quotidiana.*

Editor Sebastiano Vottari

Il presente lavoro è dedicato a chiunque, almeno una volta, abbia tentato di posare la sigaretta e abbia sentito tremare le proprie certezze.

*«L'uomo non si distrugge soltanto soffrendo: si distrugge anche
soffrendo senza significato.»*

— Viktor E. Frankl

*«La libertà non consiste nel fare ciò che si vuole, ma nel volere
ciò che si fa con piena consapevolezza dell'eterno.»*

— Anonimo

L'architettura silenziosa del fumatore

Esiste una stanza, dentro ogni fumatore, che la maggior parte delle persone non visita mai. Non è una stanza fisica, naturalmente; è un luogo della coscienza, una nicchia interiore costruita lentamente, sigaretta dopo sigaretta, in cui il fumatore ha collocato un piccolo altare. Sopra quell'altare, al posto di una statua o di un'icona, riposa un oggetto banale e insieme sacro: un cilindro di carta riempito di foglie tritate. Questo oggetto modesto ha ricevuto, nel corso degli anni, una quantità impressionante di devozione. È stato consultato nei momenti di crisi, ringraziato nei momenti di gioia, chiamato in causa per accompagnare ogni transizione minore della giornata: il caffè del mattino, l'attesa di un autobus, la fine di un pasto, un litigio, un'attesa di amore, una decisione difficile. Quel cilindro è stato il sacerdote intermediario tra il fumatore e la propria vita.

Eppure, se interroghiamo il fumatore mentre è lucido e onesto, scopriamo che egli stesso non considera la sigaretta sacra. La descrive, anzi, con un fastidio sommerso. Dice che vorrebbe smettere. Dice che gli costa troppo. Dice che gli rovina la salute, che lo ha allontanato da persone amate, che non sopporta più l'odore dei propri vestiti, dei propri capelli, della propria automobile. La distanza tra ciò che egli pratica nella propria

© Sebastiano Vottari Editore, 2026.

WWW.EDITORESEBASTIANOVOTTARI.COM

Tutti i Diritti Riservati.

intimità ritualizzata e ciò che egli dichiara nella ragione esplicita è enorme. Questa distanza, questo spazio cavo tra la pratica e il pensiero, è precisamente il luogo dove la dipendenza dimora. Finché esso resta inesplorato, ogni tentativo di smettere si infrange contro pareti invisibili.

Il libro che hai tra le mani non si propone di trattare il fumo come una semplice cattiva abitudine, da correggere con disciplina e forza di volontà; e neppure come una mera dipendenza chimica, da sostituire con cerotti, gomme o farmaci. Esso parte da una premessa più radicale e, allo stesso tempo, più antica: il fumatore è un devoto. Egli ha consacrato una porzione consistente del proprio tempo, del proprio denaro e della propria attenzione a un oggetto che non lo ricambia, che anzi lo consuma. Il problema non è il fumo in sé; il problema è....

FINE ANTEPRIMA
ACQUISTALO COMPLETO SUL SITO
Editoresebastianovottari.com