

# Perché fumiamo sigarette?

da Ernest Dichter (1947) *The Psychology of Everyday Living*

Originale in inglese pubblicato su:

<http://smokingsides.com/docs/whysmoke.html>

---

Nessuno dei vantaggi tanto sbandierati dalla pubblicità delle sigarette, come il gusto e la leggerezza, ci induce a diventare fumatori o a scegliere una marca e non un'altra. Nonostante l'enfasi posta dai pubblicitari su certe qualità, esse hanno un'importanza secondaria. Questo è uno dei primi fatti che abbiamo scoperto, quando abbiamo domandato a diverse centinaia di persone di ogni età perché amassero fumare sigarette. Fumare è tanto un piacere psicologico quanto una soddisfazione fisiologica. Come ha risposto uno dei nostri intervistati: «Il gusto non conta. Ciò che conta è quel senso di soddisfazione che solo una sigaretta può dare».

## **Fumare è un divertimento**

Qual è la natura di questo piacere psicologico? Lo si può ricondurre al desiderio universale di autoespressione. Nessuno di noi esce mai completamente dall'infanzia. Siamo costantemente in cerca dei divertimenti spensierati che ci godevamo da bambini. Crescendo, abbiamo dovuto posporre i piaceri al lavoro e alla necessità di un'attività ininterrotta. Per molti di noi, il fumo è diventato un sostituto per l'abitudine infantile di seguire i capricci del momento; è diventato una scusa legittima per interrompere il lavoro e ritagliarsi un fugace momento di piacere. «A volte ci si stanca di lavorare senza sosta», racconta un contabile che abbiamo intervistato, «e, riposandosi per il tempo di una sigaretta, dopo ci si sente molto più freschi. È una cosa particolare, ma non penserei mai di riposarmi soltanto, senza una sigaretta. Credo che una sigaretta mi dia in qualche modo una buona scusa».

## **Fumare è una ricompensa**

La maggior parte di noi ha fame di ricompense. Vogliamo una pacca sulla spalla. Una sigaretta è una ricompensa che ci possiamo dare ogni volta che lo vogliamo. Per esempio, quando abbiamo fatto bene qualcosa, con una sigaretta possiamo congratularci con noi stessi. Di fatto, la sigaretta certifica che siamo stati “bravi ragazzi”.

Ci promettiamo: “Quando avrò finito questo compito, quando avrò scritto l'ultima pagina della mia relazione, mi meriterò un po' di svago. Fumerò una sigaretta”.

La prima e l'ultima sigaretta della giornata sono ricompense particolarmente significative. La prima, subito dopo colazione, è una specie di ricompensa anticipata. Il fumatore ha del lavoro da svolgere, e fa in modo che l'ingresso nelle attività quotidiane sia il più piacevole possibile. Si concede in anticipo un piccolo premio di consolazione, e allo stesso tempo riesce a posticipare l'ora faticosa in cui dovrà cominciare la dura giornata di lavoro. L'ultima sigaretta del giorno è come “chiudere una porta”. È qualcosa di ben definito. Un fumatore spiegava: «Fumo quasi sempre una sigaretta prima di andare a letto. Così finisce il giorno. Di solito spengo la luce dopo l'ultima sigaretta, mi giro dall'altra parte e mi addormento».

Spesso il fumo è semplicemente un riflesso condizionato. Certe situazioni, come uscire dalla metropolitana, iniziare e finire un compito, le interruzioni volontarie e involontarie del lavoro, la sensazione di fame e molte altre regolano gli orari del fumo. Spesso un fumatore non ha particolare bisogno di una sigaretta, ma vedendo qualcun altro fumare sente di dover fare altrettanto. Se per molte persone il fumo è uno svago, e una ricompensa in sé stesso, più di frequente accompagna altri piaceri. Ai pasti, la sigaretta è come una portata in più. In generale, il fumo introduce uno spirito vacanziero nella vita quotidiana. Completa altri divertimenti e li rende pienamente soddisfacenti.

### **Fumare è un piacere orale**

Come abbiamo notato, il solo gusto non è sufficiente a spiegare il piacere del fumo, anche solo perché una simile spiegazione tralascia la potente sensibilità erogena della zona orale. Il piacere orale è fondamentale quanto la sessualità e la fame. Funziona pienamente fin dalla prima infanzia. Esiste un collegamento diretto tra succhiarsi il pollice e fumare. «A scuola masticavo sempre penne e matite», racconta un giornalista rispondendo alle nostre domande. «Avreste dovuto vedere che collezione ne avevo. A forza di morsi erano ridotte a mozziconi. Quando per un po' cerco di non fumare, trovo qualcosa da masticare come una pipa o una sigaretta al mentolo. Me le metto in bocca e succhio. E mastico anche molte gomme americane quando voglio ridurre il fumo...».

L'espressione soddisfatta sul viso di un fumatore mentre aspira il fumo è una chiara prova del suo piacere sensuale. I fumatori abituali riconoscono il potere immenso del forte desiderio di una sigaretta, specialmente dopo un periodo di astinenza forzata. Uno dei nostri intervistati ha detto: «Quando non riesci a fumare per molto tempo e sei come sulle spine, il primo tiro ti scende in tutto il corpo».

## **La sigaretta: una moderna clessidra**

Spesso il consumarsi di una sigaretta funziona psicologicamente come un indicatore di tempo. Un fumatore che aspetta qualcuno in ritardo si dice: "Fumerò un'altra sigaretta e poi me ne andrò". Una persona ha spiegato: «Veder finire una sigaretta è molto più facile di fissare l'orologio e le lancette che si trascinano».

In alcuni paesi, i contadini misurano le distanze con il numero di pipe, ad esempio: "Smithtown è lontana circa tre pipe da qui".

Una sigaretta non misura soltanto il tempo: fa anche sembrare che passi più rapidamente. Ecco perché i momenti di attesa stimolano quasi automaticamente il desiderio di fumare. Ma una spiegazione più profonda di questa funzione del fumo si basa sulla sua natura di surrogato. L'impazienza è una caratteristica comune nel nostro tempo, ma molte situazioni ci obbligano a essere pazienti. Quando abbiamo fretta, ma dobbiamo comunque aspettare, una sigaretta ci dà qualcosa da fare mentre siamo messi alla prova. L'esperienza di voler agire ma non potere è molto spiacevole, e in casi estremi può addirittura causare attacchi di ansia nervosa. Le sigarette potrebbero perciò avere un effetto psicoterapeutico. Ciò aiuta a spiegare perché i soldati, in attesa del segnale di attacco, talvolta preferiscano una sigaretta al cibo.

### **"Con una sigaretta non sono solo"**

Spesso i nostri intervistati hanno notato che fumare sigarette è come essere con un amico. Uno ci ha detto: «Quando mi distendo, accendo la sigaretta e la vedo brillare nel buio, non sono più da solo...». In un certo senso, una sigaretta sembra qualcosa di vivo. Quando è accesa appare risvegliata, portata alla vita. In un lungometraggio francese (*Daybreak*) il criminale ricercato, interpretato da Jean Gabin, tiene duro finché ha le sigarette. Si barrica contro la polizia e respinge coraggiosamente l'assalto per un certo tempo, finché anche l'ultima sigaretta è finita. Quindi si arrende.

Il carattere socievole delle sigarette si riflette anche nel fatto che ci aiutano a trovare amici. Per molti versi, il fumo ha lo stesso effetto del bere. Facilita l'abbattimento delle barriere sociali. Due fumatori a un appuntamento accendono appena saliti in automobile. "È semplicemente il modo giusto di iniziare la serata", dicono. Si sentono subito a loro agio perché hanno trovato un interesse in comune.

Potremmo riportare molti aneddoti che esemplificano come le sigarette avvicinino le persone. Questo è quanto ci ha raccontato una signora di mezza età: «Molto tempo fa, su un piroscapo, c'era un ragazzo che avrei proprio voluto conoscere... ma nessuno era in grado di presentarmelo... Il secondo giorno lui era seduto al tavolo

accanto al mio, e io stavo fumando. La cenere della mia sigaretta si allungava e non avevo un portacenere. Ad un tratto lui è balzato in piedi e me ne ha portato uno. Ecco come tutto è cominciato. Siamo ancora felicemente sposati».

### **“Mi piace guardare il fumo”**

Nella mitologia e nelle religioni il fumo è pieno di significati. La sua fluttuante intangibilità e la connotazione irrealistica hanno consentito, all'uomo dotato d'immaginazione, di vedere in esso mistero e magia. Anche noi moderni siamo fortemente affascinati dal fumo. Per il fumatore, le nuvolette che espira sembrano rappresentare una parte di sé. Come a molta gente piace osservare il proprio fiato nei freddi giorni invernali, così i fumatori amano guardare il fumo della sigaretta, che similmente rende visibile il respiro. Ciò spiega l'atteggiamento emotivo di molti verso il fumo. «Il fumo è affascinante», ha detto una delle persone che abbiamo intervistato. «Mi piace guardarlo. Nei giorni di pioggia mi ritrovo nella nebbia in mezzo alla mia stanza e lascio vagare i pensieri chiedendomi dove va a finire il fumo».

Il desiderio di produrre cose ha radici profonde; e il fumo è prodotto dal fumatore stesso. Il fumo dà soddisfazione perché è un'attività simile al gioco e creativa. Così un amante delle sigarette ha efficacemente espresso questo fatto: «È affascinante guardare il fumo prendere forma. Il fumo, come le nuvole, può formare diverse figure... Puoi riposarti facendo anelli di fumo e infine farne uno che passa attraverso gli altri. È un rilassamento totale».

### **“Ha un fiammifero?”**

Parte del fascino di una sigaretta accesa deriva dall'attrattiva del fuoco in generale. Il fuoco è il simbolo della vita, e l'idea del fuoco è circondata da molte superstizioni. Al proposito, è interessante notare come tracce di superstizione siano presenti anche nelle abitudini del fumatore moderno. Alcune persone, ad esempio, non accenderebbero mai tre sigarette con lo stesso fiammifero. Si dice che questa credenza si basi su esperienze della prima guerra mondiale. Tre soldati stavano accendendo, e il terzo fu colpito quando la luce del fiammifero apparve per l'ultima volta. Il nostro uso di accendere la sigaretta per qualcun altro può avere in certi casi un significato erotico, o può essere un gesto amichevole. Fiammiferi e sigarette sono punti di contatto.

## **Memorie in fumo**

Certi momenti delle nostre vite sono strettamente legati alle sigarette. Spesso tali situazioni rimangono impresse per sempre nella memoria. Eccone una, descritta da un impiegato di ventun anni. «Ricordo i momenti in cui tornavo a casa – non importava che ora fosse – dopo essere uscito con una ragazza il sabato sera. Prima di andare a letto, mi sedevo per un po' sulle scale antincendio e mi godevo una sigaretta. Mi voltavo in modo da veder salire il fumo. Nel frattempo le finestre dall'altra parte del cortile erano accese. Guardavo cosa faceva la gente. Mi sedevo, guardavo, e pensavo a ciò di cui avevo parlato con la mia ragazza e a quanto ci eravamo divertiti. Poi gettavo la sigaretta e andavo a dormire. Non ho mai provato una pace così assoluta in tutta la mia vita...».

«Stavo facendo un viaggio nell'Africa del nord, ed era sera» ha detto un'intervistata, un'infermiera di circa ventisette anni. «Durante il giorno avevo notato un bellissimo posticino per sedersi sulla strada verso l'albergo dove alloggiavamo. Ci andavo di notte, e mi sedevo guardando le stelle e gli alti cipressi illuminati contro il cielo notturno. Ero persa nei pensieri. Pensavo a Dio e al mondo stupendo che ha creato. Il fumo della mia sigaretta saliva lentamente verso il cielo. Ero sola, e allo stesso tempo ero parte del mondo intorno a me...».

## **Gestualità del fumo**

Solitamente il modo in cui fumiamo è rappresentativo della nostra personalità. I modi di fare dei fumatori sono innumerevoli. Alcuni hanno sempre una sigaretta penzolante dalle labbra. Altri lasciano che la sigaretta si muova su e giù mentre parlano. Gli uomini spesso si lamentano di come le donne fumano: «Molte donne soffiano fuori il fumo come un colpo di vento, e te lo buttano proprio in faccia. Ti fumano addosso». Alcuni uomini, per sembrare più duri, tengono la sigaretta con il pollice e l'indice, in modo che l'estremità accesa si veda contro il palmo della mano. Spesso i fumatori assumono una posa che ritengono si adatti alla loro personalità. Una ragazza affascinante e non troppo modesta ci ha rivelato alcuni dei suoi “segreti” riguardo al fumo: «Credo che fumare con il bocchino sia esteticamente più piacevole. L'ho studiato molto attentamente. Non le sembra un po' un tipo latino? Dipende tutto dal tipo che si è... Ho sempre bocchini lunghi e scuri. Credo che un lungo bocchino sia un po' come un grande cappello: è attraente, ma allo stesso tempo dice “non osare avvicinarti”».

Se tutti i fumatori devono eseguire i movimenti dell'accensione e dell'inalazione del fumo, questi gesti sono però eseguiti in modi diversi a seconda dell'umore. Il fumatore nervoso ha un ritmo più rapido di uno rilassato. Il fumatore adirato soffia il fumo in modo

aggressivo, quasi come se volesse spazzare via qualcuno. Un fumatore che sta per chiedere un aumento di stipendio stringerà saldamente le labbra attorno alla sigaretta, come per darsi coraggio tenendola così.

### **“Fumare mi aiuta a pensare”**

Il cervello si concentra al meglio quando riesce ad escludere le interferenze. Il fumo fornisce letteralmente una “cortina fumogena” che aiuta a neutralizzare le distrazioni. Ciò spiega perché molte delle persone intervistate raccontano di non poter scrivere o pensare senza una sigaretta. Sostengono che fumare moderatamente possa addirittura stimolare l'attenzione. Fornisce un punto focale su cui concentrarsi. Dà anche alle mani qualcosa da fare; in caso contrario, esse potrebbero farci divagare e interferire col lavoro della mente. D'altro canto, i nostri intervistati ammettono che fumare troppo può ridurre la loro efficienza.

### **La sigaretta aiuta a rilassarsi**

Una delle carenze dell'epoca moderna è l'universale difficoltà di trovare sufficiente spazio per il riposo. Molti di noi non solo non sanno come riposare, ma non si prendono il tempo d'imparare. Il fumo aiuta a rilassarsi perché, come la musica, è ritmico. Il fumo fornisce una scusa legittima per ciondolare un po' più a lungo dopo mangiato, per sospendere il lavoro per qualche minuto, per sedersi a casa senza fare nulla di faticoso. Ecco un nostalgico commento offerto da un convinto sostenitore del fumo: «Dopo una lunga giornata di lavoro torno a casa, mi siedo, distendo per bene le gambe; poi mi metto comodo, fumo semplicemente una sigaretta e non penso a niente, guardo solo il fumo che si disperde nell'aria. Ecco cosa mi piace fare quando ho avuto una giornata abbastanza pesante». L'effetto riposante del fumo spiega perché le persone che lavorano sotto forte pressione usano più tabacco.

### **“Dissolvo le mie preoccupazioni”**

In un'epoca così tesa, le sigarette sono un sollievo, come indica il seguente, tipico commento di un intervistato: «Quando ho un problema che continua a riaffiorare, come a dirmi: “Beh, cosa pensi di fare?” una sigaretta funziona quasi sempre come una consolazione. In qualche modo mi toglie un peso dallo stomaco. La sensazione di sollievo è simile a quella che si prova nel petto dopo aver pianto per qualcosa che ci ha feriti. Rilassarsi non è la parola giusta. È come poter finalmente uscire per una boccata d'aria dopo

essere stati molto tempo in una stanza soffocante». La spiegazione di quest'uomo è molto vicina alla ragione scientifica per cui il fumo porta conforto. Preoccupazione e ansia ci deprimono, non solo psicologicamente ma anche fisiologicamente. Quando una persona è depressa, l'andamento del suo respiro si fa irregolare. Respiri brevi e poco profondi creano un senso di pesantezza nel torace. Il fumo può alleviare la depressione costringendo il petto a espandersi ritmicamente, e ristabilendo così il normale ritmo respiratorio. Il "peso sullo stomaco" è rimosso. Il collegamento tra fumo e respirazione è responsabile dell'espressione "Fumare ci aiuta a sbollire". Quando siamo adirati, respiriamo pesantemente. Il fumo fa respirare più uniformemente e perciò calma.

### **La sigaretta è un gusto acquisito**

Alla maggior parte delle persone piace l'odore del tabacco, ma non il sapore della sigaretta. Spesso ci è stato ricordato che "il gusto di una sigaretta non è mai buono come l'odore". Solitamente la prima sigaretta non è per niente un'esperienza piacevole. Il piacere per le sigarette dev'essere acquisito lentamente. E quando un fumatore prova una nuova marca, con un gusto leggermente diverso, nota che deve ripetere questo processo per abituarsi. Spesso, quando un fumatore dice di non gradire il gusto di certe marche, intende dire che non vi è abituato. Pochi pubblicitari hanno compreso che occorre del tempo perché un fumatore cambi abitudini. Non importa quanto possano essere attraenti le caratteristiche del sapore di una marca: inizialmente non piacerà ai nuovi clienti. Un intervistato ha commentato al proposito: «Una volta sono stato in Bulgaria e ho dovuto fumare le sigarette bulgare. Ho provato cinque marche, una dopo l'altra. Infine, ne ho trovata una sesta che mi è sembrata perfetta. In seguito ho capito che una qualsiasi delle altre cinque avrebbe potuto diventare la mia marca preferita se l'avessi provata per sesta. Quel tempo mi era servito per imparare ad apprezzare il tabacco bulgaro».

### **Quante al giorno?**

Sono stati spesi milioni spesi per confrontare gli effetti potenzialmente nocivi di diverse marche di sigarette, ma ciò sembra preoccupare molto poco i nostri intervistati. Tutti però, anche coloro che non fumano eccessivamente, sono attenti a quanto fumano. Gli studi scientifici e medici sugli effetti fisiologici del fumo tracciano un quadro confuso: alcuni hanno stabilito che il fumo è dannoso; altri lo negano. La stessa confusione prevale anche tra i fumatori. Nondimeno, tutti vorrebbero evitare di fumare troppo, come si può notare dal fatto che tutti, prima o poi, hanno

provato a ridurre il numero di sigarette. «Sapete cosa faccio?» ci ha confidato un fumatore. «Tutti gli anni smetto di fumare per un mese, per provare a me stesso che posso farne a meno». Simili astensioni periodiche indicano un sottostante senso di colpa. Tali persone ritengono davvero che fumare in continuazione non sia solo nocivo, ma anche immorale. Gli sforzi per ridurre il fumo rappresentano la volontà di sacrificare il piacere per diminuire il senso di colpa.

La mente ha una potente influenza sul corpo, e può produrre sintomi associati alle malattie. Il senso di colpa può causare effetti fisici ben maggiori di quelli, magari leggeri, determinati dalle sigarette. Tali sensi di colpa potrebbero essere la causa esclusiva di conseguenze dannose.

### **La prima sigaretta**

Questo senso di colpa può essere ricondotto in gran parte alla prima sigaretta, che le generazioni passate ricordano come qualcosa di peccaminoso e proibito. I loro padri consideravano il fumo un problema educativo, mentre oggi molti genitori hanno adottato un atteggiamento più “moderno” al riguardo. Ecco cosa racconta uno di questi padri: «Ho detto a mio figlio che mi sembrava un po' troppo giovane... Ha diciassette anni. Non gli avrebbe fatto male aspettare ancora un anno o due. Poi mi sono ricordato della mia prima sigaretta, e di quale roba disgustosa avevo dovuto fumare in segreto. In un certo senso, mio figlio è fortunato perché può cominciare con delle buone sigarette, senza il pericolo di rovinarsi la salute. Gli ho dato un pacchetto della marca che fumo anch'io».

### **“No, grazie, fumo le mie”**

Questa è la risposta di molti fumatori quando viene loro offerta una marca diversa dalla propria. La fedeltà alla marca tra i fumatori è forte e duratura. Le persone fumano regolarmente una certa marca, tanto da identificarsi con essa. Se scopriamo che i nostri ospiti fumano la nostra stessa marca, ci sembra quasi un'adulazione. Se una ragazza cambia marca passando a quella del suo ammiratore, egli capirà di esserle rimasto impresso. Ecco l'esperienza di un ragazzo e la sua interpretazione: «C'era una ragazza che mi piaceva molto. Stava dando una festa d'addio prima di lasciare il paese. Non avevo idea di quali fossero i suoi sentimenti nei miei confronti. L'unico indizio fu che, alla festa, lei aveva delle sigarette della mia stessa marca. Ho sempre pensato che fosse un riguardo per me». “La mia marca” ha un significato speciale, come se fosse parte della personalità e delle convinzioni di un fumatore.



## Un pacchetto di piacere

Un pacchetto di sigarette nuovo comunica una piacevole sensazione. Un pacchetto pieno e compatto nella mano significa che si è ben riforniti e soddisfatti, mentre un pacchetto quasi vuoto crea un senso di bisogno e dà sicuramente un'impressione spiacevole. Il pacchetto vuoto è motivo di frustrazione e privazione. Nel diciassettesimo secolo, i capi religiosi e gli uomini di stato di molte nazioni condannarono l'uso del tabacco. I fumatori furono scomunicati e alcuni addirittura giustiziati. Ma l'abitudine del fumo si diffuse rapidamente in tutto il mondo. Il piacere psicologico si dimostrò molto più forte della persuasione religiosa, morale e legale. Le misure repressive sembrano aver destato uno spirito di ribellione popolare, aiutando così ad aumentare il consumo di tabacco; ciò è avvenuto negli Stati Uniti quando si sperimentò il proibizionismo.

Se consideriamo tutti i piaceri e i vantaggi forniti in modo internazionale e democratico da questo piccolo cilindretto di carta, capiremo perché è difficile distruggerne il potere con avvisi, minacce o prediche. Questo miracolo di piacere ha così tanto da offrire da farci prevedere con certezza che le sigarette continueranno a esistere. La nostra analisi psicologica non va intesa come un elogio del fumo, ma come un'esposizione obiettiva dei motivi per i quali le persone fumano sigarette. Forse ciò sembrerà più convincente se vi sveliamo un segreto personale: non fumiamo. Forse ci stiamo perdendo qualcosa di grosso.