

ROBERTO ELVIS CORVETTA

COME SMETTERE
DI FUMARE SENZA
NEMMENO VOLERLO

Manuale autobiografico per liberarsi
definitivamente dalle catene del fumo,
per sempre e senza fare sacrifici


Capponi
Editore

© 2026 Roberto Elvis Corvetta
© 2026 Capponi Editore srl
Ascoli Piceno, Italia
www.capponieditore.it

ISBN 979 12 5638 144 9

Prima edizione luglio 2026

Tutti i diritti sono riservati.

Qualsiasi parte di questo volume non può essere utilizzata
in ogni modo e forma senza il preventivo consenso dell'Editore.

Stampato in Italia. Printed in Italy.

Nessuna sigaretta è stata maltrattata durante la stesura di questo libro, sono state trattate solo e soltanto come si meritavano.

Informazioni, nomi, luoghi pensieri e personaggi sono reali e niente è frutto della fantasia dell'autore.

L'unica fantasia è che smettere di fumare sia difficile.

Un grande ringraziamento a Next formazione,
per avermi insegnato a raggiungere i miei obiettivi.

Un grazie speciale ad Allen Carr per il suo libro
È facile smettere di fumare se sai come farlo.

Un grazie di cuore a tutte le 675 persone
che hanno risposto alla mia indagine personale
per la stesura di questo libro.

Soprattutto un grazie immenso a Marina,
senza te sarei ancora un fumatore.

Introduzione

Ebbene sì, ho smesso di fumare senza nemmeno volerlo.

Non mi sarei mai immaginato tutto questo, ma soprattutto non mi sarei mai aspettato che per me potesse essere una cosa così semplice, così tremendamente e inaspettatamente semplice.

Prima di iniziare con questo incredibile viaggio che potrebbe portare anche te a smettere definitivamente con il fumo vorrei presentarmi, per iniziare a conoscerci meglio.

Un caro saluto, sono Roberto Elvis Corvetta (sì, esattamente in onore del grande Elvis Presley e il merito di questo è tutto di mia madre). Sono un uomo che ha smesso di fumare dopo diciassette anni di prigionia dal fumo: senza avere alcuna particolare motivazione che lo ha portato a smettere e che lo ha fatto nel momento forse più stressante e peggiore della sua vita; ma soprattutto facendolo facilmente, definitivamente e senza alcuno sforzo né sacrificio. Niente medicine miracolose, niente terapie o artifici di alcun genere, nessuna cosa in sostituzione della tanto amata sigaretta, soltanto un libro. Leggere un libro mi ha improvvisamente, facilmente e definitivamente fatto smettere di fumare, mi ha aperto gli occhi. È stato come premere un bottone, un inter-

ruttore magico: da ON a OFF, dove OFF sta per “h-OFF-inito di fumare”, per sempre.

Sono sicuro che le persone rideranno come hanno fatto decine di volte anche nella mia vita di tutti i giorni, perché già dal giorno della mia ultima sigaretta ero convinto, sicuro al 100% (e lo sono ancora) che quella sarebbe stata l'ultima della mia vita. Riderai anche tu probabilmente, sapendo che ho smesso di fumare solo da pochi anni e che quindi non ho alcun tipo di referenza per scrivere questo libro o nessun diritto di dirti come smettere di fumare, perché potrei tranquillamente ricascarci. Ma sappi che non è così, perché dal preciso istante in cui ho detto stop con questa pratica inutile e senza senso l'ho fatto felicemente e con la completa sicurezza che mai più mi capiterà di ficcarmi ancora in bocca quel tubicino di carta, per nessun motivo al mondo, neanche sotto tortura, nemmeno una sola volta. Questo perché più passano i giorni e più aumenta la mia gioia di essere uscito dalla trappola del fumo, ed è solo merito del metodo con il quale ce l'ho fatta, che non ti farà mai più tornare indietro. Infatti dopo la mia ultima sigaretta non ho mai più avuto neanche mezza tentazione, neanche mezzo cedimento, neanche mezzo ripensamento. Mai! Nemmeno quando mi sono ritrovato e mi ritrovo tuttora in mezzo a decine di persone che mi fumano davanti.

Eccole qua le mie referenze...

La mia speranza quindi, è di far smettere anche te con la stessa facilità disarmante e con la stessa consapevolezza e fermezza che ho avuto io.

Il libro dove ho trovato questo metodo così efficace è molto famoso, *È facile smettere di fumare se sai come farlo* di Allen

Carr: più di venti milioni di copie vendute nel mondo al momento in cui sto scrivendo, tradotto in cinquanta lingue; grazie al quale decine di milioni di fumatori hanno smesso facilmente, istantaneamente e in maniera definitiva, me compreso.

A questo punto penserai: “Bene, e tu chi sei? Chi ti conosce? Perché dovrei leggere il tuo?”

La risposta è molto semplice: lui stesso alla fine del suo manoscritto, chiede ai lettori di aiutarlo a dare fine a questo scandalo delle sigarette e a divulgare il suo messaggio e il suo metodo nel mondo.

Io non sono una persona speciale, sono soltanto un uomo che ha fumato una media di circa venti sigarette al giorno per diciassette anni.

Il tuo pensiero adesso potrebbe essere: “Perché dovrei leggere il libro di uno sconosciuto che ha smesso da pochi anni o che fumava meno di me, lui non sa cosa vuol dire, non mi può insegnare niente”.

Non è così, la dipendenza è la stessa, perché di questo stiamo parlando: di una dipendenza.

Chi fuma tre sigarette al giorno ha lo stesso tipo di dipendenza da nicotina di chi ne fuma cinquanta; la tolleranza sarà sicuramente diversa ma la dipendenza è la solita, è sempre lei, il mostro da combattere è lo stesso e per sconfiggerlo il metodo è il medesimo per tutti e due gli individui, ma lo scoprirai più avanti un passo per volta.

La cosa più incredibile è che sono stato praticamente costretto a leggere il suo libro e l’ho fatto con la convinzione che avrei smontato o preso in giro qualsiasi cosa avessi letto.

A me piaceva fumare, ero sicuro di questo, non avevo nessuna intenzione di smettere e di conseguenza non avevo

minimamente mai cercato di farlo. Invece come per magia, dopo l'ultima pagina di quel libro ho fumato con consapevolezza e spento l'ultima sigaretta della mia vita, anche se era un momento in cui c'erano ostacoli grandi e piccoli intorno a me e molti pensieri negativi che avrebbero fatto titubare chiunque a dire basta.

Ecco il perché di questa mia testimonianza: per lanciare un messaggio al mondo intero, che se ce l'ho fatta io può farcela chiunque. Non è importante da quanto tempo ho smesso, è importante il modo e la convinzione con cui l'ho fatto, che durerà per sempre e non potrà mai essere scalfita da niente e da nessuno. Questo vorrei che da qui in avanti fosse chiaro.

Se stai leggendo questo libro è perché forse vuoi smettere di fumare quindi cerca di essere aperto con la mente mentre leggi, senza pregiudizi, ragionando in maniera oggettiva, critico verso te stesso e verso tutta la pratica del fumo in generale.

Vuoi smettere oppure hai intenzione di fumare per sempre?

Preferisci smettere come fanno quasi tutti continuando ad avere voglia di fumare per tutta la vita, pensando di aver perso qualcosa e che dovrai fare enormi sacrifici per non fumare mai più?

Oppure vuoi farlo come ho fatto io: felicemente, senza mai più avere né la voglia né la tentazione di fumare, già da subito e con la sicurezza che sarà così per sempre?

Se scegli la seconda opzione allora la scelta giusta è continuare a leggere...

Dopo aver smesso di fumare grazie a questo metodo ho subito sentito il bisogno di correre da tutti i fumatori, amici, conoscenti e sconosciuti a spiegare a tutti loro ogni cosa di quello che avevo scoperto, di quello che avevo capito e imparato. La cosa più straordinaria è che chiunque potrà essere in grado di capire i concetti di questo metodo così efficace. Tu dovrai soltanto impegnarti a fare tre semplici cose: aprire gli occhi, osservare e ragionare. Tutto qui...

Per divulgare questo metodo ho scelto quello di un altro manoscritto, proprio perché sono uno sconosciuto. Un libro anche se è scritto da uno sconosciuto può arrivare a tutti: lo trovi per caso sullo scaffale di una libreria e se il titolo o la copertina sono accattivanti è molto probabile che tu decida di comprarlo e leggerlo. Anche perché ho fatto molte cose nella mia vita: il barista, il mago, il mentalista, il comico, l'attore, l'operaio, ma quando alle elementari i maestri chiedevano che cosa avrei voluto fare da grande, in mezzo a tanti che avevano l'ambizione di diventare avvocati, calciatori o dottori, io solennemente rispondevo: "Lo scrittore, da grande il mio sogno è fare lo scrittore". Ho intrapreso poi tutt'altra strada: facendo la scuola d'arte, studiando recitazione e regia, facendo teatro e qualche piccola parte in un paio di film; interessandomi poi alla PNL e studiando linguaggio del corpo, persuasione e psicologia comportamentale; per poi finire a fare il semplice operaio, insomma, alla fine facendo tutto tranne quello.

Ho sempre scritto anche da ragazzino, ma non ho mai pubblicato niente nella mia vita prima del libro che state leggendo, forse per paura, forse per pigrizia. Probabilmente a un certo punto della mia vita mi sono anche dimenticato di quel sogno da bambino ma alla fine il destino ti porta

sempre dove ti deve portare e forse, scrivendo questo libro ho finalmente chiuso il cerchio, tornando a fare quello che quel piccolo bambino di sette anni sognava veramente di fare da grande.

Ecco il perché di questo libro...

Adesso tu mi dirai: “Un altro? Ma c’è già!”

Sì, è vero. Ma quanti libri di cucina ci sono che spiegano la stessa ricetta più e più volte?

Io credo che tutti possano parlare dello stesso concetto, della stessa “ricetta”, soprattutto portando anche la propria esperienza, testimonianza e differente punto di vista. Credo che ci sia bisogno di più manoscritti, anche di persone diverse; diverse esperienze, aneddoti e approcci su alcune cose, differenti modi di pensare e di spiegare per far capire lo stesso concetto, studi o ricerche personali aggiuntive sull’argomento.

Insomma, qui troverete un libro che tratta dello stesso metodo psicologico per smettere di fumare ma in modo differente, inedito, più introspettivo e personale e con un linguaggio più diretto, di una persona che ha smesso nel momento forse più difficile della sua vita e senza nemmeno volerlo davvero.

Questo libro è adatto a tutti: a chi ha già letto il famoso libro di Carr, ma non è riuscito a smettere di fumare con quello, o a chi non l’ha mai letto; è adatto sia a chi vuole smettere, sia a chi ha già smesso ma ha paura di ricominciare col tempo, perché si sa, questa è la paura più grande della maggioranza delle persone che già hanno smesso. È adatto a chi non ha mai iniziato a fumare e vuole rimanere un non fumatore per sempre, e a chi desidera avere un argomento

di discussione o una conoscenza in più di cui potersi vantare con altri fumatori.

Con questo *Manuale autobiografico per smettere di fumare*, non voglio certo diventare l'Allen Carr italiano, credetemi, ma soltanto essere un suo seguace che cerca di portare il suo messaggio in tutto il mondo, per provare a liberare più persone possibili dalla schiavitù della nicotina!

E sono convinto che con il tuo aiuto ci riusciremo!

Adesso siamo veramente pronti a partire per questo lungo viaggio, che non solo ti potrà far smettere di fumare ma te lo farà fare felicemente, definitivamente e senza alcuno sforzo; con la consapevolezza che dopo la tua ultima sigaretta, la tua vita potrà essere per la prima volta davvero speciale e potrà essere così per sempre, fine alla fine dei tuoi giorni!

Sono un fumatore

Pistoia

30 luglio 2023

Ormai era tutto pronto per partire.

Io e Marina con la testa eravamo già in vacanza.

“Finalmente” pensai “finalmente domattina partiremo e passeremo quasi venti giorni di meritato riposo”.

Aspirai a pieni polmoni la sigaretta che avevo nella mia mano destra, la mia tanto amata sigaretta, l'ennesima della mia giornata, continuando a fissare il vuoto e scrollando la cenere fuori dalla finestra di sala.

Forse era anche per quello che in quel momento stavo fumando: come molte volte durante la giornata la sigaretta mi faceva passare meglio il tempo aiutandomi nei momenti di noia, non riuscivo proprio a farne a meno! Tutto questo per me era speciale, quegli attimi di attesa erano i migliori in cui fumare a pieni polmoni una bella sigaretta.

Ormai era arrivata quasi l'ora di andare a letto e stavo aspettando che la mia compagna uscisse dal bagno, così sarebbe finalmente stato il mio turno.

Guardai la sigaretta tra le dita, feci un altro tiro, soddisfatto.

Vidi la sua estremità illuminarsi nel buio della sera e buttai fuori

il fumo. Anche questa era sempre stata una bella sensazione per me. Le mie sigarette preferite infatti erano di sera, proprio per un effetto visivo particolare in cui ogni volta che aspiravo il fumo la vedevo illuminarsi e più aspiravo più si illuminava; era una sensazione che amavo; come quella del fumo che usciva dalla mia bocca d'altronde: quando buttavo fuori il fumo lo facevo energicamente, con forza, lo dovevo vedere bene quando usciva dalla mia bocca, doveva essere ben riconoscibile, quasi come quando in una serata invernale con la temperatura sotto zero espiro fuori l'aria e la vedi bene, più di tutte le altre cose; ecco, la stessa sensazione visiva.

Tutto quello che concerneva il semplice gesto di fumare soprattutto in casa, era un rituale per me: girarmi la sigaretta (ebbene sì, fumavo il tabacco già da una decina d'anni ormai, perché credevo che avesse un sapore migliore e che facesse meno male), aprire la finestra di sala, accendermela, aspirare ed espirare facendolo energicamente e fermarmi a guardare le vecchie mura della città che vedevo direttamente dalla finestra, soffermandomi a riflettere, organizzando le idee e pensando ai problemi da risolvere. Era una routine indispensabile per me e non potevo esimermi dal farlo, tutte le sere prima di andare a dormire.

Inspirai ancora, stavolta in maniera più energica.

La sigaretta aveva ormai raggiunto e superato la sua metà; espirai ancora, osservando soddisfatto la nuvoletta che si formava dalla mia bocca.

Forse dai tiri successivi avrei dovuto rallentare, Marina non era ancora uscita dal bagno.

“E se finissi la sigaretta prima che lei sia uscita?” pensai, “cosa farò?”

Questa era la mia preoccupazione del momento, come se nei momenti di attesa l'unico modo al mondo per trascorrerli fosse stato quello di fumarsi una sigaretta.

Mi assalì una piccola sensazione di ansia, ma non ci feci caso.

Rallentai e il tiro successivo lo feci con meno energia, pregando che la mia compagna uscisse presto dal bagno, per poter finire di fumare e andare a prepararmi per la notte.

Guardai dentro la stanza.

Sul tavolo di sala erano pronte alcune borse da mettere in macchina la mattina seguente prima di partire, di quelle borse di plastica dei supermercati, ce ne erano almeno una mezza dozzina piene di roba più disparata.

Stavamo fuori meno di tre settimane ma in realtà sembravano sei mesi per tutto quello che avevamo da caricare in macchina.

Feci un altro tiro.

La sigaretta stava quasi per finire e l'ansia di averla quasi finita senza che il bagno si fosse ancora liberato, iniziò a salire sempre più.

Continuai a guardare sul tavolino allungando il collo, stando attento a non entrare troppo dentro con la mano in cui avevo la sigaretta, l'odore di fumo in casa non era mai piaciuto né a me né alla mia fidanzata, anche se fumavamo entrambi.

In mezzo alle tante borse notai una busta di plastica della spesa semitrasparente, per tutta la lunghezza del sacchetto si intravedevano degli spigoli premere dall'interno: stavo guardando una borsa piena di libri, da cima a fondo.

D'improvviso un rumore sordo mi fece sobbalzare: era la porta del bagno si apriva.

Guardai la sigaretta, forse mancavano ancora tre o quattro tiri... ne feci uno, energico, prima di spegnerla dentro il posacenere che tenevamo sul davanzale della finestra, di quelli in quali premendo con il dito, la sigaretta veniva fatta andare dentro con un marchingegno che faceva girare la base. Era sempre un piacere spegnerla lì. Pensai che ogni volta che dovevamo svuotare quel portacenere chiuso però era un'impresa, per il cattivo odore presente all'interno dopo qualche giorno di sigarette; credo che lì dentro fosse racchiuso il peggior odore del mondo. Se buttavamo

via i mozziconi nella spazzatura sotto l'acquaio in cucina e il cestino era quasi vuoto, nella stanza rimaneva il puzzo di sigarette spente per giorni, fino a che il cestino si riempiva e dovevamo finalmente buttarlo via.

«In bagno ho finito, puoi andare, ti aspetto a letto».

La testa di Marina spuntava dalla porta di sala.

«Ok, adesso vado» risposi, «ma tutti questi libri? Quanto pensi di starci in vacanza sei mesi?» scherzai.

«Parla quello che si è portato quindici camicie!»

«In effetti...» dissi ridacchiando.

«Sono sei o sette libri, almeno ho scelta e poi sono una media di un libro ogni tre giorni, lo sai quanto leggo» rispose.

Mi alzai dalla sedia vicino alla finestra, chiusi tutto e mi avvicinai al tavolo.

Questa volta avevo una visione più dettagliata di quello che stavo guardando, lessi la copertina dell'ultimo libro in cima alla pila, a lettere cubitali c'era scritto: Allen Carr – È facile smettere di fumare se sai come farlo. Lo presi in mano.

«E questo?» chiesi sventolandoglielo davanti.

A quel punto Marina entrò del tutto nella stanza avvicinandosi a me e solennemente mi rispose: «È un libro per smettere di fumare, così al mare smettiamo di fumare entrambi».

Scoppiai a ridere.

«Tu sei tutta scema!» risposi di rimando.

«Perché? Io è già da un po' che vorrei e dovrei smettere, e non sono la sola» disse guardandomi torvo. «Io me lo leggo e quando l'ho finito lo leggi anche tu!»

«Non lo so, fai come vuoi... Ma io sono un fumatore convinto, a me piace fumare perché dovrei smettere?» le risposi sicuro di me.

«Va bene, ho capito, ma leggerlo non ti costa niente, no?»

Un attimo di silenzio...

«Ok, vedremo...» dissi titubante.

«Vado a dormire, che domattina dobbiamo alzarci presto, ci vediamo a letto». Mi dette un bacio e uscì dalla stanza.

Abbassai lo sguardo verso il libro, ancora nella mia mano sinistra: “È facile smettere di fumare se sai come farlo? Che sciocchezza” pensai, “che cosa mai ci sarà scritto in un semplice libro per farti smettere di fumare?”

Lo posai dentro il sacchetto da dove lo avevo preso e mi incamminai in bagno, noncurante che da lì a poco quel “semplice” libro, senza nemmeno volerlo davvero, avrebbe incredibilmente cambiato del tutto sia me che la mia vita, per sempre!