

Peter Parisius

NO SMOKE

"Le sigarette sono nazi"

Strategia per una ri-genesi personale

Skuro Connection 2009

PROLOGO

"Dalla mia torre in cima alla collina scendo quotidianamente verso Waterbourgh per una passeggiata di un'ora o due, con qualsiasi tempo. I miei sensi sono ormai sensibilissimi alla natura. Le mie nari si sono allargate inverosimilmente, i miei occhi rosso-porcini colgono ogni minimo particolare e, al posto dei capelli, crescono cespi indicibili. Sono già pronto per le lotte con la clava del XXII secolo..."

Queste parole le spedii a mio fratello - via SMS - dopo ca. due settimane che avevo smesso di fumare. Mentre le scrivevo, stavo seduto su una panchina con veduta sul fiume Inn e con, alle spalle, il traffico di veicoli che da Wasserburg ("Waterbourgh") si indirizzava verso altre località. Era un messaggio volutamente scherzoso, dettato forse dal troppo ossigeno nel cervello.

Ma ciò che importa è che ero riuscito a coinvolgere il mio consanguineo (che abitava parecchio distante da me) nel tentativo, apparentemente disperato, di abbandonare quello che è certamente tra i vizi più stupidi e più mortali in assoluto: il fumo.

Parlare agli altri, comunicare loro ogni nostro singolo progresso, coinvolgerli e interessarli, cercare la loro approvazione o sfidare il loro scetticismo: è questo uno dei segreti per smettere di fumare.

Sono ormai oltre due anni che non tocco sigaretta. Ogni giorno, alle ore 12:00 in punto, la mia agenda elettronica mi avverte con uno squillo. Il dispaccio recita: "I'm NO SMOKER". E' un memorandum che incisi a lettere di fuoco nel momento medesimo in cui capii che per me doveva iniziare una nuova era, che mi toccava voltare la pagina del libro della mia vita.

Due anni non sono pochi, ma non sono neppure un'eternità. Vi assicuro comunque che nel frattempo ogni crisi è superata e che posso dunque ritenermi, a tutti gli effetti, un ex fumatore (anche se io preferisco l'espressione "non fumatore"). Oggi, ricordo ancora con sorrisi di tenerezza e quasi nostalgici le capriole che dovetti compiere nei primi tempi per liberarmi dall'assuefazione al tabacco; rammento i metodi e le

strategie, sì... i "trucchetti" che mi toccò escogitare per non ricadere nel vizio. Credo di avercela fatta ormai a uscire dalla trappola, e per riuscirci sono dovuto crescere *al di sopra di me stesso*.

Perché in fondo non si tratta solo di smettere di fumare, ma di dire "NO" a tutte le droghe, ai veleni più assurdi (anche a quelli psicologici), all'alcool, e guarire da rapporti squilibrati con il cibo, con il lavoro e con il nostro prossimo.

Le note che seguono sono la testimonianza di come per me iniziò la battaglia, quel processo di auto-purificazione che è tuttora in corso e che è venuto a rappresentare la condizione costante (e felice!) di questo mio nuovo trancio esistenziale. Si tratta dei pensieri iniziali - ed essenziali - di quella che io ormai chiamo "New Life".

Sono fermamente convinto che tali pensieri e tali suggerimenti di natura pratica possano essere di qualche utilità anche a voi.

Buona lettura!

I

Una decisione in fondo facile

Non comprate cerotti antinicotinici e/o pillole antifumo: l'unico metodo funzionante per poter smettere di fumare è quello di *attuare la propria volontà*.

Volontà di potenza, potenza della volontà; chi vuole, può.

Si può dire definitivamente di no al fumo nella cornice di un più ampio programma di "self shaping" del proprio io, della propria vita, oppure considerandolo il primo passo, quello più radicale, per una ri-genesi (rinascita), una ricostruzione, una fase inedita del cammino esistenziale.

Qualsiasi cosa ci sia accaduta e ci abbia spinto alla presente decisione: noi non dobbiamo colpevizzarci per essere stati dei fumatori! Evidentemente le sigarette hanno ricoperto una funzione rilevante nel nostro *Dasein*, erano "necessarie" per arrivare fino a questo bivio. Ma ora basta. Basta con questi bastoncini cancerogeni o "asparagi della morte", come vengono altresì chiamati. Io lanciao la campagna "no stress, no smoke" e vi invito a seguire i miei consigli; da una parte perché si vive una sola volta, dall'altra perché l'uomo ha bisogno di progredire, di svilupparsi, ed è giunto il momento di iniziare a *costruire sulle nostre esperienze*.

Ogni fase della vita ha un inizio e una fine.

Questo è l'inizio della nostra fase più matura e di maggior successo.

Mentre scrivo queste parole (primi vagiti della "New Life"), odo gente tossire. L'ospedale in cui mi trovo è tranquillo ed efficiente, eppure è inevitabile che persino qui ogni tanto la calma venga interrotta da qualche suono sgradevole: un televisore a volume troppo alto... un pesante carrello che viene spinto nel corridoio... i tipici rumori di secchi e altri recipienti sbattuti di qua e di là dalle donne della pulizia... e, appunto, i poveracci che tossiscono. Sono uomini, sono donne. Locati nei recessi anche più profondi dell'edificio. Alcuni sembrano persino voler scaracchiare l'anima. Non so chi siano, né di quale malattia soffrano, ma posso benissimo immaginare che molti di loro (se non tutti!) siano, o furono, forti fumatori.

E io?

Il motivo per cui mi ritrovo qua ha un nome melodico, addirittura romantico: "palpitazioni". Che è ovviamente il sintomo della malattia, non

la causa. "Palpitazioni": suona davvero carino. Senonché, quando si ha a che fare con il cuore bisogna andarci cauti. Dopo due giorni di salti e piroette da parte del coniglio impazzito che dimorava dentro il mio petto, mi sono precipitato, in preda al panico, in questo ospedale. E meno male! Se avesse voluto, il mio muscolo cardiaco avrebbe potuto scoppiare. In effetti era già sul punto di farlo, e io non avrei potuto muovergli nessun rimprovero, considerando come lo stavo trattando.

Proprio un'ottima idea quella di venire a farmi controllare, in quanto mi sentivo *morire*. Credevo di aver avuto un infarto, o più infarti di seguito. Il coniglio ballava la giga, impedendomi di respirare e di pensare, e io già mi vedevo stecchito e infilato dentro una bara. Invece ho avuto fortuna. Ora so che il cuore mi stava semplicemente avvisando: "Sta' attento! Bada a te, bada a noi. Rallenta!"

Ed ecco come mai il mio credo attuale è: "no stress, no smoke".

Vorrei che anche voi finalmente smettete di fumare. Vi rivolgo tale invito in maniera amichevole e disinteressata, poiché amo l'umanità ed è dunque giusto che, essendo io stato "illuminato", trasmetta questa luce anche agli altri. A voi.

Negli ultimi tempi lavoravo al computer fino a venti ore al giorno, consumando una sigaretta dietro l'altra e ingollando litri di caffè. Mi stavo ammazzando... *e perché?* Per costruire un network di negozi virtuali che, a conti fatti, non mi facevano né arricchire né solo stare materialmente un tantino meglio. (A essere più precisi, non guadagnavo neppure i soldi per le stesse sigarette...) Poi, all'improvviso e sempre più veementi, sono iniziate le faticose palpitazioni. *Per fortuna*, devo sottolinearlo. Senza quell'avvertimento, voi adesso probabilmente non leggereste queste parole, bensì tutt'al più il mio epitaffio. Senza le palpitazioni, che possiamo paragonare a una richiesta di soccorso, oppure al rosso sgargiante di un semaforo, avrei avuto sicuramente un infarto fulminante, o un colpo apoplettico.

Sapete quanta gente muore ogni anno per malattie causate dal fumo di sigarette? Una frase che avevo sentito spessissimo e sulla quale avevo sempre sorvolato, magari cinicamente accendendomi un ennesimo bastoncino cancerogeno. Beh, non ho in mente le cifre precise delle vittime del fumo e, anche se le avessi, non ve le spiattellerei. I numeri infatti sono e rimangono misere astrazioni, a meno che non vengano accompagnati da esempi concreti.

Io come esempio vi posso portare unicamente quello di mio cognato. Michael - così si chiama - è un grande lavoratore, ma tra i suoi difetti (e ne ha tanti!) c'è quello che si fuma abitualmente due pacchetti di sigarette. Al giorno, *bien entendu*, non al mese o a settimana!

L'ho visto la settimana scorsa giù in città: faceva alcuni passi e si fermava. Dopo alcuni strani contorcimenti sulle ginocchia, riprendeva il cammino per poi prontamente tornare ad arrestarsi in maniera brusca.

Mi sono avvicinato a lui sorridendo incredulo e gli ho chiesto il perché di quell'inusuale andatura.

"E' la cosiddetta 'camminata delle vetrine'" mi ha spiegato Michael. "E' tipica di chi ha problemi alle arterie, alle vene, ai vasi sanguigni ecc. delle gambe."

"Ma perché la chiamano così?"

"Semplice: perché è come se uno si fermasse a guardare le merci esposte nelle vetrine."

"Ah."

"Già: 'ah!' Se sapessi i dolori...! Anche sul lavoro. Prima portavo pesi su per le scale senza nessun problema, mentre oggi spesso crollo stremato: le gambe sono troppo pesanti..."

Povero Michael! ma presto dovrò dire: *quella buon'anima* di Michael! Difatti, lui ha appena ridotto la quantità di sigarette da due a un pacchetto, anziché smettere del tutto. Dunque: il male principale è rimasto...

Ripeto: io stesso stavo uccidendomi. La nicotina, soprattutto se combinata allo stress, è un'arma micidiale. Già morire di botto sarebbe una sorta di clemenza celeste; pensate infatti che cosa significa se, invece, uno "sopravvive", pur se malridotto, e deve iniziare tutta una serie di cure: farsi infilare tubicini dentro gli orifizi, sottoporsi a chemioterapia, sentire sulla propria pelle il gelido tocco di un bisturi... e tutto ciò sputando e tossendo!

Ho la ventura di avere un cuore sano (me lo ha appena confermato una dottoressa). Tuttavia, perché sprecare talento e intelligenza rischiando la morte fulminea o, peggio, un lento e doloroso declino con tanto di soggiorno in nosocomio in mezzo ad ulteriori scaracchiatori? Perché mettersi a farsi la "camminata delle vetrine" anziché applicare estro e sagacia in maniera sensata e a lungo termine?

Michael presto non potrà più lavorare come trasportatore di mattoni, ed è indubbio che non arriverà mai a incassare la pensione che di diritto gli spetta. Io, uomo d'intelletto, voglio continuare a usare il mio cervello (ma

anche il mio fisico!) fino a un'età possibilmente avanzatissima. Mi sento ancora pieno di idee e ho un mucchio di cose da fare. Per riuscirci, mi basta semplicemente imparare a razionalizzare il tempo e occuparmi meglio della macchina del mio corpo, curandola, revisionandola, oleandone gli ingranaggi.

Prerogativa essenziale per la rinascita è dire no al fumo. Quindi: *tolleranza zero alle sigarette*.

E questo è solo il primo passo...

Questa è solo la base della piramide.

La vita comincia... *NOW!*

Voglia di sigaretta? Bevete un sorso di latte. O di acqua con anice. Voi ormai siete <i>non fumatori</i> . E lo siete dal primo giorno, o meglio dal primo minuto in cui avete deciso di togliervi il vizio.
--

II

La piramide

"No smoke" è il punto di arrivo di un percorso ed è il punto di partenza di un *altro percorso*, quello nuovo e definitivo. Non fatevi ammaliare dal fascino di chi turbinava attraverso i meandri della vita con una sigaretta in bocca: anche voi eravate così, anche voi sembravate maledettamente in gamba. Ora lo siete ugualmente, con la differenza che *non urtate più l'olfatto altrui*. Eravate, eravamo, delle locomotive sbuffanti; ora siamo treni ad alta velocità, tirati a lustro e pronti a slanciarsi verso gli astri.

- 1) Non fumare.
- 2) Fare almeno una passeggiata al giorno.
- 3) Ridurre la quantità di cibo fino al 50%.

Seguendo queste tre in fondo semplici regole, faremo già "materializzare" la base della piramide, simbolo della "New Life".

Anche quando i vostri polmoni non secerneranno più muco, anche quando la vostra tosse si sarà calmata, ricordatevi: la ri-genesi non si è affatto conclusa! Avete smesso di fumare, e va bene; ma finora la base della piramide conta appena poche pietre e ci vorrà del tempo prima che la costruzione possa essere ultimata. Tale considerazione non deve scoraggiarvi, bensì mettervi allegria. Pensate: voi avete avviato il processo semplicemente non fumando più, e dunque trasformando in positività qualcosa di negativo (come lo è il "non fare"). In teoria, potreste stare immobili a rigirare i pollici: il solo fatto di non fumare può essere già considerata un'azione. Un'azione con ripercussioni positive per il vostro futuro, peraltro.

La voglia di inalare la... *pardon!*... merda nicotinicca sarà spesso presente. Soprattutto quando vi sentirete deboli e completamente in balia degli eventi. Ma, per davvero: vorreste tornare a trasformarvi in ciminiera ambulanti?

Dappertutto vedete posaceneri. Ebbene, chiedetevi se non siano piuttosto *sputacchiere*. E, con una grottesca, forse spiacevole ma necessaria

associazione di idee, richiamatevi alla mente l'immagine di fumatori giunti allo stadio finale della loro vita e a come sputano brandelli di polmoni sull'asfalto oppure sul pavimento di autobus, case, uffici...

Voi ora siete al sicuro, a voi ciò non potrà mai accadere. Quelli non sono posaceneri, bensì teche che servono a racchiudere bronchi umani, bronchi tutti bucherellati e pieni di bruciature, immersi in uno schiumoso mucopus giallo-verdastro...

Qualcuno vi dirà che "una sigaretta rilassa i nervi". Non è vero. Una sigaretta, soprattutto adesso che siamo giunti a un livello avanzato della dissuefazione, ha su di noi lo stesso effetto del *gas nervino*. I rimedi (se proprio ne sentiamo la necessità) dobbiamo cercarceli altrove. Ecco alcuni esempi:

- Contro il nervosismo, il tè tibetano "della felicità e della pace". Per 1/2 litro di acqua: un cucchiaino di ortica, uno di melissa, un po' di polvere di cardamomo e un po' di polvere di zenzero, e in più due albicocche secche tagliate a pezzettini. Berne 3-4 tazze al giorno.
- Contro paure e angoscia: della buona attività fisica, meglio se all'aperto.
- Contro l'insonnia: prima di dormire, un pediluvio o un bagno di ca. mezz'ora; si consiglia una temperatura d'acqua di 37-38 gradi.

Ovviamente però si giunge a un equilibrio sano e totale, che rende superflui tutti i rimedi del mondo, con provvedimenti estremi e risolutivi. Provvedimenti per i quali non avremo affatto bisogno di smuovere terre e oceani, in quanto essi sono *alla portata di tutti*. Uno in particolare, forse il più importante, è il seguente:

- Via dalla tecnologia delle informazioni, indietro nella natura.

Ed ecco che già intravediamo le facciate della nostra personalissima piramide trasparente. Questo edificio, che si palesa esclusivamente al nostro sguardo, poggia su un prato, o troneggia nel nostro balcone, e cresce *man mano che cresciamo noi*: al pari di un albero, al pari della pianta della vita...

Occasionalmente dobbiamo volgerci indietro per scrutare la strada che abbiamo percorso e poi tornare a girarci per osservare quella che ancora percorreremo. Non è facile individuare ogni singola frazione del tragitto, ma del resto noi *non* dobbiamo concentrarci sui dettagli, bensì sull'*insieme* delle cose. Fermiamoci dunque e mettiamoci seduti davanti a un foglio bianco per disegnare un *mandala*.

Dei *mandala* si servono gli indiani d'India, ma anche quelli d'America, per meditare. Si tratta di cerchi racchiudenti figure simmetriche, figure che spesso ricordano le finestre colorate delle cattedrali. I *mandala* possono essere pre-disegnati (ci sono dei libri in commercio), ma uno può anche "inventarli" da sé. Sono un'unità. Rappresentano il cerchio della vita, e dunque aiutano un individuo a trovare e/o mantenere la calma interiore. Nel tracciarne la circonferenza, procedete nella direzione delle lancette dell'orologio: questo è, casualmente, il movimento rotatorio "magico" di diversi riti buddisti. Una volta che avrete il cerchio, disegnate al suo interno le figure (i "patterns") che desiderate, pensando intanto ai risultati raggiunti da quando avete iniziato il piano "no smoke" e quelli collegati. Vi accorgete che, immancabilmente, le figure avranno tutte una certa simmetria. E', questo, segno di compiutezza.

Per i recidivi:

Se ho deciso di lanciare una campagna "no stress, no smoke", è perché vorrei che anche voi smettete finalmente di fumare e smettete anche di "sbattervi", di arrabattarvi per cose che non solo non hanno nessunissimo valore, ma che possono avere addirittura un effetto dannoso sulla salute, sulla vita... sulla *qualità* della vita.

Un punto vi sia chiaro: se proseguite a incatramarvi la strada del presente, in un futuro non troppo lontano (forse appena domani!) potreste andare a sbattere contro un muro. E non sarà un muro fatto di materiale soffice, ve lo assicuro.

I segnali sono già tutti qui: il sapore sgradevole che vi riempie la bocca ogni mattina, i piccoli e sempre più frequenti colpi di tosse, il grumo amaro che a ogni pie' sospinto dovete sputare o, peggio, reinghiottire... Segnali forti, incontrovertibili. Aggiungetevi le palpitazioni cardiache (se ancora non le avete, arriveranno ben presto, e tutte insieme) e avrete come risultato *un urlo*. L'urlo disperato del nostro corpo, e pure della nostra mente, che ci avvertono: "Smettila! Tu *ci stai ammazzando!*"

A questo punto che cosa fa una persona normale, savia e raziocinante? Smette di fumare e lascia che l'organismo e la psiche risanino le cicatrici; un andamento lungo e, in modo particolare all'inizio, non indolore, ma che ha le stesse qualità di una catarsi, di una rinascita. E ogni rinascita è portatrice di felicità.

Io evidentemente non sono una persona savia, raziocinante, intelligente. O non lo ero. Fino a qualche settimana fa. Non lo ero: altrimenti non si spiega come mai sto scrivendo queste parole *sdraiato su un letto d'ospedale*. Lo ribadisco: mi ero ridotto a lavorare per venti ore di fila seduto al computer e fumando come una ciminiera. La mancanza di sonno, insieme a certe preoccupazioni per il futuro e a non pochi dispiaceri per il presente, ha finito per minare seriamente la mia salute. Solo che non me ne accorgevo; e forse non sarebbe accaduto niente di realmente spiacevole se, oltre allo stress, non ci fossero state - appunto - le sigarette. Una dopo l'altra. Un pacchetto, a volte due al giorno, quasi a voler fare concorrenza a quel sempliciotto di mio cognato Michael...

No, non c'è niente da celiare, e tanto meno da ridere: avrei potuto morire.

Ricordo che, in un'intervista, il celebre attore di colore Richard Pryor, partner cinematografico e grande amico dell'altrettanto celebre Gene Wilder, dichiarò: "Lasciate stare le sigarette. Non siate stupidi come lo sono stato io. *Le sigarette sono nazi*".

Era stupendo vedere con quale sincero trasporto, e con quale espressione angosciata sul volto, Pryor lanciasse quel suo monito. Beh, non occorre meravigliarsi: l'attore era sotto chemioterapia... Già: un'ennesima vittima del fumo!

"Io le chiamo così: nazi" insisté Pryor. "Tutti quanti sappiamo che lo sono... ma allora, perché continuiamo a comprarle e fumarle? Lo dico soprattutto ai giovani: non cominciate mai! Altrimenti finirete così: guardate me..."

Il paragone del tabacco, anzi delle sigarette (tabacco e sigarette non sono necessariamente la medesima cosa), con il fenomeno del nazismo, è molto azzeccato. Non è ostico infatti figurarsi come queste *svastiche di fumo*, che hanno già regalato alla nostra faccia una fisionomia di beatitudine artificiale, si rassodino in svastiche di catrame, in polipi dai tentacoli contorti formati da nera kakka corrosiva, che costringeranno i nostri polmoni ad annaspire penosamente, alla stregua di mantici affannati

prossimi al collasso. Intanto, l'espressione di estrema soddisfazione che si era impressa sul nostro volto ha lasciato di gran lunga il posto ai tratti propri di Signora Morte: occhiaie profonde, labbra che si rattrappiscono mettendo in evidenza denti lunghi e ingialliti (il sorriso del nazista Goebbels!), colorito innaturale...

Ma torniamo alla nostra piramide.

Se la sua base è costituita dal principio "no smoke", il primo piano non può che essere quello dell'esercizio fisico. Qui ognuno deve regolarsi come meglio gli conviene, a seconda dell'età, del tempo che ha, addirittura della condizione sociale. "Esercizio fisico" può essere inteso anche solo come una passeggiata al giorno. Una passeggiata di un'oretta, possibilmente in luoghi dove lo smog non è ancora arrivato, non manca mai di arrecare immensi benefici alle nostre strapazzatissime arterie.

E il terzo piano - o strato - potrebbe essere costituito da una dieta. La mia è la $x/2$, il che significa semplicemente che mangio le stesse cose di prima ma in quantità equivalente pressappoco alla *metà* delle porzioni cui ero abituato. Ad ogni modo, ognuno ha il potere di scegliere la dieta - o altro - che più ritiene conveniente.

Il bello è che tutti questi piani che vengono a formare la piramide possono essere costruiti e possono scorrere l'uno sull'altro *contemporaneamente*. E sono, naturalmente, compatibili tra di essi e funzionali nell'ottica della rigenesi, o "New Life".

III

Self shaping

Più siamo convinti di noi stessi e di quanto facciamo, e più solidi e più forti risultiamo; *in primis* agli occhi altrui. Tuttavia, essere "rocciosi" non basta. La convinzione non è tutto. Occorre che, attorno a questa leva, noi avvolgiamo, a mo' di spirale, la strategia dello "self shaping".

Self shaping: auto-modellamento, o auto-formazione. Serve per porre la roccia del nostro sé in un paesaggio in cambiamento perenne. Tutto scorre, e lo fa in maniera caotica. Perciò noi dobbiamo diventare un punto di forza ben visibile, ben individuabile, mentre tutt'intorno imperversano le tormento e una crisi si accavalla a quella precedente. Quando arriverà la prossima catastrofe (meteorologica, economica, o ambedue le cose), saremo pronti ad affrontarla. Perché avremo lavorato su di noi. Perché avremo eretto una piramide (uno schema, l'immagine di una piramide) che sempre ci accompagnerà.

Molti individui si azzardano a vivere quattro o cinque decenni senza eccessivamente curarsi del proprio corpo, ma a un determinato momento qualcosa, nel meccanismo, si inceppa, e il campanello d'allarme si mette a suonare. L'avviso ha il tono seguente: "E' giunta l'ora di rinsavire".

Rendiamoci conto che noi e il nostro corpo dobbiamo formare un team perfetto; come Stanlio e Onlio, come Bonnie e Clyde, come Simon e Garfunkel, come Sacco e Vanzetti. E' questa l'unità, la monade, il *mandala* che ci serve da pietra angolare e che, innanzitutto, ci consente di esistere.

Al mattino apro la finestra. Gli uccelli intonano una sinfonia, lieve, allegra, *à la* Haydn, *à la* Mozart. L'aria fresca mi riempie i polmoni. E in bocca non ho più, infine, quel sentore di fiele che mi avvelenava l'esistenza. Sono un ex fumatore. Sono una persona felice.

Il tempo sta saldando le cicatrici. E' un processo di risanamento che non si svolge su un livello di passività, di inerzia; tutt'altro: mai stato tanto produttivo come in questo periodo della mia vita! Non mi considero necessariamente più *attivo* di prima; al contrario. Ma ho imparato a gestire meglio il mio tempo e - sì - le risorse fisiche e mentali.

Nel corso di questo capitoletto e dei due precedenti vi ho ripetutamente parlato di una piramide... "della" piramide. Una costruzione alla cui base c'è il progetto - permanente e vitale, non il risultato di un capriccio improvviso - cui abbiamo dato il nome "no smoke".

La piramide è ovviamente *idealiter*, non sarà fatta di mattoni visibili e tangibili. Sebbene... visibili e tangibili possono essere considerati gli effetti, i risultati del suo esserci. Mentre ancora cementiamo il primo strato, quello del "non più fumo", possiamo - anzi: dobbiamo - iniziare a edificare gli strati superiori. Senza fretta, quasi lentamente, ma con tenacia e in una direzione irriversibile.

Mattone dopo mattone, pezzo dopo pezzo, la piramide si erge, sempre più alta, sempre più bella e splendente. Troviamole un posto nel giardino, o sul balcone, per osservarla segretamente e, ogni tanto, innaffiarla. E' la nostra. Appartiene a noi. E' la proiezione della nostra stessa vita; di quella nuova e definitiva.

Peter Parisius
panovideo@yahoo.com
admin@francobrain.com

Azione „Web senza fumo“: <http://www.francobrain.com/no-smoke.htm>

L'immagine dell'eroe solitario con la cicca che gli spenzola dalle labbra è *passé*. Lo scrittore e/o l'internet-attivista nicotinizzato non è certo più bravo di chi mantiene puliti neuroni e arterie. E' da stupidi sedere davanti al PC con la sigaretta che ci annebbia la vista e le idee. Il fumo prosciuga il palato, rende gli uomini impotenti e le donne meno belle; il fumo *uccide*.

<http://www.francobrain.com/no-smoke.htm> : **Azione „Web senza fumo“**