***Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze: 5. Dipendenze e terapia manualistica***

**Nicolas Bonvin, psicologo specializzato nella cura delle dipendenze, Ingrado.**

Questo articolo fa parte di una serie di cinque articoli che trattano diversi aspetti sollevati dalla lettura del libro "*Cessare naturalmente di fumare. Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze con particolare attenzione al fumo di sigarette*". Sono il frutto di scambi con diversi professionisti attivi in Ticino:

1. Le Remissioni spontanee delle dipendenze e delle addiction
2. Il nucleo del conflitto nelle dipendenze
3. Metodi di cura delle dipendenze
4. Ipnosi e dipendenze
5. Dipendenze e terapia manualistica

# Dipendenze e terapia manualistica.

In questo ultimo articolo della serie, vogliamo parlare dell’utilità terapeutica dei libri e più specificatamente per la cura delle dipendenze e delle addiction. Avevamo già accennato dell’approccio degli Alcolisti Anonimi, che si basa su una metodologia trasmessa sia per via orale che scritta, e conosciamo il successo che continua ad avere, dopo un centinaio di anni. Per le sigarette, il libro di Allen Carr continua ad avere un successo notevole: molti fumatori ne parlano, e molti hanno smesso di fumare leggendolo. Ci sono tanti altri libri che propongono un metodo per liberarsi di una o dell’altra dipendenza, e tanti altri che hanno un approccio più generale ma che si applica anche alle dipendenze (con o senza sostanze). Questa grande produzione letteraria dimostra senza ombra di dubbio che la gente spesso sceglie quel metodo a un momento o all’altro della loro dipendenza.

Se riprendiamo certi elementi trattati negli articoli precedenti, potremmo capire meglio ciò che fa il **successo del libro di Allen Carr**:

* Leggere richiede una continua attenzione, una focalizzazione mentale che mette il lettore interessato in uno stato di *trance* (nel senso largo) o di *Flow*, che è lo stato ideale per assorbire facilmente e profondamente le suggestioni dell’autore. Del resto, non ci si sente in pericolo davanti a un libro, sentiamo di avere il controllo e quindi possiamo correre il rischio di ascoltare in modo più aperto prima di metterci sulla difensiva.
* Il libro tratta del fumo, e rimane su questo argomento, ne esplora anche tutti gli aspetti legati direttamente e meno direttamente al fumo, come tutti gli svantaggi fisici, materiali, morali, sociali, economici, politici…
* La lettura di un libro prende un certo tempo, in genere è letto in diversi giorni. Allen Carr suggerisce di continuare a fumare mentre lo si legge, e se uno non ha smesso di fumare alla fine del libro, di riprenderne la lettura dall’inizio.
* La lettura tratta delle conseguenze nocive del fumo, suscitando disgusto e paura, ma anche rabbia, quando spiega il cinismo con il quale l’industria del tabacco ci manipola, con l’unico scopo di arricchirsi sulle persone che ha reso dipendenti, spesso da molto giovani, poiché più si comincia a consumare in bassa età, più è difficile liberarsene. La rabbia e la paura sono due emozioni forti, che hanno un gran potere motivazionale.

Possiamo anche suppore le **debolezze** del libro di Allen Carr:

* Le persone che comprano il libro sono abbastanza motivate a smettere di fumare per comprarlo, per leggerlo e per iniziare a seguire le suggestioni dell’autore, con la speranza di arrivarci, come tanti altri hanno fatto. Sono dunque persone che hanno un conflitto abbastanza acuto e maturo, che avrebbero probabilmente anche potuto smettere di fumare più avanti nel tempo, spontaneamente o all’occasione di una circostanza particolare.
* È probabile che le persone che hanno già provato diverse volte a smettere di fumare e che non ci sono riuscite, che non ci credono molto (o addirittura che sperano che non funzioni), non comprino il libro, o lo comprano e non lo leggano, o abbandonano la lettura, perché in realtà vogliono solo avere la coscienza a posto, di aver provato anche questo, rinforzando la loro credenza che non ce la faranno mai, come è il caso dei fumatori cronici e che non vogliono più provarci: si sono arresi, si sono accontentati.
* Le forti emozioni di rabbia e paura, o anche l’euforia di buttarsi nella sfida, di liberarsi della vergogna della dipendenza, possono indurre le persone a smettere di fumare, per poi ricadere più avanti nel tempo. In genere, quando riprendono la lettura del libro, che gli aveva permesso di smettere, questo non ha più l’effetto che aveva avuto, e spesso non riescono più a smettere con lo stesso metodo.
* L’autore si accontenta di aumentare la motivazionale dei lettori a smettere di fumare, basandosi su argomenti emozionali, ma non guida ad una più grande consapevolezza dei meccanismi psicologici alla base della dipendenza e di come possono aiutarci a districarcene. Diventare consapevole di come funziona il nostro cervello automatico è una chiave molto utile e potente, non solo per la liberazione delle dipendenze, ma per meglio gestire le nostre emozioni e i problemi della vita.

**Il libro “Cessare naturalmente di fumare”** è stato scritto per dare al pubblico un libro alternativo a quello di Allen Carr, che sia più attuale e più completo e che possa coinvolgere anche le persone con dipendenze complesse, comprese quelle che credono di non avere volontà abbastanza per arrivare a liberarsene a lungo termine. In effetti, l'autore propone una ristrutturazione radicale dell'approccio solitamente proposto da quasi tutte le terapie (ad eccezione degli approcci controversi degli Alcolisti Anonimi e di quelli ispirati dall'ipnosi ericksoniana, più attuali): **rinunciare alla forza di volontà per lottare contro i desideri addittivi** **e delegare** questo compito a una «Potenza Superiore». Per gli ipnotisti, questa è rappresentata dal nostro inconscio e, secondo il libro di Bonvin, più specificamente dal nostro «Centro della Motivazione» («Centro del piacere e della ricompensa»), situato nel cervello emozionale, inconscio.

La forza di volontà viene usata **per altri compiti**, più modesti ma anche molto più attuabili, come quelle di procedere a precise correzioni mentali, di condizionarle con l’intensità emozionale e la ripetizione finché diventino abituali, poi di aspettare che questi cambiamenti s’infiltrino e travolgano a poco a poco l’equilibrio rigido della dipendenza, affinché si presenti la remissione naturale, al momento giusto, cioè quando il nuovo stile di vita si sia già abbastanza strutturato.

La prima parte del libro tratta della **correzione del “calcolo”** alla base delle decisioni di attuare il comportamento addittivo e prende come modello i fumatori che hanno smesso di fumare spontaneamente, apparentemente senza sforzi. La seconda parte del libro propone dei piccoli “rituali” (o abitudini mentali sani) che possono durare anche solo pochi secondi, che accelerano il processo di remissione naturale. Altri rituali, più impegnativi e potenti, sono proposti, per chi vuole accelerare ancora il processo. **Il lettore sceglie** quali e quanti rituali vuole adottare, e quanto dettagliate desidera siano le spiegazioni teoriche su cui riposa il metodo.

Il libro è un manuale pratico **per i fumatori**, che spiega cosa specificatamente possono fare. Si trovano anche delle spiegazioni teoriche, una psicoeducazione minima, basata sulle neuroscienze, spiegata sotto forma di “metafore neuroscientifiche”, per renderle evocative e più comprensibili, scelte tra quelle che hanno maggiormente risvegliato l'interesse delle pazienti e dei pazienti seguiti dall'autore.

L’utilità innegabile di avere un libro fisico, non elettronico, è di poterlo tenere in vista nel proprio ambiente, immediatamente accessibile, per ricordarsi di “continuare a non dimenticare” di proseguire il lavoro, con l’intento di liberarsi per sempre e senza altra fatica della dipendenza.

Ma il libro è un manuale anche **per i professionisti** che si occupano di dipendenze complesse in genere, non solo di tabaccologia. Si trovano delle spiegazioni più elaborate, delle connessioni più precise alle neuroscienze, di cui possono ispirarsi per le loro psicoeducazioni. Il metodo proposto si integra perfettamente con altre terapie, compreso l’uso di farmaci. In sostanza, ciò che professa l’approccio proposto dal libro è che, per liberarsi di uno stile di vita *addict*, la ristrutturazione del calcolo che perpetua le decisioni di continuare ad attuare il comportamento *addict* è fondamentale, e che tutte le altre terapie sono delle terapie complementari, non necessarie, ma comunque utili e benvenute.

Questi due manuali si ritrovano integrati nel testo del libro, separati dagli **stili tipografici diversi**, ciò che permette ai lettori curiosi di procedere ad una prima lettura che li porta velocemente a sperimentare ed eventualmente adottare piccoli “rituali”, e di riprenderne poi la lettura dall’inizio per approfondire certi aspetti non ancora letti che li interessano, mantenendoli focalizzati sul loro problema di dipendenza da fumo (o di altra natura), per il tempo che necessita il cambiamento ecologico di stile di vita . A seconda del punto di vista, è un manuale per fumatori, dove possono trovare delle spiegazioni psicologiche più approfondite, se sono interessati, o un manuale per professionisti delle dipendenze, con o senza sostanze, con l’esempio particolare della cura del tabagismo.

Sarebbe comunque auspicabile che siano **i medici e altri professionisti** in contatto con i fumatori cronici (o dipendenti da altre sostanze o comportamenti) che propongono la lettura del libro, accompagnandoli e incoraggiandoli a mettere in atto le azioni suggerite nel libro, durante tutto il tempo: come insegnano i successi degli *interventi brevi per consumatori di alcol a rischio*, continuare ad interessarsi alla loro abitudine nocivi, alla lunga, ha l’effetto di farli perseverare, consciamente o meno, nel cercare e trovare delle soluzioni al problema della dipendenza cronica che, in fin dei conti, è quello di cercare di non pensarci più.

**Bibliografia indicativa**

Bonvin N, *Cessare naturalmente di fumare. Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze con particolare attenzione per il fumo di sigarette. Un manuale per i fumatori e per chi li accompagna in questo percorso di liberazione*. Pubblicato dalla Lega polmonare, Lugano, 2025. ISBN 978-88-8191-772-3

Carr Allen. *È facile smettere di fumare se sai come farlo*. 1985.

----------------------------------------------

*L’autore ringrazia sentitamente tutti i colleghi attivi nel campo delle dipendenze in Ticino che hanno contribuito alle discussioni a monte di questo articolo, in particolare (in ordine alfabetico):*

Roberto Ballerini, psicologo e psicoterapeuta presso Ingrado, settore stupefacenti a Viganello.

Luciano Belli, Consulente psicologo presso Ingrado - Servizi per le dipendenze.

Jacques-Philippe Blanc, medicina interna, medicina psicosomatica e psicosociale, consulente medico tabaccologo presso la Lega Polmonare, Lugano.

Tazio Carlevaro, psichiatra e psicoterapeuta, già membro del Gruppo Esperti Dipendenze del Governo del Cantone Ticino, già membro del Comitato dell’Associazione Ancora di Lugano, e membro onorario del Gruppo Azzardo Ticino-Prevenzione, (GAT-P.)

Irene De Giorgis, infermiera e tabaccologa accreditata presso l’ambulatorio di tabaccologia EOC sede Bellinzona e Fondazione Dispensario per le malattie polmonari e la tuberculosi di Bellinzona e Valli.

Elena Haechler Papais, consulente per le malattie delle vie respiratorie e tabaccologa clinica accreditata presso la Lega polmonare, Lugano.

Alberto Moriggia, medico delle dipendenze presso Ingrado e Epatocentro.

Sara Palazzo, Responsabile Servizi ambulatoriali alcologia e disturbi comportamentali GAT-P presso Ingrado.

Ivan Rickenbach, coordinatore del settore delle “Dipendenze comportamentali GAT-P” presso Ingrado.

Giuseppe Salvamini, medicina generale e infettologia, consulente medico tabaccologo con specializzazione in ipnosi medica presso la Lega Polmonare, Lugano.

Roberta Smaniotto, Psicologa psicoterapeuta, Associazione AND – Varese [Smaniottoroberta@gmail.com](mailto:Smaniottoroberta@gmail.com).;

Catharina Wennubst Blanc, omeopata, Cureglia;