**Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze: 2. Il nucleo del conflitto nelle dipendenze**

**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

Il nucleo del conflitto nelle dipendenze

*Le catene dell'abitudine sono troppo deboli per essere sentite fino a quando non sono troppo forti per essere spezzate (Samuel Johnson, 1709-1784)*

*Dove c’è un nuovo “come”, possono rinascere dei “perché”*

Nel primo articolo della serie, *Le Remissioni spontanee delle dipendenze e le addiction,* abbiamo messo in evidenza la complessità del processo di cambiamento che porta ad una remissione durevole dei problemi di dipendenza con o senza sostanza, nei casi di pazienti che si ritrovano in terapia, in difficoltà dopo aver sviluppato degli stili di vita plasmati da e subordinati ad essa.

Per meglio individuare delle possibili strategie terapeutiche mirate a facilitare questo tipo di cambiamento complesso, conviene entrare “**nell’occhio del ciclone**”: analizzare la dinamica all’origine dei problemi di *addiction*, attorno a cui tutto gira. È ciò che intendiamo fare con questo articolo.

**La nascita del conflitto: il ciclone**

Constatiamo che la gran maggior parte delle persone esce senza fatica dalle trappole della dipendenza: a molte persone piace bere alcol, ma solo una piccola percentuale diventa alcolista, per esempio. Cosa facciamo, spesso senza saperlo consapevolmente, quando gestiamo i nostri comportamenti in modo da non invischiarci in problemi di dipendenza?

Quando non percepiamo un pericolo e ci piace l'attività, continuiamo a goderne e spesso aumentiamo la frequenza. Quando, invece, ci accorgiamo dei pericoli, ci poniamo una domanda: «devo porre un freno?». Questo è il **calcolo alla base della decisione** che determinerà il futuro dei nostri disturbi da usi di sostanze (**DUS**).

Questo vale anche per le dipendenze senza sostanze, o *addiction*, poiché una dipendenza senza sostanza è in fine dei conti anche una dipendenza da sostanze, se si tiene in conto delle sostanze endogene molto *addittive* che sono la dopamina, le endorfine e molte altre (indotte non solo dall’uso di sostanze psicoattive ma anche da comportamenti, come il gioco d’azzardo o lo *shopping*).

Il calcolo è semplice quando l’attività *addittiva* è nuova e quando non è stata ancora fortemente condizionata dal piacere o da altri vantaggi: “Bevo un altro bicchiere di vino? No, devo guidare.”

Se non si incontrano delle conseguenze sgradevoli all’attività *addittiva*, essa sembrerà sempre meno pericolosa, più innocua, il calcolo e la **decisione** risultante diventeranno sempre più scontati e abituali, sempre più automatici e inconsci, e questi automatismi porteranno a una progressiva perdita di controllo.

**La crescita dinamica del conflitto**

Davanti a delle conseguenze spiacevoli, la persona si sforzerà di riprendere il controllo delle decisioni, ma non sempre ci riuscirà: i **vantaggi dell’attività a*ddittiva*** (come la fuga dalla solitudine, della noia, della rabbia, del senso di colpa, della vergogna, per esempio) possono entrare in competizione con le spiacevoli conseguenze. I calcoli alla base delle decisioni diventano allora molto complessi.

I nostri cervelli sono capaci di risolvere questi calcoli complessi, lo fanno alternando l’attivazione dell’emisfero destro (visione d’insieme, poco precisa) e dell’emisfero sinistro (analisi dettagliata e precisa di pezzi), o, meglio ancora, attivandoli contemporaneamente. Affinché tale attivazione rimanga operante, una persona deve trovarsi e mantenersi in una situazione d’indecisione e d’esitazione… Questa **“dissonanza cognitiva**” non è certamente un’esperienza piacevole e ci vuole pazienza e disciplina per rimanerci il tempo necessario per analizzare lucidamente, razionalmente e realisticamente la problematica.

Quando l’attività *addittiva* è stata condizionata e risponde a dei bisogni o vantaggi importanti e immediati, un calcolo lucido spesso porta alla conclusione e decisione di attuarla, anche se implica delle conseguenze molto negative. Questo capita segnatamente nelle persone invischiate a lungo in una dipendenza, che sono arrivate, a forza di ricadute, a credere che questo è inutile, che comunque non sono in grado di uscirne, che non hanno la forza di volontà necessaria per farlo **(“auto efficacia” deficiente**).

Ammettere di non arrivare a controllarsi richiede coraggio e umiltà. Prima di arrivare a tale drammatica conclusione, inizialmente, abbiamo tendenza a giustificarci con altre spiegazioni, anche di scarsa qualità **(“razionalizzazioni”**), per sfuggire dagli sconforti della dissonanza cognitiva e dalle ferite dell’ego. Con la ripetizione si crea l’**abitudine**, non solo di accontentarsi di queste razionalizzazioni, ma anche di convalidarle e di crederci veramente. Ci ritroviamo così presi in una trappola, non confortevole, ma neanche troppo sconfortevole.

**La complessità del conflitto**

Ora, gli elementi dei calcoli mentali non sono solo parole e ragionamenti consapevoli: in particolare, molti sono **immagini mentali**. Queste rimangono in genere inconsce (“**subliminali**”), perché si manifestano troppo brevemente per essere consapevolmente percepite ma abbastanza a lungo per provocare in noi delle reazioni emozionali intense, segnatamente il piacere, o più esattamente la promessa di un piacere.

Il giocatore d’azzardo, per esempio, esita, ... poi si ricorda: si ritrova mentalmente davanti alla roulette, quando quell'immensa gioia l'aveva improvvisamente inondato, nel momento preciso in cui vedeva la palla posarsi risolutamente sul numero sul quale aveva scommesso davvero troppo grosso.

Le ondate di dopamina ed endorfine che aveva sentito allora, gli tornano ora perentoriamente in mente. Queste fanno irruzione nel suo calcolo attuale, e ciò tanto più che soffre da troppo tempo di una mancanza di gioia, di tregua, di autostima...

Questa ondata di piacere «**placebo**» eclisserà immediatamente l'immagine che le aveva generate, un'immagine che apparirà automaticamente ad ogni tentazione o esitazione.

In realtà, queste immagini mentali sono abbastanza facili da rendere consapevoli, ed è una buona cosa, perché così facendo possiamo scoprire e correggere i messaggi trasmessi e quindi attenuare il loro potere occulto.

Potremmo schematizzare la dinamica del conflitto come un dialogo tra una parte più inconscia e una parte più conscia, tra il cervello emozionale (“limbico”), che si prolunga nell’emisfero destro, e il cervello logico-razionale, nell’emisfero sinistro. In modo ancora più schematico, si tratta di un **conflitto** tra il “Centro del Piacere e della ricompensa” o “Centro della motivazione” e la mente razionale o “Centro razionale”.

Il **“Centro della motivazione”** si trova nell’inconscio. Il suo modo di procedere non si basa su una logica processuale, analitica e razionale, ma su una valutazione globale, sintetica e istantanea di tutti i bisogni dei numerosi elementi psicofisici in presenza. Questa valutazione globale si manifesta con una sorte di intuizione, colorata da emozioni più o meno belle e più o meno intense. Questo modo di percepire la realtà è molto prezioso (segnatamente quando dobbiamo prendere una decisione molto velocemente), ma è **vulnerabile alle illusioni**, esagerazioni o minimizzazioni (“**bias cognitivi**”). Inoltre, poiché agisce dentro di noi fin dalla nostra concezione, il nostro “Centro della motivazione” sa benissimo come indurci a rispondere a questi bisogni (mangiare, dormire, socializzare, innamorarsi, studiare…), sa come motivarci e farci entrare in azione; infatti, la sua funzione è, in ultima istanza, quella di mantenerci in vita abbastanza a lungo da permetterci di riprodurci.

Il **“Centro Razionale”**, che tipicamente tiene conto degli elementi più esterni e più sociali, ha la capacità di analizzare in dettaglio una problematica, a identificare e **smantellare i** **“bias cognitivi”** (generalizzazioni, cancellazioni, distorsioni) dell’emisfero destro, ma la sua “**memoria di lavoro**” gli consente di tenere in mente solo un numero limitato di elementi contemporaneamente (5±2, secondo alcuni studi). I risultati dei calcoli coscienti, razionali, sono poi valutati dall’emisfero destro, che ci indica con un’emozione se il calcolo sembra giusto, o auspicabile, o meno, se l’analisi deve continuare o può concludersi.

**Gli sviluppi naturali di questi conflitti complessi**

Se la persona riesce a persistere abbastanza a lungo nel conflitto tra queste due parti (dissonanza cognitiva), gli permette di dialogare e negoziare in modo intenso e continuo, finché eventualmente, col tempo, finisce per elaborare una soluzione globalmente equilibrata (uno nuovo stile di vita “ecologico”), che soddisfa tutti i bisogni, spesso numerosi, del conflitto, una soluzione di tipo “**win-win-win-win…**”.

Se la persona non permette a queste parti di lavorare insieme **(**in questa **“incongruenza simultanea”**) fuggendo nell’”ebbrezza” o indebolendo l’intensità del conflitto nell’adattamento progressivo delle razionalizzazioni, lo stesso conflitto si trasforma e si insabbia. L’adattamento progressivo porta alla cronicità sempre meno dolorosa, dove “il fondo” diventa sempre più profondo, finché non lo si tocca più (un processo simile al **fenomeno di “*clochardisation*”** dell’alcolista). La fuga nell’ebbrezza può anche portare il conflitto a diventare “sequenziale” **(“incongruenza sequenziale”**), portando la persona ciclicamente da uno stile di vita “astemio” a uno stile di vita “incontrollato”).

**Come facilitare la completa remissione della dipendenza**

Aiutare le persone a liberarsi da una dipendenza consiste, dunque, nello stimolare i loro emisferi (conscio e inconscio) perché creino uno nuovo stile di vita, che sia soggettivamente più interessante e che sia anche resiliente. Il modo di stimolare gli emisferi di queste persone, intrappolate a lungo in un conflitto che non si risolve, consiste nell’indurle ad **riaccendere e mantenere il conflitto**, rendendolo meno sopportabile e, contemporaneamente e progressivamente, nell’aumentare la loro **tolleranza a rimanere in contatto** con i disagi dell’incongruenza simultanea. Gli emisferi, in effetti, si attivano automaticamente quando c’è un conflitto e continuano a cercare delle soluzioni finché ne trovano delle soddisfacenti.

Tutto ciò, immancabilmente, richiede un certo tempo:

* Occorre prima motivare il Centro razionale a persistere nei suoi tentativi di persuadere il Centro della motivazione a rinunciare al ricorso di comportamenti *addict* e a trovare comportamenti alternativi. Ci vuole un po' di tempo, perché il “Centro della motivazione” ha imparato a non dare troppo credito alle promesse (non mantenute) e ingiunzioni (contraddittorie) del “Centro razionale”: solo la **persistenza di un messaggio univoco** potrebbe fargli cambiare idea (è il principio delle campagne pubblicitarie).
* Occorre poi che questi comportamenti alternativi, nella loro globalità, rispondano espressamente e in modo indiscutibilmente vantaggioso dal punto di vista economico (rapporto costi-benefici degli sforzi) ai bisogni coscienti ed inconsci dell'individuo. Anche questo richiede tempo perché il “Centro motivazionale” metterà alla prova le alternative e le loro combinazioni prima di adottarle e quindi sostituire il sistema di dipendenza....

Ma è giocoforza di constatare: quando c'è la remissione di una dipendenza, la nostra vita prende una direzione completamente nuova, con un tale slancio che ci spinge verso nuovi cambiamenti, che produrranno altri cambiamenti. È una vera **reazione a catena**! Perché una dipendenza agisce sulla nostra vita come una diga su un fiume: blocca il flusso vitale; ma quando si libera, tutta l'energia ricomincia a circolare. È certamente saggio farlo in modo ordinato e graduale, per evitare complicazioni che potrebbero interrompere questo processo di smobilitazione.

**Come tutto questo si traduce nel libro “Cessare naturalmente di fumare”**

La soluzione proposta nel libro “Cessare naturalmente di fumare” è quella di lavorare **sulle correzioni del calcolo** alla basedelle decisioni di indulgere nel comportamento addittivo, di mantenere queste correzioni finché siano accettate dal cervello inconscio, **aggiungendo (non eliminando**) delle piccole nuove abitudini che aiutano a questo proposito e che possono creare dei cambiamenti circolari, entrando in conflitto con le vecchie abitudini e generare dei passi (quasi) spontanei verso un nuovo stile di vita resiliente.

Il problema della mancanza di “autoefficacia” (forza di volontà), così drammaticamente presente nelle persone intrappolate da una dipendenza, rende caduca, e spesso controproducente, la strategia terapeutica volta a rinforzarla con l’autoconvinzione: in effetti, se può funzionare a corto termine, non regge a lungo.

Il libro di Bonvin propone un approccio diverso, che tiene conto di questa limitazione importante: un metodo che **non richiede l’uso di una grande forza di volontà** per smettere, bensì solo i piccoli sforzi necessari per creare delle minuscole nuove abitudini, seguite dalla paziente e consistente attesa che i cambiamenti si producano poi spontaneamente e naturalmente. Questo approccio ridà speranza a queste persone, le restituisce un “perché”, ora che hanno un “come” fattibile per loro.

**Un metodo ecologico generale per liberarsi dalle dipendenze**

Facendo questo, si inverte il processo dell’istallazione di una dipendenza, modellando questo processo per l’istallazione di un’”*addiction* salutogenica”, di un **cerchio virtuoso**, molto più ricco, flessibile ed ecologico, capace di prevalere a lungo su quella estremamente resiliente, ma povera, dell’*addiction* nociva.

Infatti, la dipendenza nociva parte da una nuova abitudine nociva, che nel corso del tempo ha condizionato, cioè, reso automatico, il calcolo alla base delle decisioni addittive, generando nuove abitudini subordinate, che hanno progressivamente sostituito quelle preesistenti, impoverendo progressivamente il modo di vivere, rendendolo sempre più rigido e dal quale si riesce difficilmente a liberarsi.

In modo analogo, per liberarsi di una dipendenza nociva, si installano delle nuove piccole abitudini intelligenti (“**rituali**”). Per esempio, “*ogni volta che si spegne una sigaretta lo si fa nel modo in cui si desidera farlo quando si spegnerà finalmente l’ultima sigaretta: risoluto, gioioso, sollevato, grato*”. Questi rituali introducono nuovi elementi nei calcoli alla base delle decisioni addittive, suggestioni la cui influenza cresce con il tempo e la ripetizione, fino a che appaiono timidamente risultati e decisioni differenti, generando nuove sane abitudini correlate, creando così le basi per uno stile di vita più ecologicamente ricco.

Vedremo come queste dinamiche e principi si manifestano anche nelle principali psicoterapie classiche rivolte alle persone con problemi di dipendenza.

**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

Bandler R. *Guide to trance formation*, 2008.

Bandler R. Grinder, *La struttura della magia*, 1981

Bateson, Gregory. *Verso un'ecologia della mente*, 1977

Bandler R. Grinder. *Ipnosi e trasformazione. La programmazione neurolinguistica e la struttura dell'ipnosi,* 1983

Bonvin N. *Tecniche di prevenzione alle ricadute, vol 1, Tecniche di autocontrollo per persone con problemi di dipendenza (alcol, eroina, gioco, sesso ecc.)*, Editions Ling, Lausanne-Mendrisio, 2001. ([www.ling.ch](http://www.ling.ch)) ISBN 2-940228-09-4

Bonvin N. *Tecniche di prevenzione alle ricadute, vol 2, Tecniche di gestione delle emozioni, di automotivazione e di comunicazione per persone con o senza problemi di dipendenza*, Editions Ling, Lausanne-Mendrisio, 2001. ([www.ling.ch](http://www.ling.ch)) ISBN 2-940228-10-8

Cooper Joel, *Cognitive Dissonance: Fifty Years of a Classic Theory*, Los Angeles, SAGE Publications, 2007.

[Dilts](https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/_robert_dilts.php) R., [Bandler](https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/_richard_bandler.php) R., [Grinder](https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/_john_grinder.php) J. *Programmazione Neurolinguistica. Lo studio della struttura dell'esperienza soggettiva*, 1982

Lembke Anna, *Dopamine Nation*, 2021

McGilchrist Iain. *Hemisphere Differences and Their Relevance to Psychotherapy*. In: The Neuropsychotherapist issue 4 Jan-Mar 2014.

McGilchrist Iain, Dahlitz Matt. *Reflections On Part I. Coda to An Exploration of The Matter with Things*, In: The Science of Psychotherapy, march 2023

Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing*, 2002

**------------------------------------------------------**

*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.

Gea Besso, psichiatra e psicoterapeuta specializzata in medicina delle dipendenze, già presidente della società svizzera di psichiatria sociale.

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.)

Marcello Cartolano, presidente di Ticino Addiction, responsabile del Settore delle sostanze illegali di Ingrado.

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.

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;