

INTERVENTI BREVI PER FUMATORI E FUMATRICI CRONICI. C'È UN NUOVO STRUMENTO (PARTE II).

N. Bonvin e Jacques Philippe Blanc

Abbiamo visto, nel precedente articolo pubblicato, che il problema che ci pongono i fumatori cronici è la loro rassegnazione nel cercare di liberarsi dell'abitudine di fumare, perché si sono convinti, dopo tanti fallimenti, che non hanno la motivazione e la forza di volontà per affrontare la disassuefazione e, soprattutto, per rimanere astinenti a lungo termine, anche in situazioni difficili.

Quando ad un fumatore manca "l'autoefficacia", cioè la convinzione che ce la possano fare a smettere da soli, aumentare la loro motivazione di liberarsene con informazioni mirate a convincerli razionalmente e/o suggestioni mirate ad aumentare l'intensità delle loro paure o dei loro desideri, non farebbe altro che aumentare il disagio del loro conflitto interiore, senza aiutarli a superarlo. Ciò sarebbe contrario al principio ippocratico del non nuocere!

Cosa fare e cosa non fare con i fumatori cronici

La maggior parte delle terapie proposte, dunque, di accompagnare l'aumento delle loro motivazioni come descritte nel paragrafo precedente, con informazioni e suggestioni per convincerli che, in realtà, hanno questa "autoefficacia".

Questo approccio risulta assai rischioso: sopravvalutarsi porta in genere ad una ricaduta, una in più che va ad allungare la lista dei fallimenti. E visto che ogni ricaduta fa male, i fumato-

ri cronici molto spesso preferiranno rimanere nella propria situazione di cronicità, incomfortabile, certo, ma sopportabile.

L'approccio del libro "Cessare naturalmente di fumare" propone un metodo diverso, che non li chiede di prendere tale rischio: domanda loro di delegare completamente all'inconscio il compito di toglierli la necessità, voglia e appetito di fumare. In cambio, li invita a introdurre delle piccole abitudini (delle suggestioni verbali o non verbali), che sono tanti richiami al loro inconscio, che liberarsi del tabagismo è un obiettivo intelligente, che ci tengono e che contano su di lui. Infatti, il loro inconscio sa produrre delle remissioni spontanee. Non solo possono, ma anche devono continuare a fumare senza sforzarsi, devono aspettare (con pazienza) che le cose capitino, quando il loro inconscio lo deciderà.

Vediamo ora come potremmo prescrivere questo nuovo approccio in modo efficace nella nostra pratica medica in consultazione. Utilizziamo l'approccio degli interventi brevi (introdotti in Ticino una ventina di anni fa per intervenire presso i bevitori di alcol a rischio), adattandoli:

Esempi di interventi brevi per fumatori cronici, da parte da operatori sanitari non specializzati nelle dipendenze.

1. Fare una Domanda di Apertura:

"Posso chiederle quali sono le sue abitudini riguardo al suo consumo di tabacco?"

2. si ascolta la risposta.

a) Se il fumatore si mette sulla difensiva, manifesta (non verbalmente) una chiusura, una resistenza, un rifiuto: senza commentare, gli si dà un foglietto o opuscolo pubblicizzando il libro "Cessare naturalmente di fumare", dicendo: "Ecco un opuscolo che le potrebbe interessare"; poi, senza altri commenti, si passa ad altro.

CESSARE NATURALMENTE DI FUMARE

UN METODO ECOLOGICO GENERALE PER LIBERARSI DALLE DIPENDENZE CON PARTICOLARE ATTENZIONE PER IL FUMO DI SIGARETTE

- Cosa hanno fatto inconsapevolmente i fumatori che hanno smesso di fumare spontaneamente?
- Come possiamo riprodurre la remissione spontanea volontariamente?
- E come possiamo accelerare questo processo?

Un manuale per i fumatori e per chi li accompagna in questo percorso di liberazione

Nicolas Bonvin, Psicologo
Specializzato nella cura delle dipendenze,
nell'uso dell'ipnosi e dell'autopnosi



LEGA POLMONARE TICINESE

Ricordiamo: REGOLA DI BASE PER L'INTERVENTO BREVE: INTERROMPERE L'INTERVENTO ALLE PRIME MANIFESTAZIONI DI RESISTENZA DEL PAZIENTE (PASSANDO SEMPLICEMENTE AD ALTRO).

Nel nostro caso, gli diamo il libro, il foglietto o l'opuscolo prima di passare ad altro.

Il paziente rimarrà un po' sorpreso e confuso: uno stato che facilita l'insorgere della curiosità, forse anche di un dubbio e dunque di un lavoro soprattutto inconscio. Egli, per un po' si chiederà: "ma perché mi ha dato questo foglietto?". Leggere un foglietto non è pericoloso: spesso lo leggeranno, anche se non hanno nessuna intenzione di cambiare.

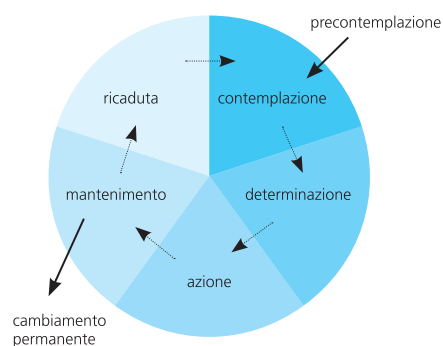
i) Alla prossima visita del paziente, si fa il *follow-up* chiedendogli: **"ha esaminato il metodo Cessare naturalmente di fumare, che le avevo indicato al nostro precedente incontro?"**

In genere l'intervento breve si svolge in pochi secondi o minuti su diversi colloqui.

Teoricamente si continua l'intervento dal punto dov'era rimasto. In pratica l'intervento di *follow-up* diventa un tipo di *coaching* o collo-

quio motivazionale breve.

Attento: dimenticare il *follow-up* smorza molto l'efficacia dell'Intervento Breve! La sua notevole efficacia risiede essenzialmente nel fatto che impedisce al paziente di credere che il suo comportamento addict sia OK. Nel nostro caso si propone di considerare se il nuovo metodo, che egli non conosce, possa interessarlo: un piccolo sforzo che dovrebbe fare.



- b) Se il fumatore è disponibile e sembra interessato a continuare la discussione sull'argomento si può fare una domanda aperta e guidarlo in modo da poter determinare in quale stadio motivazionale si trova:
- Se si trova nello stadio di "contemplazione" o "determinazione" o "azione" si può discutere con lui dei suoi piani, sugli opuscoli che potrebbe leggere, sul libro di Allen Carr e di Bonvin, sui farmaci che lo potrebbero aiutare...
 - Se si trova nello stadio motivazionale di "precontemplazione" (dopo tanti fallimenti) si può parlargli brevemente del libro "Cessare naturalmente di fumare" e chiedergli di esaminare attentamente il metodo proposto. Proporre di fissare un appuntamento telefonico o di persona di *follow-up* ed eventualmente di *coaching* per la continua aderenza al metodo. Il coaching richiesto è in genere minimo ma se l'impegno è troppo importante e il paziente è motiva-

to, si può consigliare una presa a carico specializzata.

Esempio di interventi da parte di un medico tabaccologo (Dr. med. Jacques-Philippe Blanc)

Attualmente quando vedo un paziente, dopo aver spiegato i meccanismi e i tipi di dipendenza, propongo direttamente, secondo la modalità «*Opt out*», di provare un doppio approccio:

- 1) Attaccare la dipendenza fisica con 3x1 cp. di 3 mg di Citisina (nessun o pochi effetti collaterali da una sostanza naturale che non ha interazioni con altri farmaci)
- 2) Delegare all'inconscio la risoluzione della dipendenza psicologica e comportamentale leggendo il libro di Bonvin "Cessare naturalmente di fumare"

Questo è un metodo attualmente testato dal «centro specializzato ENSP (European Network for Smoking Prevention and cessation)» nella cessazione del fumo della Lega polmonare ticinese.

Ultime osservazioni

L'aspetto delicato del metodo proposto dal libro "Cessare naturalmente di fumare" è l'aderenza continua al metodo, poiché i risultati non sono immediati: in base all'impegno dei pazienti nell'introdurre le nuove abitudini o "rituali" proposti (quanti rituali, con quale costanza, che tipi di rituali, con quale attenzione e sincerità), il tempo necessario perché si manifestino i risultati può estendersi per mesi, se non ad un anno o più, prima di una liberazione completa. I primi segni che i pazienti di soliti percepiscono sono i cambiamenti nell'abituale dialogo interiore concernente il fumo, poi la diminuzione del desiderio di fumare e, infine, una diminuzione del consumo. Il *coaching* con il fumatore consiste dunque nell'aiutarlo, con delle domande, ad identificare i segni tipici dei cambiamenti profondi



in atto, di indagare come eseguono i rituali nel caso in cui non si manifestino dei cambiamenti, e così gestire la loro impazienza e i loro dubbi. Per ciò che concerne i dubbi sull'efficacia del metodo, l'autore non ne ha, anche se non può dimostrarlo, per le ragioni precedentemente menzionate. Per lui, semplicemente, è un'evidenza: si cambia comportamento se si cambiano i calcoli (consoci o non) alla base delle decisioni di attuare questi comportamenti. I rituali di "autoipnosi", introdotti gradualmente dal paziente, influiscono e, poi, cambiano progressivamente tutti questi singoli calcoli problematici (diventati automatici e abituali), portando, infine, a delle decisioni comportamentali, migliori, che possono, a loro volta, diventare automatiche e abituali.

Lic. Phil. Nicolas Bonvin
psicologo specializzato nella cura delle dipendenze, Ingrado

Dr. med. Jacques-Philippe Blanc
FMH, medicina interna, Tabaccologia,
Lega polmonare Ticinese, Lugano.

Bibliografia a richiesta: nicbonvin@sunrise.ch