



Focus On

Il fenomeno "Allen Carr"

Eugenio Bianchi, Gabriella Chiarenza, Marina Simoni

Varie testimonianze affermerebbero l'utilità del testo "Easyway" di Allen Carr (www.easywayitalia.com) nell'indurre a smettere di fumare. Fonti non verificate parlano di milioni di persone "guarite". In un sito dedicato all'autore¹ sono riportate novanta testimonianze di persone che sostengono di avere smesso di fumare grazie al suo metodo. Tra questi spiccano nomi come Gianluca Vialli (calciatore), Corrado Guzzanti (attore) e Anthony Hopkins (attore). Il sito web propone un seminario (il costo è di 360 euro, rimborsabili dopo tre mesi in caso di mancato successo) durante il quale la maggior parte dei fumatori smette di fumare, la durata è di 5-6 ore nelle quali i partecipanti possono fumare. Una ristretta minoranza dichiarano poter aver bisogno di un secondo seminario, e qualcuno di un terzo. Questi seminari, diversi tra loro e della durata di circa tre ore, sono gratuiti perché compresi nel costo iniziale. Tutto ciò ha suscitato una legittima curiosità che ci ha indotto ad analizzare il testo, il programma e l'eventuale strategia, cercando di individuare gli aspetti di tale efficacia "presunta" e dichiarata.

Il metodo "easyway"

"Si cambia modo di pensare quando ci si rende conto che, le ragioni che sostenevano il modo di pensare precedente sono venute meno, oppure erano false, o ci si rende conto che esiste un altro punto di vista migliore del primo, che ci permette di cambiare il pensiero precedente in uno nuovo."

Questo assunto dell'ovvietà è ribadito fortemente da Allen Carr, la cui unica credenziale sembra sia il fatto di essere stato un fumatore di quasi 100 sigarette al giorno. Dopo trent'anni di fumo, decide di scrivere questo libro proponendo il metodo che ha chiamato **easyway** (letteralmente "modo facile"). Non crea allarmi e non atterrisce, ma si orienta sul quanto sia piacevole la vita senza fumo. Il "metodo" si basa fondamentalmente sull'analisi delle principali convinzioni che i fumatori si creano, escludendo l'uso della "forza di volontà", in quanto, secondo Carr, non servirebbe quando qualcosa non si desidera più fare. L'aspetto per così dire "peggiore" non sarebbe dunque il danno alla salute, ma l'alterazione mentale che determina la dipendenza, ovvero l'insieme di idee e modi di pensare, illusori, che invadono la mente del fumatore. L'autore si ripropone dunque di aiutare a comprendere quale sia il beneficio del tornare ad uno stato di pace, di tranquillità e di sicurezza di cui gode chi non fuma. Un proposta di sicu-

ro interesse ci sembra l'escamotage di continuare a fumare "mentre si smette di farlo", ed il modo più semplice per smettere sarebbe quello di scegliere "il momento giusto", cosa che, nel comune pensare degli esperti di terapia del tabagismo, viene considerato di per sé illusorio; ovvero, si ritiene che "il momento giusto" a conti fatti non esista, o si identifica con uno dei meccanismi di difesa che corredano la dipendenza in generale. Evidentemente nei pensieri del fumatore questo concetto è invece fortemente rappresentato e motivato, perciò Carr lo usa. La chiave per rendere semplice il tutto è quindi il prendere la decisione e considerarla certa e definitiva, non dubitarne, ma gioirne sempre e capire che fumare non è un'abitudine ma una tossicodipendenza. Perciò smettere di fumare non significa rinunciare a qualcosa. Smantellata questa falsa convinzione, è possibile diventare non fumatori più agevolmente. Comprendendo la dipendenza nella sua totalità, si è in grado di tornare ad esercitare la libertà di scegliere. Una volta raggiunto questo stadio, a dire dell'autore, smettere di fumare non sarebbe più una grande fatica.

Metodologia

La nostra analisi ha puntato ad analizzare i seguenti aspetti:

- Caratteristiche generali del libro.
- Caratteristiche specifiche (emozioni, sentimenti, impressioni).
- Capire se l'obiettivo è stato raggiunto.

Abbiamo effettuato il metodo dell'intervista qualitativa con le seguenti domande:

- Cosa lo ha colpito in particolare di questo libro (testo, pagine, qualche espressione).
- Cosa ha provato mentre lo leggeva (interesse, rabbia, ansia, curiosità, perplessità, dubbi, certezze, tranquillità, voglia di smettere...).
- Ha smesso? Se sì quando alla fine del libro o durante?

Abbiamo inserito un annuncio, nel quale abbiamo riportato le domande dell'intervista sopra elencate, sui seguenti forum internet:

- www.fumo.it,
- <http://forum.ilsole24ore.com>,
- www.sanihelp.it

Parte delle interviste sono state effettuate in maniera diretta o telefonica. Abbiamo anche realizzato una ricerca su "Google"



inserendo il termine "Allen Carr", i risultati sono stati 459.000 riferimenti di cui circa l'80% positivi.

Risultati delle interviste

Dalla maggior parte degli intervistati è stato apprezzato il fatto che:

- Allen Carr era un ex fumatore e non un medico o un terapeuta;
- utilizza un linguaggio semplice, confidenziale e convincente;
- il suo libro accompagna il lettore passo dopo passo.
- Le espressioni che maggiormente hanno colpito gli intervistati sono:
- "Ti prego, ti prego non ricominciare", che indica il profondo coinvolgimento dell'autore,
- il "piccolo mostro da sfamare" in cui viene sottolineato il fatto che il fumatore non fuma per il piacere di fumare, ma solo per tamponare il suo bisogno di nicotina.

Le emozioni che ha suscitato questo libro sono di interesse, curiosità, certezza di poter smettere, risentimento verso le sigarette, compassione verso i fumatori quindi emozioni positive. Qualcuno ha anche parlato di ansia dovuta alla presa di coscienza che non era il momento giusto per smettere di fumare, e come consigliato dallo stesso autore non ha completato di leggere il libro.

Gli intervistati hanno inoltre gradito il fatto che l'autore non obblighi le persone a smettere di fumare utilizzando motivazioni scontate ma sveli gradualmente i tanti e piccoli meccanismi che inducono il fumatore a dipendere dalla sigaretta.

A conclusione delle indagini abbiamo riscontrato che tutti hanno seguito nel dettaglio le istruzioni di Carr.

Abbiamo contattato diciotto persone, ma soltanto cinque hanno acconsentito di rispondere alla nostra intervista. Tre persone di cui due uomini e una donna hanno dichiarato che il testo li ha aiutati a trovare valide argomentazioni e riflessioni per smettere. Il restante campione composto da due donne ha dichiarato di non aver smesso di fumare, una di queste ha anche affermato di non aver completato di leggere il testo in quanto resasi conto di non aver scelto il momento giusto per smettere di fumare. Abbiamo consultato il forum del sito www.sanihelp.it nel quale abbiamo riscontrato la presenza di giudizi negativi in circa la metà dei casi riguardo il

metodo "easyway". Il metodo, che non prevede l'utilizzo della forza di volontà, ritenuta da lui l'insieme di quei sistemi che fanno credere al fumatore di fare un sacrificio nello smettere di fumare, viene criticato da persone che pur non avendo letto il libro affermano di aver smesso di fumare proprio grazie alla volontà.

Conclusioni

L'intento di questo lavoro è stato quello di analizzare e mettere in evidenza i concetti chiave del libro. Ciò che sicuramente è emerso dalla lettura del testo e dai riscontri ottenuti dalle interviste e dalle molteplici testimonianze, è che il modello suggerito da Allen Carr, basato sulla "ristrutturazione delle modalità di pensiero", sembra produrre un maggiore impatto nella percezione dei significati e pertanto un grado maggiore di assimilazione dei concetti chiave, con conseguente maggiore compliance nei confronti del messaggio, che pertanto appare "amichevole" e non in contrasto con la struttura di pensiero della persona dipendente dal tabacco. Una seconda ipotesi potrebbe essere formulata in base alla sensazione di importante conquista personale raggiunta con l'uso delle proprie forze dando o ricevendo l'impressione di entrare in sintonia con l'autore. Per gli operatori e i terapeuti del tabagismo, tutto ciò rappresenta uno stimolo se non addirittura una sfida che induce a mettere in seria discussione le modalità di comunicazione con il paziente fumatore, nonché la terminologia e le parole impiegate nel dialogo. Capita sovente che i professionisti della salute adoperino il "medichese" nel comunicare concetti essenziali ai propri pazienti. È il caso di rivedere criticamente questo aspetto essenziale della relazione di aiuto. E il volume di Allen Carr ci offre sotto questo aspetto uno stimolo. ■

Gli Autori dichiarano che non sussiste alcuna condizione di conflitto di interessi che abbia potuto comprometterne l'indipendenza.

Eugenio Bianchi

(eugenio.bianchi1962@libero.it)

Dottore in Filosofia, Bologna. Redazione Meccacronica

Gabriella Chiarenza, Marina Simoni

GEA Progetto Salute, Area Psicologia



Easyway

Allen Carr, il guru britannico della lotta contro il fumo, è morto di cancro ai polmoni all'età di 72 anni nella sua casa presso Malaga, alcuni mesi fa. Ha ideato il metodo Easyway descritto nel suo volume: "Riuscita nel 90% dei casi". Il libro, Smettere di fumare è facile (se sai come farlo) di Allen Carr (edito da Ewi, 10 euro) un libretto di 192 pagine che da mesi è costantemente tra i primi dieci titoli più venduti in Italia. Il libro è stato tradotto in 25 lingue e ha venduto quasi 9 milioni di copie nel mondo, di cui 200mila in Italia: un vero e proprio record nel suo genere. Il testo è in realtà figlio del seminario messo a punto dall'autore, Allen Carr, un inglese che è stato per più di trent'anni un accanito fumatore, in grado di aspirare anche 100 sigarette al giorno. I suoi innumerevoli tentativi per smettere sono falliti fino a quando, un pomeriggio del 1983, è riuscito nell'impresa senza problemi. Il primo a sorprendersi è stato lui e, grazie al suo spirito analitico, ha capito come mai fosse stato così semplice, ed è nato così il metodo Easyway. Il seminario dura circa 5-6 ore, si svolge con gruppi di massimo 30 persone e ha delle pause perché i partecipanti possano, se vogliono, fumare. Basta un incontro e non c'è bisogno di ulteriori contatti con Easyway. Molto più economico leggere il libro, anche se si impiega un po' più di tempo: è scritto chiaramente che si deve continuare a fumare fino all'ultima pagina, ecco perché si legge con molta, molta calma e fino all'ultimissima riga e, si spera, sigaretta.