



VITTORIO UVA

Volersi bene e smettere di **FUMARE**

Una vera e propria montagna da scalare, ma di certo non un'impresa impossibile se ad accompagnarci è il Dottor Vittorio Uva, psichiatra e psicoterapeuta che nel suo centro di Missaglia, in Brianza – e oggi anche nel suo studio romano –, propone un approccio insolito e efficace al tabagismo, ma non solo

di Domenico Marasco

Mi avevano consigliato di provare a smettere di fumare col metodo della ipnosi vigile praticato dal Dottor Vittorio Uva, e io, ormai all'ennesimo tentativo, non volevo proprio andare. Poi, vista l'insistenza di una mia cara collaboratrice, ho deciso di prendere appuntamento. Ed eccomi davanti a lui, al Dottor Vittorio. Uomo serafico che, per non creare false aspettative, mi chiede subito se ho una motivazione forte per smettere di fumare. E io ce l'ho, sono i miei figli. Allora sì, mi dice, ci possiamo provare. Ma, chiarisce subito, si tratta di una vera e propria montagna da scalare, perché oltre alla nicotina nelle sigarette ci sono altri "veleni" dei quali si fa molta fatica a liberarsi. E così ha inizio la terapia: mi prende per le braccia, mi aiuta a distendermi, a rilassarmi, e mi invita ad ascoltarlo. Per quasi un'ora. Liberi di non crederci ma da quel momento in poi non ho più preso in mano una sigaretta, e ne fumavo oltre una trentina al giorno. Per questo ho pensato fosse importante raccontare

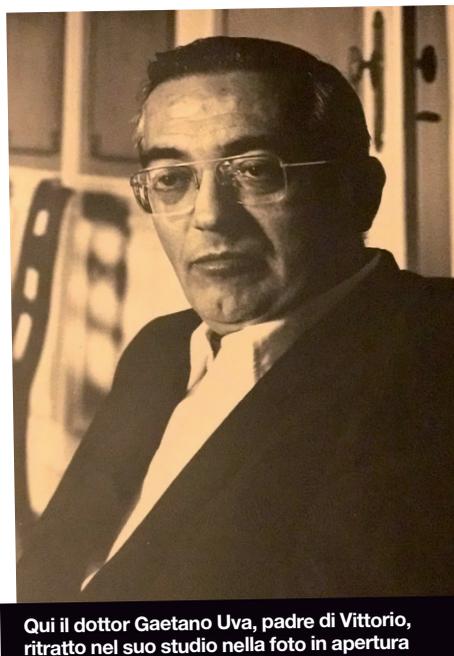
**L'UOMO È FELICE,
E QUINDI SANO, SOLO
SE RIESCE A RAGGIUNGERE
L'ARMONIA CON SE STESSO
E CON L'AMBIENTE;
MA LA SEMPLICITÀ
DI QUESTO CONCETTO
È PARI ALLA DIFFICOLTÀ
DELL'ATTUARLO**

la sua esperienza. Vittorio Uva, psichiatra e psicoterapeuta, è figlio di Gaetano Uva, medico genovese che nel 1975 fonda a Missaglia, in Brianza, il Centro Sperimentale di Medicina Psicosomatica Integrata dove ha sviluppato una tecnica ipnotica per la dissuefazione da tabagismo, l'abuso di alcol, i disturbi del comportamento alimentare e la dipendenza dal gioco d'azzardo. Nel 1982, dopo la scomparsa di Gaetano, il centro prosegue senza interruzioni la sua attività grazie ai suoi collaboratori e, dal 1991 a oggi, è proprio Vittorio a portarne avanti la missione.

Dottor Uva, iniziamo dalle basi. Che cos'è la Medicina Psicosomatica?

Prima di tutto voglio specificare che non si tratta di una branca della medicina ma di un modo di accostarsi ad essa. Si parte dal presupposto che il malato è una persona, un essere umano che agisce come un tutto indivisibile di anima e corpo tanto nelle risposte alle situazioni normali quanto alle situazioni patologiche. In realtà non stiamo dicendo niente di nuovo, esiste infatti una lunga letteratura a riguardo che affonda le radici all'origine della nostra civiltà. Grandi medici come Ippocrate e filosofi come Platone e Aristotele ci hanno lasciato importanti testimonianze ancora valide in questo senso.

E dunque, secondo questo approccio, a cosa sono dovute le nostre malattie, il



Qui il dottor Gaetano Uva, padre di Vittorio, ritratto nel suo studio nella foto in apertura

malessere, ma anche le dipendenze?

L'uomo di oggi è infelice perché insoddisfatto, imbevuto di ideologie ed errati concetti sulla vita; è irrequieto e sempre alla ricerca di qualcosa di nuovo che gli faccia dimenticare la sua infelicità. È per questo che si ammala, perché felicità e salute sono in relazione fra loro. L'uomo è felice, e quindi sano, solo se riesce a seguire le leggi della vita, raggiungendo una buona armonia con se stesso e con l'ambiente; ma la semplicità di questo concetto è pari alla difficoltà nel riconoscerlo e attuarlo. La felicità che oggi l'uomo si procura è fittizia, artificiale; la salute è un bene che ritiene di potersi comprare solo per mezzo di pillole. Il medico allora dovrà insegnargli che la salute bisogna guadagnarsela da soli con i propri mezzi.

Come si pone la Medicina Psicosomatica nei confronti di un approccio più tradizionale?

Certamente non ignoriamo né disde-

gniamo i sempre più perfetti strumenti diagnostici e terapeutici messi a disposizione dalla ricerca scientifica e dalla medicina più tradizionale. Sul piano delle terapie, anzi, ritengo che tutte le conoscenze tecniche accumulate da millenni debbano essere riscoperte e studiate, integrandole con le conoscenze concettuali e pratiche del sistema dominante. Questo rapporto più elastico con diverse realtà, talora solo apparentemente estranee, porterà a un maggiore affinamento dei nostri concetti di medicina e ci spingerà sempre più ad ampliare gli orizzonti della nostra conoscenza. Ecco perché a Medicina Psicosomatica ho aggiunto Integrata.

Nel caso del tabagismo, cosa prevede la terapia?

Quello che si vuole è riportare il paziente a una situazione in cui la sigaretta perda bruscamente tutti quei valori imposti da anni di assuefazione e di costume. A quel punto il paziente ritroverà la sensazione negativa che prova chi non sa fumare e sentirà il gusto e l'olfatto sgradevolmente colpiti dalla sua stessa sigaretta. A questo si arriva con l'ipnosi. Un'ipnosi leggera, che sgombri completamente il subconscio dell'individuo. Il metodo comporta una sola seduta ed eventualmente un trattamento di richiamo gratuito a distanza di un mese, in caso di difficoltà. Vengono inoltre dati consigli terapeutici per ridurre al minimo l'astinenza da nicotina.

Da circa due anni il dottor Vittorio Uva riceve con frequenza mensile anche presso uno studio di Roma per venire incontro alle persone che vivono distante dalla sede di Missaglia. Il mio consiglio? Andateci, ma con una motivazione forte, e lui vi aiuterà a smettere di fumare.