

SAPORITO MICHELE

FUMO ZERO

IN 30 MINUTI



**ECCO COME HO SMESSO
DI FUMARE, E PER SEMPRE.
IL DESIDERIO E' MORTO DA TEMPO!**

MICHELE SAPORITO

FUMO ZERO

IN 30 MINUTI

ECCO COME HO SMESSO

DI FUMARE, E PER SEMPRE.

IL DESIDERIO E' MORTO DA TEMPO!

© 2018 - Guida per aspiranti “non-fumatori”

Titolo

FUMO ZERO IN 30 MINUTI.

ECCO COME HO SMESSO DI FUMARE, E PER SEMPRE.

IL DESIDERIO E' MORTO DA TEMPO!

Autore

Michele Saporito

Editore

Michele Saporito

Blog dell'autore:

www.tiautosevuoi.com

Email:

fumatoresino@gmail.com

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito. Le strategie riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio. Il libro ha esclusivamente scopo formativo.

Sommario

Presentazione

Introduzione

Capitolo 1: Il sogno

Capitolo 2: Segna le gambe

Capitolo 3: Fumo = droga

Capitolo 4: La mia storia

Capitolo 5: Altre strategie

Conclusioni. Agisci!

Presentazione

Il libro di Michele mi ha davvero sorpreso e stupito. Sono un non fumatore e l'ho letto per pura curiosità. La cosa che mi ha stupito di più è la semplicità ed il coinvolgimento nella lettura, già dalle prime righe dell'introduzione, che non è paragonabile alle solite informazioni noiose, ma è il primo passo gentile per immergersi nella lettura. Il coinvolgimento e il ritmo del libro ti tengono incollato alle parole, accompagnandoti fino all'ultima pagina, alla scoperta di tutti gli strumenti che l'autore insegna ad usare. Scoprire la storia di Michele è il vero punto forte. Adoro le storie di persone che prendono decisioni e ce la fanno, tirando fuori i passi fondamentali da condividere. Infatti, il libro insegna non soltanto a smettere di fumare velocemente ed in maniera permanente, ma anche a prendere decisioni che possono migliorare e cambiare la propria vita, a patto di applicare le stesse strategie. Come dice Michele, se ce l'ha fatta lui, ce la può fare chiunque. E nel libro, lui ti accompagna passo dopo passo, nel tuo percorso.

Andrei Polevoi, Coach

Introduzione

Rientriamo a casa dalla festa di Capodanno e mia moglie se ne va a letto. Io non ho molto sonno, anche perché dopo cena ho preso un caffè. Ed allora, prendo il libro di Giacomo Bruno “scrittura veloce 3x” acquistato recentemente, e lo apro distrattamente.

L’occhio si ferma su queste tre frasi: “Quali sono le tue passioni? Cosa ti piace fare? Quali risultati hai raggiunto nella vita?”

Queste domande sono state come un lampo a ciel sereno, e hanno stuzzicato non poco la mia fantasia.

Mi ero già dato una risposta a questi interrogativi, qualche giorno fa. Ma ora è diverso. E’ come se si fosse accesa una lampadina. Roberto Re, nei suoi corsi, parla di “flash”.

Mi sono chiesto: in quale campo ho raggiunto risultati duraturi? La mia prima risposta è stata: sono riuscito a smettere di fumare in mezz’ora e anche meno. E in maniera definitiva. E’ stata una vittoria importante per me, della quale ancora oggi vado fiero. Quante persone combattono con questo problema, che io invece ho risolto?

E se raccontassi agli altri come ho fatto ad ottenere questo risultato?

Era partita la mia scommessa di Capodanno.

Di colpo ho sentito nascere dentro di me la vena dello scrittore.

Ero eccitato per la risposta che ne era venuta fuori, così a sorpresa, e mi era venuta una grande voglia di mettermi lì a scrivere, per raccontare questa esperienza.

Quando scrivo i miei appunti, uso un italiano corretto, ma tendo a scrivere frasi lunghe e contorte, che poi devo rivedere e correggere più volte. Questa mattina invece, il mio modo di scrivere è cambiato: paragrafi più corti e comprensibili, che quasi si scrivono da soli.

E così, in poche ore, come un fiume in piena, ho scritto una parte di questo libro. Ho fatto le sei. Poi sono andato a dormire anch'io. Il seme era germogliato. E avevo deciso che questo sarebbe stato il mio primo libro.

Ora, ti dico brevemente cosa troverai in questo manuale:

- Dal capitolo 1 inizia il nostro viaggio per diventare “non fumatore”. Qui troverai le prime domande importanti.
- Nel capitolo 2 parleremo della fiducia che dovrai avere in te stesso e nelle tue possibilità, della necessità di diventare consapevole delle tue azioni, delle credenze e delle abitudini

che potrebbero impedirti di cambiare il tuo comportamento. Grazie ad una serie di domande, avrai modo di cominciare a mettere in discussione le tue credenze limitanti.

- Nel capitolo 3 si parlerà di fumo come tossicodipendenza, assimilabile alla droga, di sintomi di astinenza, di fame, delle quattro fasi del comportamento, delle sigarette elettroniche.
- Nel capitolo 4 ti racconterò la mia storia e di come ho eliminato una volta per tutte le sigarette dalla mia vita, trovandone grosse soddisfazioni e benessere.
- Nel quinto capitolo ti fornirò altre strategie, per far sì che tu possa raggiungere, con più facilità, il risultato voluto, grazie anche ad alcuni esercizi di visualizzazione.
- Nella parte conclusiva del libro poi ti parlerò di successo, legato alla decisione ed all'azione. Ed infine ti parlerò della importanza della gratificazione.

Buon viaggio.

Capitolo 1

Il sogno

Sto camminando tranquillo, al centro di una strada deserta. Non ci sono macchine, né persone. Guardando per terra, scorgo, vicino ad un bidone, qualcosa di particolare. Mi avvicino, e capisco di aver trovato la “lampada”, quella lampada di Aladino, della quale ci raccontavano, quando eravamo bambini. Mi sembra di sognare. No, non è possibile, mi dico. Mi guardo intorno con circospezione, mi abbasso, la raccolgo e la infilo sotto al giaccone. Poi giro i tacchi, e con fare guardingo, mi dirigo verso casa. La metto sul tavolo e la osservo con curiosità. Non ci credo, la fantasia è fantasia, ma questo è troppo, mi dico. Ma la curiosità è tanta, e non posso non provare a strofinarla. Così la prendo tra le mani, e con un panno di lana la strofino pian piano, sperando che succeda qualcosa. Ma quando ormai sto per perdere la speranza, ecco che qualcosa accade. Prima un po’ di fumo e poi lui: l’umile e grosso servitore. “Eccomi, padrone. Sono il tuo servo, e posso esaudire solo tre desideri. Pensaci bene, perché non potrai più cambiare le tue scelte”.

Tutto eccitato, comincio a pensare a voce alta. Allora, mi piacerebbe realizzare questo, quello, quell'altro ancora e ...
“Fermo!”, mi riprende il servitore, “solo tre desideri”.

Ma mentre penso alle tre cose da chiedere, vengo preso da un violento colpo di tosse, che mi porta via il respiro. Prendo fiato per un attimo. Poi ritorno dov'ero rimasto. Passo in rassegna gli anni più belli della mia vita, quando ero stato tutto allegro e spensierato – non proprio allegro per la verità, ma andiamo oltre – poi ripenso alla mia prima sigaretta. “Ho tossito come un disgraziato la prima volta, ma vuoi mettere? Mi sono sentito una persona adulta”.

Poi le immagini cominciano a scorrere più velocemente. Ma quante sigarette sono arrivato a fumare in questi anni?

Mi vengono in mente i miei momenti di insicurezza, le mie paure, il lavoro che non mi piaceva – ma che dovevo portare avanti, perché c'era da mantenere una famiglia – i tanti problemi giornalieri. Ogni occasione era buona per fumare. Mi dicevo che mi aiutava a ridurre lo stress, che inizialmente sembrava sparire, ma che poi puntualmente si ripresentava.

Mi rivedo qualche anno dopo che tossisco continuamente, che mi sveglio con il catarro, che faccio sempre più fatica a respirare, e con la mia asma che non mi dà più tregua.

Apro gli occhi, più impaurito che mai, e grido: ferma, ferma! Ma io sto bene!

“Adesso stai bene”, mi risponde il servitore, “ma cosa succederà domani, se continuerai a fumare in questo modo? Vuoi ammalarti e vivere male il resto della tua vita? Perché aspettare che questo accada, quando puoi scegliere oggi, di goderti l’aria che respiri?” Tutto ansimante, mi sveglio di soprassalto. “Che brutto sogno che ho fatto”, mi dico.

Quella sequenza di immagini mi aveva turbato. E’ come se avessi visto in anticipo il mio futuro, e la mia fine prematura.

Era stato un sogno, ma non molto lontano dalla realtà, che avevo vissuto con mio padre.

Io non so se anche tu sia consapevole del fatto che fumare troppo porti a conseguenze gravi. Suppongo di sì, visto che hai appena iniziato a leggere questo libro.

Non possiamo cambiare un nostro comportamento se non ne siamo quantomeno consapevoli.

Fai attenzione soprattutto a quelle azioni giornaliere che fai in automatico, senza pensarci.

Segreto N. 1: Non possiamo cambiare un nostro comportamento se non ne siamo perfettamente consapevoli.

Io sapevo il rischio a cui andavo incontro, ma non sapevo come fare per risolvere il problema. Pensavo che contro il fumo non puoi farci niente, perché è un vizio, e come tale, non puoi gestirlo.

Ci sono momenti in cui non stai particolarmente bene, e non senti molto l'esigenza di fumare. Ma poi, appena stai meglio, recuperi. Tante volte ho pensato di smettere, perché mi rendevo conto che a lungo andare, il fumo ti porta via la salute. Ma mi dicevo che non ce la potevo fare, e che tuttavia, un giorno o l'altro avrei provato a smettere. La frase che mi dicevo spesso era: "Tanto posso farlo quando voglio!".

SEGRETO N 2. Finché credi che il fumo sia un vizio che non puoi gestire, non otterrai il cambiamento.

Se vuoi cominciare ad affrontare il problema, non dirti mai che non ce la puoi fare, o che non puoi farci niente.

SEGRETO N. 3: Se credi che siano le circostanze esterne a guidare la tua vita, che possibilità hai di prendere il controllo della tua esistenza?

Uno dei motivi per cui cambiare ci spaventa, è l'idea che, per farlo, dobbiamo eliminare completamente tutto ciò che esiste, e ricominciare da zero. Al contrario, quello che noi dobbiamo fare è lavorare solo su quei singoli comportamenti che non ci piacciono, sostituendoli con dei nuovi, che siano per noi più funzionali.

SEGRETO N. 4: Il cambiamento ci fa paura, perché mina la nostra sicurezza. Ma se non siamo disposti ad accettarlo, non potremo neppure sperare di cambiare le nostre abitudini e la nostra vita.

Sono le piccole abitudini che contribuiscono, giorno per giorno, a farci perdere la nostra elasticità mentale, facendoci fare sempre le stesse cose, e facendoci comportare sempre allo stesso modo.

Come conseguenza, diventiamo sempre meno consapevoli di ciò che facciamo e di come agiamo.

Queste abitudini rappresentano la nostra zona di comfort. Esse ci danno sicurezza, e la sicurezza per noi è importante, perché non ci fa vivere nello stress. Se sappiamo come comportarci di fronte a determinate circostanze della vita, non abbiamo bisogno di

scervellarci per trovare nuove soluzioni. Abbiamo delle risposte già pronte e disponibili, e che sappiamo funzionano nella maggior parte dei casi. Quindi, perché cercarne delle altre?

Andiamo in stress quando invece siamo costretti ad affrontare una situazione nuova e non prevista, per la quale non abbiamo comportamenti automatici pronti all'uso.

Uscire dalla nostra zona di confort però, ci permette di trovare nuove informazioni e nuove soluzioni. Magari ci accorgiamo che la cosa che abbiamo fatto per tanto tempo in un certo modo può essere fatta in maniera diversa, in un tempo inferiore e con meno consumo di energie da parte nostra.

SEGRETO N. 5: Cambiare, vuol dire trovare anche nuove soluzioni, spesso migliori e più utili, di quelle che già utilizziamo.

Qualche mese fa mi sono trovato a casa da solo e, dopo aver fatto la doccia, notando del calcare sulle pareti, ho deciso di passargli un prodotto anticalcare. Così mi sono messo una mascherina, ho spruzzato il prodotto, ho aspettato un quarto d'ora, e poi ho risciacquato il tutto. Il giorno dopo, fatta la doccia, ho ripensato al lavoro che avevo fatto la volta precedente. E mi sono detto: ma perché non asciugare l'acqua delle pareti con un panno, subito

dopo aver fatto la doccia? Funziona benissimo, il calcare non si vede più sulle pareti, ci metti un attimo in più, e ti basta usare il prodotto una volta al mese. E per di più, una volta che ti abitui a farlo dopo la doccia, alla fine non è neppure un grande sacrificio. Quando facciamo sempre le stesse cose, perdiamo la possibilità di esercitare la nostra intelligenza.

A volte basta poco per cambiare un'abitudine. Ma la mente deve essere aperta e disposta al cambiamento.

Uno dei motivi per cui io non riesco ad abbandonare la sigaretta era che consideravo il fumo come un vizio, che non si può governare. Lasciavo a lui il controllo della mia vita, e lui me la gestiva a modo suo.

“Stai attento ai tuoi pensieri, perché diventano parole. Stai attento alle tue parole, perché diventano abitudini. Stai attento alle tue abitudini, perché diventano carattere. Stai attento al tuo carattere, perché diventa il tuo destino” (Frank Outlaw)

Senti, ti faccio questa domanda: se ci fosse un modo per smettere di fumare, un modo semplice, indolore, che non ti obblighi ad andare dallo psicologo, che non richieda lunghi periodi di astinenza, né che ti faccia ingrassare - come a volte scrivono sui libri - che non ti mandi in depressione, ma anzi ti faccia sentire energico, sicuro e orgoglioso delle tue scelte, cosa faresti? Se

esistesse effettivamente un metodo del genere, continueresti a dire che è un vizio che non puoi gestire, o prenderesti una decisione diversa?

Io ho buttato via il pacchetto di sigarette che avevo in mano dicendo: basta, mi hai controllato abbastanza! Da oggi voglio scegliere di vivere la mia vita da protagonista e da persona libera. Quanto sei disposto a scommettere che ce la farai, magari con l'aiuto di qualcuno che ti insegni le giuste tecniche, e ti faccia trovare la giusta motivazione? Questa è una sfida che solo tu puoi decidere di accettare e di vincere!

Puoi cambiare la tua vita in un attimo, ma devi credere di poterlo fare. E' una magia che tutti possiamo fare.

Io l'ho fatto. So come si fa, e ti aiuterò a farlo.

SEGRETO N. 6: Puoi cambiare la tua vita in un attimo, ma devi credere di poterlo fare.

Nel prossimo capitolo e nei successivi, ti fornirò alcuni strumenti utili per aiutarti a eliminare, una volta per tutte, le sigarette dalla tua vita. Sempre che tu voglia farlo, e che voglia assumertene la responsabilità.

Durante la lettura di questo manuale ti chiederò più volte di fare degli esercizi, allo scopo di cominciare a conoscerti meglio. Ti invito caldamente a non sottovalutarli e a svolgerli di volta in volta.

Un'altra cosa che ti invito a fare è quella di arrivare alla fine del libro, prima di intraprendere questa nuova esperienza di “non fumatore”.

E allora, metti a portata di mano carta e penna, e fai gli esercizi, senza trovare scuse. Se stai pensando che in questo momento non hai tempo (sarà ancora una volta una scusa?) fermati, e non andare avanti.

Per aiutarti a prendere coscienza dei tuoi comportamenti, ti invito a rispondere a queste fondamentali domande:

- 1) “Ti piacerebbe”, o “vuoi veramente” smettere di fumare?
Te la ripeto: ti piacerebbe, o vuoi smettere veramente di fumare?

- 2) Per quale motivo non l'hai ancora fatto?

3) Cosa ti ha impedito di farlo fino adesso?

Rispondi con sincerità, ma scrivi le risposte. E se non hai voglia di scrivere, sforzati comunque di farlo. Non voglio solo darti delle informazioni, voglio farti agire. In fondo non è per questo che hai acquistato il libro?

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 1:

SEGRETO N. 1: Non possiamo cambiare un nostro comportamento se non ne siamo perfettamente consapevoli.

SEGRETO N. 2: Finché credi che il fumo sia un vizio che non puoi gestire, non otterrai il cambiamento.

SEGRETO N. 3: Se credi che siano le circostanze esterne a guidare la tua vita, che possibilità hai di prendere il controllo della tua esistenza?

SEGRETO N. 4: Il cambiamento ci fa paura, perché mina la nostra sicurezza. Ma se non siamo disposti ad accettarlo, non potremo neppure sperare di cambiare le nostre abitudini e la nostra vita.

SEGRETO N. 5: Cambiare, vuol dire trovare anche nuove soluzioni, a volte migliori e più utili, di quelle che già utilizziamo.

SEGRETO N. 6: Puoi cambiare la tua vita in un attimo, ma devi credere di poterlo fare.

Capitolo 2

Sega le gambe

Se stai leggendo queste pagine è perché, almeno una volta, ti sarà venuto in mente di smettere di fumare. E probabilmente, come è capitato anche a me, avrai provato più volte a farlo, magari sfruttando i momenti in cui sei stato poco bene, pensando così di approfittare della situazione. Ma non ha funzionato se non per qualche giorno, vero? Altre volte ti sarai detto che il fumo fa male alla salute e alla tasca. Altre volte ancora ti sarai detto di non avere le p ... per farlo, sperando in un momento di orgoglio, che ti spingesse a prendere quella decisione, e ad agire.

Alla fine hai preferito giustificarti, prendendoti in giro, e dicendoti che forse non era il momento giusto, o che da solo non ce l'avresti mai fatta.

Anche tu hai avuto momenti simili a quelli a cui ho accennato? Probabilmente, ti sarai ritrovato in alcuni di essi. Sta di fatto che, tutto ciò che ti sei detto, anche per te non ha funzionato.

Rassicurati, non sei il solo e non sarai l'unico ad aver vissuto questi momenti. Parola di ex fumatore.

SEGRETO N. 7: Siamo sempre bravi a giustificare il nostro comportamento, e non crediamo abbastanza in noi stessi e nelle nostre possibilità.

Detto questo, non puoi continuare a giustificare le tue azioni. Vuoi smettere veramente? Bene, smettila di raccontarti balle. Come tu sai bene, sono tutte balle che ti racconti, per non rischiare di stare male. Perché hai sentito qualcuno che ti ha detto che quando si smette di fumare si sta male, che impazzirai dalla voglia, che comincerai a mangiare di più, e ingrasserai come un maiale. Balle, balle, e ancora balle.

Qual'è la differenza tra un eroe e un codardo? Non c'è differenza. Dentro sono esattamente uguali. Hanno entrambi la paura di morire o di restare feriti. Ma è quello che l'eroe fa, che lo rende un eroe. Ed è quello che l'altro non fa, che lo rende un codardo (dal film: Tyson).

Ma ora sei qui a leggere questo libro. E se dopo quello che ti ho detto, non lo hai ancora chiuso e messo da parte, vuol dire che c'è in te ancora una speranza, e la voglia di farcela.

Sappi, e te lo dico con il cuore, che qui, in questo libro, non troverai alcuna soluzione misteriosa, né una soluzione pronta per l'uso. Non puoi aspettarti che qualcuno risolva il tuo problema con un consiglio, o dandoti la sua soluzione.

Non funziona neppure ragionare sul perché continui a fumare. Il ragionamento da solo, non ti fa cambiare comportamento.

La nostra vita ed i nostri comportamenti sono legati a tutta una serie di situazioni pregresse, legate a ciò che abbiamo appreso da bambini, dai genitori e dalle persone a noi più vicine, dalla scuola, dall'ambiente esterno in cui abbiamo vissuto, ed anche dalle nostre esperienze. Il risultato è che il nostro cervello, nel momento in cui arrivano le informazioni provenienti dai nostri sensi, le filtra e le elabora secondo questa sua logica, dandogli significati diversi, e infine le immagazzina. Questo lavoro di semplificazione e di filtraggio delle informazioni è necessario al cervello per non sovraccaricarlo di informazioni inutili. Ma il fatto che sia lui a stabilire in automatico quali cose siano da mantenere e quali no, fa sì che spesso, ciò che noi crediamo o pensiamo di sapere, e perfino ciò che riteniamo giusto o sbagliato, non corrisponda alla realtà delle cose. E così ci diciamo, ad esempio, che possiamo smettere di fumare quando vogliamo, mentre nella realtà, non ne siamo capaci.

SEGRETO n. 8: Se vogliamo avere successo nell'eliminazione del vizio del fumo, dobbiamo prima di tutto diventare consapevoli dei nostri comportamenti e delle nostre azioni.

Il fumo ha delle basi solide. Pensa ad un tavolino. Il tavolino ha una base - il piano - e delle gambe, che lo sostengono. La base rappresenta il nostro comportamento del momento, mentre le gambe rappresentano le credenze, che lo sorreggono, e che fanno sì che il tavolino non si ribalti.

Forse avrei dovuto parlarti prima di cosa siano i valori e le credenze. Semplificando al massimo, le credenze sono le cose che tu credi siano vere o false. Per motivi diversi, nel tempo, queste possono cambiare. Esempi di credenze potrebbero essere:

- Fumare mi fa sentire bene
- La sigaretta mi rilassa
- Non ce la faccio a smettere
- È più forte di me
- Se smetto comincio a ingrassare.

Ammettiamo che tu sia convinto che il fumo ti rilassi. Poi un giorno, per una circostanza qualsiasi, o grazie a qualcuno, diventi consapevole del fatto che puoi sentirti rilassato e in forma, anche senza fumare. A quel punto è molto probabile che cambi anche la tua credenza.

I valori sono invece quelle cose in cui credi veramente (sono parole come: onestà, amore, e così via).

Anche i valori possono cambiare nel tempo, ma è molto difficile che ciò avvenga, perché sono credenze importanti, radicate dentro di noi.

Ci sarebbe altro da dire in proposito. Quel che importa in questo momento, è che tu cominci a diventare consapevole dei tuoi comportamenti. Se vuoi saperne di più dei valori e delle credenze, puoi comunque acquistare uno di tanti libri che ne parlano, o frequentare qualche corso di crescita personale.

Le credenze, sono come delle profezie auto - avveranti, nel senso che, se tu credi che una cosa sia vera o falsa, farai di tutto (ovviamente a livello inconscio) perché questa si avveri.

SEGRETO N. 9: Le credenze, sono delle profezie auto – avveranti. Se tu credi che una certa cosa succederà, farai di tutto, perché essa si avveri.

Quindi, se credi di non poter fare a meno della sigaretta (credenza), o di non avere la forza di smettere, succederà che, qualunque sforzo tu faccia, non riuscirai ad ottenere quel risultato. E questo, ti confermerà che avevi ragione.

Se invece credi che il fumo sia una brutta abitudine e un comportamento che puoi correggere, allora ti basterà imparare alcune tecniche, che ti aiuteranno a trasformare queste tue

credenze limitanti in altre, più potenzianti. In altre parole, se vuoi veramente togliere di mezzo la sigaretta, devi trovare il modo di segare le gambe del tavolo, su cui poggia il tuo attuale comportamento. E da lì il passo è breve. Ma non puoi fare questo, se non sei consapevole di quello che ti succede.

“La libertà deriva dalla consapevolezza, la consapevolezza deriva dalla conoscenza, la conoscenza deriva (anche) dall'informazione, dallo studio e dalla lettura senza pregiudizi.”
(dal libro: *Il lato oscuro della luna*).

Oggi pomeriggio parlavo con una persona non troppo giovane, e non ho potuto fare a meno di riflettere su cosa significhi in realtà la parola consapevolezza. Lei si ostinava a giustificare i suoi comportamenti, malgrado l'evidenza dei fatti. E così ho provato a mettermi nei suoi panni, per cercare di capire. Ecco, spesso tendiamo a giustificare a spada tratta le nostre azioni ed i nostri comportamenti, perché questi ci danno sicurezza. Siamo disposti anche a negarne l'evidenza, pur di giustificarci. E questa cosa mi ha fatto pensare che, in realtà, diventare consapevoli di ciò che facciamo non è né normale, né facile. La difficoltà sta proprio nel fatto che non siamo disposti ad accettare i nostri sbagli, e a mettere in discussione le scelte sbagliate che abbiamo fatto.

Segreto n. 10: Le persone consapevoli sono sempre disposte ad accettare i loro sbagli ed a correggere i propri errori.

Allora, quanto sei consapevole delle tue azioni, soprattutto di quelle automatiche, che sfuggono normalmente al tuo controllo? E a questa domanda se ne associano delle altre, fondamentali: ma quanta fiducia hai in te stesso e nelle tue possibilità di riuscita? E poi, quanta voglia hai di cambiare?

Se volessimo fare attenzione alle nostre giornate tipo, ci accorgeremmo che queste sono una l'esatta copia dell'altra. Facciamo sempre le stesse cose, quando andiamo al lavoro seguiamo sempre lo stesso percorso, abbiamo sempre gli stessi orari, vediamo sempre le stesse persone. Anche il nostro stato d'animo è spesso ripetitivo: chi è allegro, tende ad esserlo sempre, allo stesso modo di chi è ansioso, o depresso. Mangiamo nello stesso posto, frequentiamo gli stessi luoghi. Siamo abitudinari, anche quando non dovremmo esserlo.

SEGRETO N. 11: Le abitudini sono tra i principali nemici della nostra crescita.

Sei mai andato in palestra? Suppongo di sì. E cosa hai fatto la prima volta che ti sei iscritto e hai frequentato? Arrivato nello spogliatoio, ti sei cambiato ed hai messo la borsa in un armadietto, che avevi trovato libero. E quando, dopo un po' di

volte che utilizzavi quell'armadietto, lo hai trovato occupato, cosa ti sei detto? "Me l'hanno rubato! Era il mio!"

Per carità, le abitudini ci semplificano anche la vita.

Anche i nostri schemi mentali, i nostri comportamenti, e le cose che conosciamo sono abitudini. Grazie a loro, non siamo costretti a mettere in discussione ogni volta le nostre azioni. Il lato negativo di questa cosa è che esse ci impediscono di cambiare, di crescere, di vedere le cose anche da un altro punto di vista, che non è quello abituale. A volte ci impediscono di fare cose nuove, di sperimentare nuove soluzioni, di acquisire nuove conoscenze.

Se vogliamo imparare e crescere, non possiamo rimanere nella nostra zona di comfort, ma dobbiamo uscirne fuori, sviluppando nuovi schemi di pensiero. Dobbiamo però essere disposti ad accettare un minimo di disagio iniziale. Il risultato è che, fatto ciò, improvvisamente, quelle cose che prima ci sembravano difficili, ora entrano a far parte del nostro comportamento. E il disagio che prima provavamo, lentamente sparisce. Alla fine, quella cosa che prima ci sembrava difficile da fare, ora non lo è più.

Quando fumiamo, lo facciamo spesso senza neanche accorgercene. La nostra mente, d'altra parte, non ha più bisogno di pensarci, perché compiamo ormai un'azione abituale e

ripetitiva. Ma se vogliamo eliminare o cambiare quest'abitudine, dobbiamo prima diventarne consapevoli. Fatto questo, possiamo cominciare a lavorare, per cambiarla o eliminarla completamente.

Ti ho detto all'inizio che ti avrei fatto fare degli esercizi. Eccone alcuni. Mettiti seduto comodo, assicurati che nessuno possa disturbarti, prendi una penna, spegni il telefonino, e fai due respiri profondi. Ora, dato per scontato che vuoi smettere di fumare, rispondi onestamente alle domande che seguono. Ne troverai diverse. E probabilmente richiederanno da parte tua un minimo di impegno. Ma pensavi che bastasse leggere un libro, per smettere di fumare? Troppo comodo!

Ognuno di noi può cambiare in meglio, solo che pochi hanno voglia di farlo. (Winston Churchill)

Allora, armati di tanta buona volontà e rispondi alle domande che sto per porti. Alcune di queste potranno metterti un po' in difficoltà, farti fare un pizzico di fatica in più, rispetto alla normale lettura. Questo è il prezzo minimo che dovrai pagare per raggiungere il tuo risultato.

➤ Perché è importante per me smettere di fumare?

➤ Qual'è il vero motivo per cui sto continuando a fumare?

➤ Quali vantaggi e quale piacere mi danno il fumo?

➤ Perché non ho smesso di fumare fino ad ora?

➤ Perché ho bisogno di farlo?

➤ Cosa ho fatto finora?

➤ Quali strategie non hanno funzionato? O meglio, quali azioni ho intrapreso, che però non hanno funzionato?

➤ Quali risorse ho e di quali risorse avrei bisogno?

➤ A cosa dovrei rinunciare, se smettessi di fumare?

➤ Come posso soddisfare i vantaggi attuali, legati al fumo?

➤ A quali conseguenze gravi andrei incontro, se continuassi a fumare?

E se, a causa di questo, un giorno fossi costretto a vivere con una mascherina per l'ossigeno, perché i miei polmoni non dovessero essere più in grado di respirare autonomamente, quanto ne sarei felice?

Hai risposto a tutte le domande? Se l'hai fatto, bene. Se invece

non l'hai ancora fatto, fallo adesso, e non andare avanti nella lettura.

Se hai deciso di proseguire, sei sulla strada giusta. Questo è il tuo primo passo verso il cambiamento. Hai posizionato il primo mattone, che ti porterà alla costruzione della tua nuova casa.

Il mio compito non è quello di darti delle soluzioni, ma di aiutarti a trovare le giuste strategie, le tue, che ti aiutino ad affrontare il problema e a risolverlo. Mi sembra giusto ricordartelo.

Sai qual'è la cosa che mi impediva di buttar via le sigarette? La paura. La paura di provare, e di ritrovarmi ad affrontare da solo il mio disagio. Ma in fondo, cos'avevo da perdere? Se avesse funzionato, bene. E se non avesse funzionato, avrei ripreso a fumare. Punto.

SEGRETO N. 12: Spesso, abbiamo paura di tentare. E così ci dimentichiamo dei grandi benefici che potremmo ottenere, a seguito del cambiamento.

Mi dirai: ma non è così facile prendere una decisione del genere. Lo so. Quando ho deciso di smettere “di drogarmi” – sì, questa è la parola giusta – ero convinto che ce l'avrei fatta, anche se avevo messo in conto la possibilità di non riuscirci. E' una cosa che può

capitare, mi dicevo. Esce fuori un imprevisto, e tutto va a gambe per aria, tu e la tua voglia di smettere.

La differenza però sta nel fatto che, se sei convinto di farcela, farai di tutto per ottenere quel risultato, e non mollerai fino all'ultimo. Ti ricordi cosa abbiamo detto a proposito delle profezie auto-avveranti? Non hai quindi niente da perdere.

Un altro motivo per cui io non riesco a smettere, era perché non riesco a vedermi felice senza fumare. Il lato positivo è stato quello che, già dopo qualche giorno, ho ricominciato a percepire delle differenze nell'aria che respiravo, sentivo più gli odori e i sapori, e mi sentivo più energico.

SEGRETO N. 13: Non pensare ai tuoi limiti. Non dirti: non so se ce la faccio! Pensa in grande, perché le possibilità umane sono molto maggiori di quelle che immagini.

Come possiamo segare le gambe del tavolo? Mettendo in dubbio la credenza stessa, quella cosa in cui crediamo, e che ci blocca. Ammettiamo che tu abbia le seguenti credenze:

- Anche se smetto di fumare, alla fine ci ricasco;
- un mio amico ha resistito per dieci giorni, e poi ha ripreso;
- quando fumo, mi sento bene.

Il modo migliore per cambiare queste credenze è quello di cercare di scardinarle, di demolirle una alla volta.

Ti aiuterò a farlo.

Ti propongo allora quest'altro esercizio.

Esercizio n. 1. Mettiti comodo, chiudi gli occhi e fai due - tre respiri profondi. Con la mente, metti a fuoco un punto sopra il tuo naso, tra le sopracciglia. Ascolta il tuo respiro. Se non è la prima volta che lo fai, sentirai anche il tuo battito cardiaco, che pian piano rallenta. Ora immagina di essere lì pronto per fumare. Osservati, guardati attorno. Come ti senti? Immaginati con la sigaretta tra le dita. Quali azioni fai in sequenza, prima di accendere la sigaretta? E quando l'hai accesa, che sensazione provi? Quali sapori e quali odori senti? Registra nella tua mente queste sensazioni. Come ti fa sentire quella sigaretta accesa? Ferma il tuo film appena prima di buttar via la sigaretta. Ora riapri gli occhi.

Ok. Hai fatto un altro passo verso il miglioramento della tua consapevolezza e nella comprensione dei tuoi comportamenti automatici.

Ora leggi le prossime domande e scrivi le risposte.

Cosa ti fa venire in mente la parola sigaretta?

Cosa credi del fumo e dei fumatori?

Cosa ti dici, mentre fumi?

Quali sensazioni piacevoli ti da il fumo?

Qual'è il momento in cui, mentre fumi, trovi piacere?

Scrivi quello che ti viene in mente. Una volta che hai scritto le risposte, rileggile. Tra queste risposte probabilmente, ne troverai alcune che assomigliano a quelle alle quali ho accennato prima. Queste sono le gambe che sorreggono il tuo tavolino “da

fumatore”. Se vuoi eliminare il fumo, dovrai lavorare proprio su queste.

Allora, abbiamo individuato le nostre credenze limitanti.

Ammettiamo che tu sia convinto che tanto, anche se smetti, dopo un po’ ci ricaschi.

Come puoi fare a rendere inefficace questa credenza? Fatti queste domande:

- a) è proprio vero che tutte le persone che hanno smesso di fumare per dieci giorni, poi hanno ricominciato?
- b) è sempre andata così o ci sono state delle volte in cui questo non è accaduto?
- c) conosco qualcuno che é riuscito a smettere di fumare, una volta per tutte?

Domande di questo tipo ci aiutano a prendere atto del fatto che le nostre credenze, oltre che non essere vere in assoluto, spesso sono anche infondate.

Le domande vanno ripetute allo stesso modo, per ognuna delle credenze che abbiamo individuato.

SEGRETO N. 14: La domanda : “è proprio vero che ...?” ci spinge a rimettere in discussione una credenza, che fino a un attimo prima consideravamo vera.

Ogni volta che riusciamo a dimostrare a noi stessi la falsità di una credenza, quest'ultima comincerà a perdere potere. Il passo successivo sarà poi quello di individuare una nuova credenza che sia più motivante della prima, e che andremo a sostituire alla vecchia. Lo faremo più avanti.

Quando diventi consapevole di qualcosa, è probabile che cominci a comportarti in maniera coerente con le cose in cui credi.

RIEPILOGO DEL CAPITOLO 2:

SEGRETO N. 7: Siamo sempre bravi a giustificare il nostro comportamento, e non crediamo abbastanza in noi stessi e nelle nostre possibilità.

SEGRETO N. 8: Se vogliamo avere successo nell'eliminazione del vizio del fumo, dobbiamo prima di tutto diventare consapevoli dei nostri comportamenti e delle nostre azioni.

SEGRETO N. 9: Le credenze, sono delle profezie auto – avveranti. Se tu credi che una certa cosa succederà, farai di tutto, perché essa si avveri.

Segreto n. 10: Le persone consapevoli sono sempre disposte ad accettare i loro sbagli ed a correggere i propri errori.

SEGRETO N. 11: Le abitudini sono tra i principali nemici della nostra crescita.

SEGRETO N. 12: Spesso, abbiamo paura di tentare. E così ci dimentichiamo dei grandi benefici che potremmo ottenere, a seguito del cambiamento.

SEGRETO N. 13: Non pensare ai tuoi limiti. Non dirti: non so se ce la faccio! Pensa in grande, perché le possibilità umane sono molto maggiori di quelle che immagini.

SEGRETO N. 14: La domanda : “è proprio vero che ...?” ci spinge a rimettere in discussione una credenza, che fino a un attimo prima consideravamo vera.

Che il tuo futuro sia ricco di scelte importanti per la tua vita, e che sia splendido come non mai. Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni!

Ti ringrazio di cuore per avermi seguito fino a questo punto. Spero che questo libro ti sia stato di supporto e di aiuto, per prendere la tua decisione finale di smettere di fumare, una volta per tutte.

Inoltre, ti sarei grato se volessi fornirmi un tuo feedback o un commento, bello o brutto che sia, in proposito. Questo potrà aiutarmi a migliorare il libro e ad aiutare meglio le persone che come te, e come me, hanno scelto di smettere di fumare.

Se vuoi contattarmi quindi, manda una mail a questo indirizzo: fumatoresino@gmail.com.

Sul mio blog, www.tiaitutosevuoi.com puoi trovare altre risorse disponibili.