

# Stili di vita: i problemi, le competenze, gli strumenti

Biagio Tinghino

Presidente Società Italiana di Tabaccologia

Se fosse sempre **possibile imparare dall'esperienza** i fumatori che hanno smesso tante volte dovrebbero essere i maggiori esperti nell'aiutare altre persone con la stessa dipendenza.



*Perché fare la fatica di smettere se poi tanti ricominciano a fumare?*

Se **gli errori insegnassero qualcosa** le carceri non sarebbero piene di criminali, ma di persone sagge



*Ogni volta che ricomincio a fumare è un tabaccaio che salvo dal fallimento...*

Se **la paura delle conseguenze** fosse un buon deterrente, nei paesi in cui vigono la pena di morte e la possibilità di praticare la tortura ci sarebbero meno assassini e meno ladri.



*Smetterò di fumare. Farò una vita d'inferno. Guadagnerò 1 settimana di vita. Quella settimana pioverà a dirotto!*

*Woody Allen*

**Se le informazioni cambiassero i comportamenti**, i medici dovrebbero essere i cittadini più sani e più longevi.



*Chi fuma può  
star certo che  
non gli verrà mai  
chiesto di donare  
un polmone per  
un trapianto!*

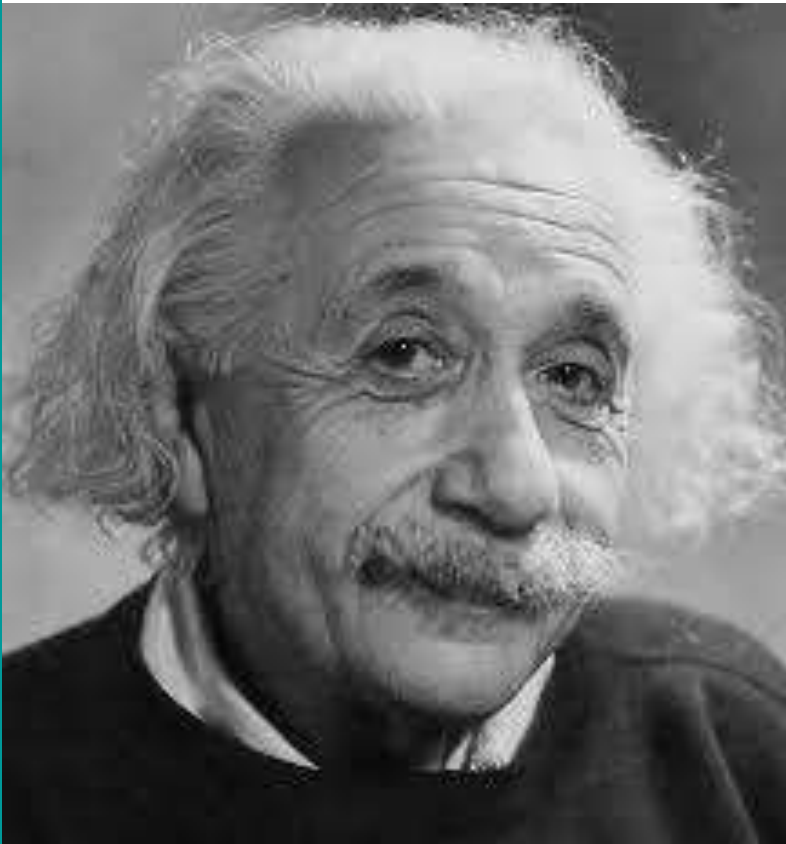


Se l'intuito e l'istinto fossero una risorsa da seguire, i giocatori d'azzardo sarebbero tutti ricchi.



*Spegnere la sigaretta con un piede allena i muscoli del polpaccio*

Se **il buon senso** funzionasse sempre, crederemmo ancora che il sole gira attorno alla terra, non ci sarebbero state le scoperte dei batteri, dei virus e della relatività.



*Se mai tornasse la guerra, dalle nostre parti, cosa mai chiedereste prima di essere fucilati?*

# Perché le persone non cambiano

- I vantaggi dello status quo
- La fatica del cambiamento
- Il basso livello di dissonanza cognitiva
- La scarsa autoefficacia.
- L'attribuzione esterna delle cause.
- L'incapacità a immaginare alternative



# La metodologia formativa

Piccoli gruppi

Role playng

Sperimentazione dei metodi appresi

Videotraining



**La nostra  
sfida è  
motivare  
al  
cambiamento**

