Ricerche e studi scientifici hanno evidenziato che l'ipnosi ha effetto sulla dipendenza da tabagismo e favorisce il cambiamento delle abitudini legate al fumo grazie all'utilizzo dello stato mentale chiamato trance ipnotica. La trance ipnotica è un buon metodo usato da medici e terapeuti che rende meno attiva la parte cosciente e razionale della mente. I condizionamenti e le abitudini perdono forza. In questa condizione le suggestioni (frasi, immagini, metafore, idee) comunicate dal terapeuta sono in grado di raggiungere la mente ad un livello più profondo: l'inconscio.

Può a volte essere sufficiente una sola seduta d’ipnosi per raggiungere l’astensione scendendo

anche da quaranta sigarette a zero: più difficile è mantenerne, senza ulteriori interventi, la stabilità

nel tempo perché non è facile annullare completamente, in una sola seduta e in maniera definitiva,

dipendenza e condizionamenti psico-comportamentali stabilizzatisi in decenni. Anche

di fronte ad una immediata astensione è quindi prudente programmare ulteriori sedute che, sia pure

in tempi sempre più distanziati, coprano almeno l’arco di tre mesi, meglio ancora sei mesi, un anno:

particolare attenzione deve essere rivolta ai primi due mesi dove più frequente si presenta la

possibilità di ricaduta. Eguale atteggiamento deve essere riservato a quei pazienti che, smesso

recentemente di fumare, si rivolgano all’ipnosi per stabilizzare quanto raggiunto e superare le

tentazioni che quotidianamente si presentano. L’ipnosi sarà soprattutto in questo caso indirizzata a

facilitare la persistenza nell’astensione affrontando le problematiche psicologiche e

comportamentali possibile causa di ricaduta.

Le sedute d’ipnosi, sono strettamente individuali, per ottimizzarne l’efficacia, pur

essendo possibile un’ipnosi di gruppo in cui è indispensabile comunque dedicare un tempo, anche

minimo, di attenzione personale a ciascun partecipante.

Se è importante dare al paziente la certezza che il cambiamento, pur difficile, non è mai

impossibile, è necessario anche ricordare che l’ipnosi non può sostituirsi alla fermezza della volontà.

L’ipnosi non è una bacchetta magica che in un istante cancella e annulla il passato ma un metodo d’intervento che unito a una ferma determinazione ed impegno può dare risultati eccellenti.

Vi sono persone che si avvicinano all’ipnosi in maniera totalmente passiva infatti : si attendono che sia

unicamente il terapeuta ad agire, che l’ipnosi cancelli di colpo e completamente abitudini di lunga

durata annullando in modo immediato ogni desiderio o collegamento al fumo. Un atteggiamento

simile segnala una notevole dipendenza sia comportamentale che psicologica e non facilita il

successo della terapia escludendosi il soggetto qualunque intervento attivo.

Si conferma che obiettivo primario dell’ipnosi è il potenziamento della volontà sì da renderla più determinata a liberarsi dalla dipendenza. Ridurre al minimo il desiderio del fumo e i disagi legati all’astensione, rompere le abitudini e i condizionamenti comportamentali-psicologici che si accompagnano all’atto del fumare sono gli altri obiettivi che l’ipnosi si propone di raggiungere.

Prima di sottoporsi ad una seduta di Ipnosi, il terapeuta effettua una raccolta anamnestica e verifica lo stato di benessere della persona. Osserva che il paziente non sia in un momento della vita troppo difficile, stressante o di lutto per notare se lo stato psicologico sia quello idoneo per l’obbiettivo prefissato.

Dottoressa Anita Godi

Psicologa Psicoterapeuta

Specializzata in Psicoterapia Psicosintetica e Ipnosi Ericksoniana

Presidente dell’Associazione Arbes per il Benessere Psicosociale, Via Villafranca 49, Verona

Collabora con Associazione “Insieme per non fumare”

[a.godivr@google.com](mailto:a.godivr@google.com)

a.godi@cesaroeassociati.it

tel 3478851513

www.Arbes.it