

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta



# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

Ma perché è tanto difficile smettere di fumare? Quali sono i meccanismi che innescano questa dipendenza? Come possiamo liberarci del vizio del fumo in modo definitivo?

Queste sono le domande che ricevo dalle tante persone che cercano di liberarsi della sigaretta senza riuscirci. Malgrado la consapevolezza dei danni che provoca il vizio del fumo, non si riesce a trovare un metodo efficace per uscirne fuori.

Eppure esiste una via alternativa ai tanti tentativi falliti: l'ipnositerapia.

Mi chiamo **Elisa Cassi** e sono una psicologa e psicoterapeuta specializzata in Ipnosi ericksoniana. Per approfondire il mio profilo puoi visitare la pagina [chi sono](#) sul mio sito.

Qual è il mio obiettivo? Divulgare questo approccio ancora poco conosciuto al problema, purtroppo, condiviso da milioni di persone che non riescono a smettere di fumare pur avendole provate tutte.

In questo breve eBook condivido la mia esperienza professionale con l'ipnositerapia applicata al trattamento del tabagismo, dopo averne esperito l'efficacia.

Questo metodo funziona per lo stesso motivo per il quale il fumo riesce a diventare un'abitudine, scardinando questa e sostituendola con una visione più sana della propria persona e stile di vita.

Sì, perché il fumo, come il cibo, del resto, fa leva sulle emozioni innescando sia un'abitudine fisica alla nicotina, sia un piacere/bisogno psicologico.

Il cervello è una "macchina" che risponde a stimoli esterni in modo puntuale. Proprio grazie a questa sua versatilità, se da un lato subisce il richiamo del fumo, dall'altro può anche liberarsene con il potere delle suggestioni che usa

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

la tecnica ipnotica in terapia. Sezioni distinte del cervello sono visibilmente alterate durante l'ipnosi. Le aree interessate sono quelle che svolgono un ruolo nel controllo e nella consapevolezza dell'azione.

L'ipnosi è un vero e proprio processo terapeutico psicologico. Un ipnotista o ipnoterapeuta qualificato induce uno stato di rilassamento e intensa concentrazione per trattare diverse condizioni e per aprire la mente a miglioramenti terapeutici.

La pratica dell'ipnosi ricopre oggi un ruolo di primo piano rispetto al passato. Nel tempo ha ricevuto riconoscimenti importanti come quello dell'American Psychological Association che nel 2020 l'ha promossa come una terapia benefica per "dolore, ansia e disturbi dell'umore", aiutando le persone a cambiare abitudini negative come il fumo.

È importante comprendere che la vera ipnosi o ipnoterapia non prevede l'utilizzo di orologi a pendolo dondolanti, e non viene praticata sul palco come parte di uno spettacolo di intrattenimento.

Iniziamo.

## **Non riesco a smettere di fumare!**

Nonostante la maggior parte dei fumatori dichiarati di voler smettere, la percentuale di coloro che ci riescono in modo definitivo rimane bassa a causa delle molteplici difficoltà che si incontrano nel percorso di abbandono del fumo.

Anche di fronte a problemi di salute non gravi, ma che sarebbero già sufficienti per smettere di fumare, non si riesce a dire addio alla sigaretta.

Ma perché è così difficile?

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

## Dipendenza fisica dalla nicotina

Qual è l'impatto della nicotina sul cervello?

La nicotina è una sostanza chimica naturale presente nelle piante di tabacco che esercita effetti complessi sul cervello.

Quando inalata attraverso il fumo di sigaretta raggiunge rapidamente il cervello, dove si lega ai recettori nicotinici dell'acetilcolina provocando il rilascio di neurotrasmettitori come dopamina, serotonina e noradrenalina.

La dopamina, in particolare, produce sensazioni di piacere e ricompensa nel nucleo accumbens del cervello rinforzando il comportamento del fumo e portando allo sviluppo della dipendenza fisica e dell'assuefazione.

Con il tempo, il cervello si adatta alla presenza costante di nicotina, diventando meno sensibile ai suoi effetti (desensibilizzazione dei recettori).

Di conseguenza, il fumatore necessita di dosi sempre maggiori per ottenere le stesse sensazioni di piacere iniziali. Inoltre, il numero di recettori nicotinici aumenta, rendendo il cervello ancora più dipendente dalla nicotina.

Ecco perché con il tempo si finisce per sentirne il bisogno, senza riuscire più a smettere malgrado la consapevolezza dei rischi che comporta.

Il fumo diventa anche un'abitudine psicologica, una sorta di vero e proprio rituale quotidiano dopo il caffè del mattino e dopo i pasti; quando si sta con gli amici o al telefono; quando si conclude un'attività impegnativa.

Il fumo diventa lo strumento di relax nelle situazioni ansiogene e stressanti quando si è molto stanchi o annoiati. Perfino le emozioni come la gioia, la malinconia e la tristezza possono stimolare il desiderio di fumare.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

Il problema è che questo condizionamento fisico ed emotivo rende molto difficile l'abbandono della sigaretta.

Quando tentiamo di smettere, l'assenza improvvisa di nicotina porta alla comparsa di sintomi di astinenza sia fisici che psicologici:

- Irritabilità;
- Ansia;
- Difficoltà di concentrazione;
- Disturbi del sonno;
- Aumento dell'appetito e del peso.

## Dipendenza psicologica dal fumo

Oltre alla dipendenza fisica causata dalla nicotina, il fumo di sigaretta è spesso associato a una forte dipendenza psicologica.

I fumatori sviluppano numerose abitudini e rituali legati all'atto del fumare, come accendersi una sigaretta dopo i pasti, durante le pause lavoro o in momenti di socialità.

Questi gesti ripetuti diventano parte integrante della routine quotidiana e sono rinforzati dal piacere percepito, rendendo ancora più difficile rinunciare al fumo.

Molti fumatori utilizzano le sigarette come strumento per gestire lo stress, l'ansia o altre emozioni negative. Il fumo diventa un meccanismo di coping, una sorta di "stampella" emotiva a cui affidarsi nei momenti di difficoltà.

Tuttavia, si tratta di una soluzione illusoria e controproducente, poiché il fumo in realtà aumenta i livelli di stress e ansia a lungo termine.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

Un altro aspetto della dipendenza psicologica sono le convinzioni errate e autosabotanti che spesso i fumatori sviluppano.

Fraasi come “non ce la farò mai a smettere” o “ormai è tardi per cambiare” riflettono una mancanza di fiducia nelle proprie capacità e un atteggiamento pessimistico verso il cambiamento.

Queste credenze limitanti possono diventare vere e proprie barriere psicologiche, impedendo ai fumatori di intraprendere seriamente un percorso di cessazione.

Per superare la dipendenza psicologica dal fumo è necessario affrontare questi aspetti, identificando i trigger emotivi e comportamentali che spingono a fumare e sviluppando strategie alternative per gestire stress ed emozioni.

È inoltre fondamentale sfidare le convinzioni negative e coltivare un atteggiamento mentale positivo focalizzato sui benefici di uno stile di vita libero dal fumo.

## **Come smettere di fumare con l'aiuto dell'ipnosi**

Solo una piccolissima percentuale di fumatori riesce a smettere con la sola forza di volontà, da un momento all'altro. La mancanza di strategie per affrontare i trigger comportamentali ed emotivi associati al fumo non agevola il processo.

Come premesso, la maggior parte delle persone ricorre alle sigarette in risposta a stimoli specifici come stress, noia, momenti di socialità o dopo i pasti.

Questi trigger sono profondamente radicati nella routine quotidiana e sono rinforzati da associazioni mentali e abitudini consolidate nel tempo.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

Smettere di fumare di punto in bianco senza affrontare questi aspetti può rendere il processo di distacco dalla sigaretta molto difficile, aumentando il rischio di ricadute.

Ci si trova improvvisamente a dover gestire situazioni e stati d'animo che in precedenza si affrontavano fumando, senza avere sviluppato alternative efficaci.

È qui che l'ipnositerapia può offrire un metodo efficace rispetto al solo uso della forza di volontà. Infatti, sebbene i metodi tradizionali per smettere di fumare abbiano dimostrato una certa efficacia, presentano anche limiti oggettivi.

Per affrontare in modo completo la dipendenza dal fumo, è necessario un approccio olistico, personalizzato, e che affronti gli aspetti psicologici e comportamentali, fornendo un supporto continuo per prevenire le ricadute.

In questo contesto, l'ipnositerapia si pone come un'opzione promettente per integrare e superare i limiti dei metodi tradizionali.

L'ipnosi permette di accedere alle radici profonde dei comportamenti e delle associazioni mentali legate al fumo, lavorando a livello inconscio per modificare le risposte automatiche ai trigger.

Prima di entrare nel dettaglio dell'ipnoterapia, vediamo quali sono i limiti degli approcci tradizionali.

## Limiti dei metodi tradizionali

I metodi tradizionali per smettere di fumare come la terapia sostitutiva della nicotina (cerotti, gomme, spray) e i farmaci specifici (Vareniclina, Bupropione), hanno dimostrato una certa efficacia nel supportare l'abbandono del fumo. Questi approcci agiscono principalmente sulla dipendenza fisica, riducendo i

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

sintomi di astinenza e il desiderio impellente di fumare. Tuttavia, nonostante i benefici, presentano anche alcuni limiti che ne inficiano l'efficacia.

Uno dei principali limiti è la mancanza di un approccio olistico che affronti tutti gli aspetti della dipendenza dal fumo.

I metodi tradizionali si concentrano sulla dipendenza fisica trascurando la componente psicologica e comportamentale.

Come abbiamo visto, infatti, la dipendenza dal fumo è un fenomeno complesso che coinvolge non solo la dipendenza dalla nicotina ma anche abitudini radicate, trigger emotivi e fattori sociali. Un approccio efficace dovrebbe affrontare tutti questi aspetti in modo integrato.

Inoltre, i metodi tradizionali spesso offrono una scarsa personalizzazione dei trattamenti in base alle esigenze individuali. Ogni fumatore ha una storia e una combinazione unica di fattori che contribuiscono alla sua dipendenza.

Un approccio "taglia unica" può non tenere conto delle differenze individuali e delle specifiche barriere che ogni persona deve affrontare nel processo di distacco dal vizio del fumo.

Un altro limite è il focus insufficiente sugli aspetti psicologici e comportamentali della dipendenza. Molti fumatori utilizzano le sigarette come strumento per gestire lo stress, l'ansia o altre emozioni negative.

Senza affrontare adeguatamente questi aspetti e sviluppare strategie alternative per la gestione delle emozioni, il rischio di ricaduta rimane elevato.

Infine, i metodi tradizionali spesso non forniscono un supporto continuo e a lungo termine per prevenire le ricadute. Smettere di fumare è un processo che richiede tempo e impegno. Molti fumatori potrebbero beneficiare di un



# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

supporto prolungato per affrontare le tentazioni che si presentano nel tempo e per consolidare i cambiamenti comportamentali.

## Come agisce l'Ipnositerapia

Nonostante la scienza stia ancora indagandone il meccanismo, l'ipnositerapia si dimostra efficace per smettere di fumare. Non è chiaro se agisca rafforzando la volontà di interrompere l'abitudine o se diminuisca il desiderio di continuare (Barnes, McRobbie, Dong, Walker e Hartmann-Boyce, 2019).

Attraverso suggestioni mirate, l'ipnositerapia può aiutare i fumatori a dissociare i trigger dal desiderio di fumare creando nuove associazioni positive e rafforzando la determinazione a rimanere astinenti.

Inoltre, l'ipnosi può facilitare l'apprendimento di tecniche di rilassamento e gestione dello stress fornendo ai fumatori strumenti alternativi per affrontare le situazioni che in passato li avrebbero spinti a fumare.

Le neuroimmagini hanno rilevato che le suggestioni indotte durante l'ipnosi attivano le stesse aree del cervello stimulate dalle esperienze concrete, reali.

Secondo alcuni ricercatori, poi, l'ipnosi sarebbe efficace perché raggiunge la mente inconscia attraverso immagini e simboli. Grazie a questo suo potere, con l'ipnosi è anche possibile gestire alcuni sintomi di astinenza, come l'ansia.

## Principi di base dell'ipnosi e suo funzionamento

Da premettere che la base fondamentale del lavoro con l'ipnosi, è la collaborazione paziente-terapeuta.

Nel caso specifico, la persona deve partire dal desiderio maturato di smettere di fumare. È fondamentale comprendere che l'ipnosi non può andare contro la

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

volontà della persona, ma nel caso la asseconda e dà rinforzo alla libera di scelta di cambiare un'abitudine percepita come sbagliata, dannosa, non più utile.

L'ipnosi è uno stato di coscienza focalizzata caratterizzato da un'aumentata ricettività a suggestioni e da un maggiore accesso alle risorse inconscie. Durante l'ipnosi la mente conscia si rilassa mentre l'inconscio diventa più ricettivo a messaggi positivi e orientati all'obiettivo.

## Il funzionamento dell'ipnosi si basa su alcuni principi chiave:

- **Bypass della mente critica:** l'ipnosi permette di superare temporaneamente le barriere razionali e i meccanismi di difesa della mente conscia, consentendo un accesso diretto all'inconscio.
- **Suggestione:** durante l'ipnosi la mente è più aperta ad accettare e a interiorizzare suggestioni positive. Queste suggestioni possono modificare credenze, comportamenti e abitudini.
- **Visualizzazione:** l'ipnosi spesso impiega tecniche di visualizzazione guidata per creare esperienze mentali vivide e coinvolgenti. Questo aiuta a rinforzare i messaggi positivi e a creare nuove associazioni mentali.
- **Potenziamento delle risorse:** l'ipnosi può aiutare ad accedere e potenziare le risorse interiori come la forza di volontà, la determinazione e la fiducia in sé stessi, elementi fondamentali per produrre il cambiamento.

Durante lo stato di ipnosi, il terapeuta usa la comunicazione per indurre lo stato ipnotico e modificare la percezione del fumo. Le suggestioni costruiscono la convinzione che il corpo merita di essere protetto dal fumo, che il fumo è veleno e che smettere di fumare porta a benefici molto più appaganti del vizio.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

Tutto inizia dalla visualizzazione di un'immagine tranquillizzante e continua con un processo di approfondimento guidato con segnali verbali e ripetizioni. Lo stato di trance che si raggiunge è simile al sonno ma lascia assolutamente consapevoli di tutto ciò che sta accadendo.

È proprio mentre ci si trova in questo stato di trance che il terapeuta formula suggerimenti guidati che lasciano intravedere il futuro, recepiti con maggiore apertura e capaci di suggestionare e riprogrammare pensieri e convinzioni per operare i cambiamenti che stiamo cercando (Thomson, 2019).

Al fine di creare metafore ipnotiche ad hoc per il paziente per la buona riuscita della terapia, è importante dare al terapeuta quante più informazioni sul rapporto con il fumo:

- A quale età la prima sigaretta
- Con chi è avvenuto l'episodio
- Quale sigaretta era.

## Benefici dell'ipnosi per superare la dipendenza da fumo

**L'ipnositerapia può offrire molti benefici:**

- **Riduzione del desiderio di fumare:** attraverso suggestioni mirate, l'ipnosi può aiutare a ridurre o eliminare il desiderio impellente di fumare rendendo più facile resistere alle tentazioni.
- **Gestione dei trigger:** l'ipnosi può aiutare a dissociare i trigger emotivi e comportamentali dal fumo, creando nuove associazioni positive e sviluppando strategie alternative per la gestione dello stress e delle emozioni.
- **Rafforzamento della motivazione:** l'ipnosi può potenziare la motivazione a smettere di fumare, focalizzando l'attenzione sui benefici

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

di uno stile di vita libero dal fumo e sulla propria capacità di raggiungerlo.

- **Gestione dei sintomi di astinenza:** attraverso suggestioni di rilassamento e benessere, l'ipnosi può aiutare a ridurre l'intensità dei sintomi di astinenza, rendendoli più gestibili.
- **Cambiamento delle convinzioni limitanti:** l'ipnosi può aiutare a identificare e modificare convinzioni autosabotanti, come "non ce la farò mai", sostituendole con convinzioni più positive e potenzianti.

## Esempi di tecniche ipnotiche utilizzate

Si utilizzano diverse tecniche ipnotiche:

- **Suggestioni dirette:** messaggi chiari e specifici che affermano la propria capacità di smettere di fumare e i benefici del cambiamento.

*"immagina... il tuo corpo come respira bene... quando è libero dal fumo... Senti i polmoni e i bronchi più liberi... e l'aria che entra ....e ... che esce ...così, liberamente..."*

- **Suggestioni indirette:** messaggi più sottili e metaforici che aggirando le resistenze della mente conscia e comunicano con l'inconscio.

*"Sentire ...il tuo respiro leggero ...e la gradevole sensazione di essere libero di scegliere davvero ciò che ti va di fare... essere libero..."*

- **Visualizzazioni guidate:** esercizi di immaginazione in cui il fumatore si vede nel futuro libero dal fumo, sperimenta i benefici e rafforza la propria determinazione.

*"...Senti com'è gradevole il bacio che darai... ai tuoi bambini / partner..."*

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

così nuovo, come ricco di nuove sensazioni... così infinitamente gradevole...

- **Ancoraggio:** associazione di uno stimolo (ad esempio, un gesto o una parola) a uno stato mentale positivo, che può essere richiamato in situazioni di tentazione per rafforzare la propria risolutezza.

"Quando avrai bisogno di uno stato positivo e sereno... potrei unire le tue dita... e riviverlo... in ogni momento... sentendo ...la quiete ...che si diffonde in te..."

- **Regressione:** tecnica che permette di esplorare le radici emotive e psicologiche della dipendenza, risalendo a eventi o esperienze passate che possono aver contribuito all'inizio del fumo.

"...e ti ricordi ...quando ancora eri libero dal fumo... come ti sentivi... come ti gestivi... e come riuscivi a fare tutto..."

## Esempi di Metafore Ipnotiche utilizzate in seduta

### 1. Esempio

*Fai un bel respiro profondo... mettiti comodo... senti i tuoi piedi... fermi a contatto con la terra... e lascia il tuo respiro scorrere ...e immagina... una sigaretta... davanti ai tuoi occhi... osserva bene ...immagina... di poterla ...sentire... nel suo odore... nel tipo di carta ... e osservalo... semplicemente ...lasciando che tutti i pensieri... le sensazioni ...ti attraversino... e vadano oltre.. e mentre sei lì... chiediti...ma io ho voglia di fumare questa sigaretta? ...e se hai voglia la fumi... la fumi semplicemente così.. se invece... guardando la sigaretta ...la domanda...ho voglia di fumare questa sigaretta?...la risposta è no... allora con estrema semplicità la lasci lì ...e fai un bel respiro profondo... in cui..senti ...l'aria uscire...e rilassarti... ancora di più... e respira...la libertà... di poter ...lasciare andare... quello che non ti appartiene più... sentendoti ...così bene... e così libero...*

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

## 2. Esempio

*Mettiti..comodo... fai un bel... respiro... e ascolta la mia voce ...che ti accompagna... in questo sogno... che non è sogno... a sentire... vedere... percepire il tuo corpo... come libero dal fumo... e senti ...i tuoi respiri... come sono ampi... e liberi... Come... già dopo 48 ore... il tuo corpo inizia a pulirsi ...dall'interno... verso l'esterno... come iniziano così... anche le vene e le arterie a tornare più elastiche... e a irrorare la tua pelle ...facendola diventare più rosata ...bella... senti come i tuoi muscoli ...si sentono più forti e sicuri... nei loro...movimenti... e come tutto questo meccanismo... è così automatico e rapido... che già puoi sentire di star bene... ancora meglio con te stessa/stesso... e così... un piccolo ...semplice gesto... genera il tuo benessere... e ti rende libera/libero...*

## Integrare l'ipnosi con altri approcci

L'ipnositerapia può essere un potente strumento per superare la dipendenza dal fumo, ma la sua efficacia può essere ulteriormente aumentata integrandola con altri approcci terapeutici e di supporto.

Un approccio olistico e multidisciplinare può affrontare in modo completo i vari aspetti della dipendenza, massimizzando le probabilità di successo a lungo termine.

## Terapia cognitivo-comportamentale

La terapia cognitivo-comportamentale si concentra sull'identificazione e la modifica di pensieri, credenze e comportamenti disfunzionali legati al fumo.

- L'ipnosi può facilitare l'accesso e la modifica delle credenze profonde e dei pensieri automatici legati al fumo.
- Le tecniche della terapia cognitivo-comportamentale possono aiutare a sviluppare strategie concrete per affrontare i trigger e le situazioni a rischio.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

- La combinazione di ipnosi e terapia cognitivo-comportamentale può promuovere un cambiamento duraturo delle abitudini e dei pattern di pensiero.

## Mindfulness e gestione dello stress

Lo stress è un fattore scatenante comune per il fumo. Integrare tecniche di mindfulness e gestione dello stress può aiutare a smettere di fumare.

- La mindfulness aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e impulsi, permettendo di rispondere in modo più consapevole anziché reagire automaticamente fumando.
- Tecniche di rilassamento come la respirazione profonda, la meditazione e lo yoga possono aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, riducendo il desiderio di fumare.
- L'ipnosi può potenziare l'apprendimento e l'integrazione di queste tecniche, rendendole più accessibili ed efficaci.

## Agopuntura e medicine alternative

Alcune pratiche di medicina alternativa possono essere utili per gestire i sintomi di astinenza e promuovere il rilassamento:

- L'agopuntura, che prevede l'inserimento di sottili aghi in punti specifici del corpo, può aiutare a ridurre il desiderio di nicotina e alleviare i sintomi di astinenza.
- Erbe e integratori come il biancospino, la passiflora e la radice di valeriana possono avere effetti calmanti e ansiolitici, supportando la fase di transizione durante la quale possono verificarsi alcuni stati ansiosi.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

L'ipnosi può essere utilizzata in combinazione con questi approcci per potenziare i loro effetti e promuovere un senso di benessere olistico.

## I miti da sfatare sull'Ipnositerapia

Sfatiamo alcuni falsi miti sull'ipnositerapia. I falsi miti creano bias cognitivi che ci allontanano dalla verità e dalla comprensione corretta di questa pratica.

**1° mito:** Le persone non hanno il controllo del proprio corpo quando vengono ipnotizzate.

Falso. Si mantiene assolutamente il controllo del proprio corpo durante l'ipnosi. Nonostante quello che si vede con l'ipnosi da palcoscenico, che è tutt'altra cosa, si resta consapevoli di ciò che si sta facendo e di ciò che viene chiesto di fare. L'ipnositerapia è un processo collaborativo tra il terapeuta e il paziente, e il paziente ha sempre il controllo finale.

**2° mito:** L'ipnosi è la stessa cosa del sonno.

Falso. Anche se la sensazione assomiglia all'addormentamento, in realtà si è svegli durante l'ipnosi. Si entra semplicemente in uno stato di profondo rilassamento. I muscoli diventano rilassati, la respirazione rallenta e ci si potrebbe sentire in uno stato di calma profonda, ma la mente rimane vigile e ricettiva.

**3° mito:** Le persone non possono mentire quando sono ipnotizzate.

Falso. Anche se è vero che si è più aperti alle suggestioni durante l'ipnosi, si mantengono il libero arbitrio e il giudizio morale. Nessuno ha il potere di far dire o far fare qualcosa contro la propria volontà. L'ipnosi non è uno stato di controllo mentale.



# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

**4° mito:** Si può essere ipnotizzati attraverso internet.

Molte app per smartphone e video su Internet promuovono l'auto-ipnosi, ma spesso sono inefficaci. Questi strumenti non sono quasi mai creati da un ipnotista certificato e non possono sostituire l'interazione diretta con un professionista qualificato. Per questo motivo, i medici e gli ipnotisti consigliano di affidarsi a sessioni di ipnositerapia guidate da un terapeuta esperto.

**5° mito:** L'ipnosi può aiutare a "riscoprire" memorie perdute.

Anche se potrebbe accadere di accedere a ricordi durante l'ipnosi, è importante essere cauti riguardo alla validità di tali memorie. Lo stato di trance può aumentare la suggestione e potrebbe portare alla creazione di falsi ricordi. L'ipnosi non è uno strumento affidabile per il recupero di memorie represses o dimenticate.

## Conclusioni

Siamo giunti al termine di questo breve percorso alla scoperta dell'ipnositerapia come strumento per liberarsi dalla dipendenza dal fumo di sigaretta.

Come abbiamo visto, questo approccio offre una prospettiva efficace, lavorando nel e con il subconscio per modificare abitudini e convinzioni radicate.

L'ipnositerapia non è una bacchetta magica, ma un potente alleato nel vostro percorso verso una vita libera dal fumo. Il cambiamento richiede impegno, pazienza e determinazione. L'ipnosi fornisce gli strumenti per accedere alle proprie risorse interiori e rafforzare la motivazione.

# Liberi dalla sigaretta con l'Ipnositerapia

Dott.ssa Elisa Cassi – Psicologa e Psicoterapeuta

## Tre punti chiave da ricordare:

1. Il potere della mente è straordinario: l'ipnosi vi aiuta a sfruttarlo a proprio vantaggio.
2. Le ricadute fanno parte del processo: da usare come opportunità di apprendimento.
3. Il supporto è fondamentale: chiedi aiuto quando e se ne senti il bisogno.

Dott.ssa Elisa Cassi - [www.elisacassi.it](http://www.elisacassi.it)

FB: <https://www.facebook.com/dottssaelisa.cassi>

IG: <https://www.instagram.com/dottelisacassi/>