

Maria Paola Brugnoli
Giorgia Salatiello

LA COSCIENZA

Negli stati introspettivi e meditativi

*Aspetti Neuroscientifici,
Psicologici, Filosofici,
Clinici e Spirituali*

Maria Paola Brugnoli
Giorgia Salatiello

LA COSCIENZA

Negli stati introspettivi e meditativi

*Aspetti Neuroscientifici,
Psicologici, Filosofici,
Clinici e Spirituali*

Salatiello EDITORI

© Il Segno dei Gabrielli editori 2021
Via Cengia, 67
37029 San Pietro in Cariano (Verona)
tel. 045 7725543 – fax 045 6858595
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

ISBN 978-88-6099-467-7

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Progetto copertina

Graphic designer Alessandro Recchia, Vancouver Canada
alessandro.recchia.93@gmail.com - <http://progetto101.com/>

Stampa

Mediagraf Spa (Padova), Giugno 2021

*All'amica medico Maria Addolorata Mangione
morta di covid*

Durante la stesura finale di questo libro, scritto a quattro mani con l'amica Giorgia Salatiello, il giorno 11 Novembre 2020 apprendiamo la dolorosa notizia che la nostra cara amica medico Maria Addolorata Mangione è morta di covid. Sapevamo che era ricoverata in terapia intensiva per covid, da dove ci scrivevamo messaggi di speranza, fino al giorno in cui non ha più scritto, per l'aggravarsi della malattia.

La professoressa Maria Addolorata, Dolores per gli amici, 60 anni, romana, medico specialista in geriatria e bioetica, era docente di bioetica presso l'Ateneo Pontificio Regina Apostolorum a Roma, dove collaborava da molti anni con il prof. Padre Alberto Carrara, nel gruppo di ricerca in Neurobioetica GdN, e con noi, presso la cattedra UNESCO di Bioetica e Diritti Umani. In particolare Dolores aveva fondato il gruppo di studio di Neuroestetica: una prospettiva interdisciplinare tra bioetica, medicina umanistica, filosofia, neuroscienze e psicologia.

Dolores ci ha insegnato che Cristianesimo, spiritualità e medicina, possono convivere nell'atteggiamento interiore, che permette al medico di sentirsi in alleanza con Dio, nel proteggere la vita. Dolores ha a lungo studiato ed insegnato gli aspetti bioetici e spirituali della medicina umanistica: i suoi insegnamenti continueranno a dare un significato profondo alla medicina.

Vorrei qui ricordare i suoi grandi valori spirituali di medicina umanistica, che troviamo nel libro scritto con altri autori: *Alla Ricerca del Senso Perduto, l'Analisi Esistenziale e le sue applicazioni a vent'anni dalla morte di Viktor Frankl*, Editrice Aracne, 2018. Dolores sottolinea come Viktor

Frankl sia stato uno dei più grandi psichiatri e psicoterapeuti non solo del secolo scorso, ma il suo influsso di medicina spirituale umanistica sia tuttora molto significativo, come dimostra l'interesse che la stessa *positive psychology* contemporanea rivolge all'analisi esistenziale e alla logoterapia frankliane. L'opera di Frankl è oggetto di studi, il cui fine è l'applicazione aggiornata degli orientamenti umanistici frankliani nella società e nella medicina contemporanea, in cui il vuoto esistenziale e la ricerca di senso, sono questioni spirituali e bioetiche aperte, sulle quali si interrogano quotidianamente medici, psicologi e filosofi.

È a tutti noi che si rivolge il lavoro e l'insegnamento di Dolores, alla quale vogliamo dedicare questo libro, con l'obiettivo di tenere viva la consapevolezza del valore del cammino spirituale nella medicina e psicologia umanistica ed esistenziale, in un'epoca attraversata da contraddizioni, sofferenza e dolore, come quella attuale.

In una recente intervista ad un quotidiano, Dolores diceva: "Il nostro passato ci segue tutt'intero, in ogni momento, ha scritto Henri Bergson: un dovere per noi far rivivere un'eredità caratterizzata da una sfera di valori su cui impostare il proprio lavoro".

Cara Dolores, è stato un privilegio conoscerti ed è con immensa gratitudine e con amore, che ti dedichiamo questo libro. Il tuo entusiasmo nello studio, e lo spirito vitale ed umano che hai insegnato, continuerà a sostenere il nostro lavoro e a vivere nei nostri cuori, nel ricordo della tua eredità di fede e di amore.

Maria Paola Brugnoli e Giorgia Salatiello

INDICE

DEDICA	
All'amica medico Maria Addolorata Mangione morta di covid	7
INTRODUZIONE	
<i>Maria Paola Brugnoli</i>	11
Capitolo 1	
FONDAMENTI NEUROSCIENTIFICI E CLASSIFICAZIONE DEGLI STATI MODIFICATI DI COSCIENZA INTROSPETTIVI E MEDITATIVI	
<i>Maria Paola Brugnoli</i>	15
Fondamenti neuroscientifici degli stati modificati di coscienza introspettivi e meditativi	15
Coscienza ed inconscio	21
Elettroencefalogramma EEG	27
<i>Onde elettroencefalografiche principali</i>	28
<i>La risonanza funzionale cerebrale fMRI negli stati modificati di coscienza, in particolare negli stati introspettivi-meditativi</i>	31
Breve Classificazione degli Stati modificati di coscienza	36
Gli stati modificati di coscienza introspettivi-meditativi	40
<i>a) Training Autogeno</i>	40
<i>b) Ipnosi media-profonda ed autoipnosi introspettiva/meditativa</i>	43
<i>L'autoipnosi introspettiva profonda e meditativa</i>	46
<i>Gli stati di auto ipnosi introspettiva-meditativa</i>	48
<i>c) Sogni lucidi, stati ipnagogici e ipnopompici</i>	50
<i>d) Preghiera mentale introspettiva e meditazione introspettiva</i>	54
Stati meditativi della contemplazione e della consapevolezza (Mindfulness)	57

<i>e) Esercizi di respirazione introspettivi-meditativi nelle varie tradizioni religiose</i>	62
Le tecniche meditative della “respirazione introspettiva”	62
<i>Il Pranayama</i>	63
<i>Il Corpse - Savasana</i>	64
<i>La Meditazione sul Respiro (Anapanasati)</i>	65
<i>Autoipnosi-introspettiva meditativa: “La pratica dei sette minuti”</i>	66
Capitolo 2	
PSICOLOGIA DEGLI STATI INTROSPETTIVI E MEDITATIVI	
<i>Maria Paola Brugnoli</i>	67
Gli stati introspettivi-meditativi nella psicologia medica	67
Il connettoma	75
La consapevolezza spirituale	79
Dall’Autocoscienza alla Coscienza Meditativo-Introspettiva ed Universale	84
La consapevolezza spirituale	87
Capitolo 3	
AUTOCOSCIENZA E COSCIENZA INTROSPETTIVA NEGLI STATI MEDITATIVI	
<i>Giorgia Salatiello</i>	105
Il dinamismo dell’autocoscienza	105
Gli stati meditativi	109
La meditazione Cristiana	110
La preghiera profonda	113
Meditazione ed autocoscienza	114
Capitolo 4	
GLI ESERCIZI SPIRITUALI DI S. IGNAZIO	
<i>Giorgia Salatiello</i>	117

Gli esercizi Ignaziani	118
Gli EVO	120
Gli Esercizi spirituali e l'autocoscienza	122
Capitolo 5	
LA TERAPIA DEL DOLORE TOTALE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE INTROSPETTIVA	
<i>Maria Paola Brugnoli</i>	125
Nuova definizione di Dolore	125
Terapia, comunicazione ed ascolto	130
Lenire la sofferenza ed il dolore totale	135
La terapia spirituale: dalla Meditazione introspettiva agli stati mistici	144
<i>Mistica nella Grecia Antica</i>	147
<i>Mistica Induista</i>	149
<i>Mistica Buddhista</i>	151
<i>Taoismo e Mistica Cinese antica</i>	153
<i>Mistica Islamica</i>	155
<i>La corrente Mistica dell'Ebraismo</i>	155
<i>Mistica Cristiana</i>	157
Gli stati introspettivi-meditativi e mistici nel sollievo dalla sofferenza	159
<i>Un momento di meditazione introspettiva (di Angelico Brugnoli)</i>	164
CONCLUSIONE	
<i>Giorgia Salatiello</i>	169
BIBLIOGRAFIA E LETTURE CONSIGLIATE	171
AUTORI	221

INTRODUZIONE

Maria Paola Brugnoli

“Un momento di riflessione:

Signore degli universi,

*nel grande silenzio degli spazi cosmici fammi sentire, un giorno
non lontano, il tuo Pensiero, la tua Parola, la tua Azione,
risvegliami dal sonno ormai troppo lungo,*

accendi i miei moduli cerebrali,

donami la tua energia di vita,

guidami sul lento cammino dell’evoluzione,

*riprendimi, come parte di te, al momento stabilito e resta sempre
con me per insegnarmi ad essere sempre più in te.”*

(Angelico Brugnoli, 1929-2015)

Ho voluto introdurre questo testo, scritto a quattro mani con Giorgia Salatiello, con una meditazione scritta da mio padre Angelico. Lo cito spesso nei miei testi, in quanto è stato un medico di famiglia, psicoterapeuta, ipnoterapeuta e palliativista, studioso degli stati di coscienza modificati, in particolare nella terapia medica. Attraverso una grande esperienza clinica durata 60 anni ed una sua personale sperimentazione, attraverso tecniche di ipnosi introspettiva-meditativa, ha potuto constatare come attraverso l’autoipnosi introspettiva-meditativa, si possa giungere a stati mistici, ed elevati stati di coscienza e consapevolezza, che possono venire usati in psicoterapia, in particolare nelle malattie croniche gravi. Ho avuto la fortuna come sua figlia, sua studente e medico, di poter apprendere per oltre 30 anni i suoi insegnamenti, non solo teorici e clinici, ma anche pratici ed esperienziali.

Questo libro è il secondo e la continuazione, del primo scritto insieme a Giorgia Salatiello: *Autocoscienza*. Attraverso questo testo, cercheremo di dare una spiegazione neuroscientifica, psicologica, filosofica, clinica e spirituale, al percorso introspettivo e meditativo da un punto di vista sia teorico che terapeutico. Il per-

corso introspettivo-meditativo coincide con i percorsi spirituali descritti in tutte le grandi religioni del mondo.

Questo lavoro presenta quindi una introduzione neuroscientifica degli stati e degli stadi introspettivi e meditativi della coscienza. Ci scusiamo se in questa sede non sarà possibile approfondire gli stati meditativi di tutte le religioni, almeno quelle più importanti, ma chiariremo solo alcune di quelle personalmente conosciute dagli autori.

Quindi speriamo che questa ricerca possa essere l'inizio di un cammino che ognuno può approfondire attraverso la sua esperienza, cultura e conoscenze.

Una comprensione di base dei diversi stati e stadi della coscienza e dei suoi correlati psicologici e neuroscientifici è di grande importanza per lo studio della mente, della psiche e dello spirito, inteso come un tutt'uno funzionale nell'ambito della clinica e della terapia medica e psicologica.

Questo libro è dedicato non solo agli specialisti del settore, ma anche a tutte quelle persone che desiderano approfondire questi argomenti per iniziare un cammino interiore.

Oggi gli stati introspettivi-meditativi che derivano sia dalla spiritualità e filosofia orientale e tradizionale, sia dall'ipnosi clinica in medicina, attirano il crescente interesse degli scienziati.

Questo libro non è quindi solo una revisione scientifica delle neuroscienze e dei fondamenti psicologici degli stati di coscienza modificati, dei fenomeni introspettivi-meditativi nell'ipnosi clinica, della consapevolezza di sé e degli stadi meditativi, ma fornisce la base di partenza per un nuovo modello degli attuali studi scientifici e delle terapie spirituali, che attraverso gli stati introspettivi e meditativi, possiamo applicare in medicina.

Questa nuova teoria, che si avvicina alla medicina unificata mente-corpo-psiche e spirito, si basa su una nuova prospettiva, per considerare gli stati modificati della coscienza come importanti stati di attenzione, concentrazione e consapevolezza di sé.

Oggi gli studi in questi campi dello scibile umano, hanno iniziato a produrre nuove intuizioni su questioni fondamentali sulla natura della coscienza, ed infine, sul collegamento non-dualistico tra cervello, mente, corpo e consapevolezza/coscienza interiore.

In *Autocoscienza*, abbiamo indagato gli aspetti neuroscientifici, psicologici, filosofici e spirituali dell'autocoscienza. Ora con

La coscienza si è fatto un passo in più. Dall'autocoscienza alla coscienza introspettiva, il passaggio consiste nella consapevolezza, in particolare nella consapevolezza interiore.

Questo libro aiuterà il lettore ad avere una visione più estesa e chiara delle proprie attitudini e capacità interiori, aprendo quindi la mente ad una maggiore consapevolezza.

Capitolo 1

FONDAMENTI NEUROSCIENTIFICI E CLASSIFICAZIONE DEGLI STATI MODIFICATI DI COSCIENZA INTROSPETTIVI E MEDITATIVI

Maria Paola Brugnoli

Fondamenti neuroscientifici degli stati modificati di coscienza introspettivi e meditativi

Il crescente interesse per gli stati di coscienza modificati, evidenziato dalla sua popolarità globale e dalla produzione di numerosi articoli scientifici, ha evidenziato da molti anni gli studi per definirli e classificare accuratamente i tipi di rilassamento, l'ipnosi clinica e gli stati meditativi.

Oggi abbiamo ampia letteratura scientifica pubblicata in libri e articoli, sui molteplici argomenti che mettono in relazione gli stati di coscienza modificati come l'ipnosi e gli stati meditativi, con la terapia medica (Tart Charles T., 1972, 1973, 1990; Staal, F., 1975; Shapiro D., 1977; Lifshitz M., Campbell NK, Raz A., 2012; Landry M, Appourchaux K, Raz A., 2014; Austin JH., 1999; Brugnoli MP, 2014).

Una comprensione di base dei diversi stati e stadi della coscienza e dei suoi correlati psicologici e neuroscientifici è di grande importanza per tutti gli scienziati ed i terapeuti. Gli stati modificati di coscienza e meditativi pongono i problemi più enigmatici nella scienza della mente (Farthing GW., 1992; Dennett D., 1991; Alcock, J. E., 1979; Brugnoli A., 2004, 2005; Brugnoli M.P., 2004, 2005, 2014a; Facco E, Agrillo C., 2012; Facco E, Agrillo C, Greyson B., 2015; Chalmers D., 1995, 1996).

Coscienza è un termine che riguarda la capacità di percepire, di sentire, o di essere coscienti di eventi, oggetti o configurazioni, che non implica necessariamente la comprensione.

La coscienza ed i diversi stati di coscienza sono studiati da mol-

teplici punti di vista: neuroscientifico, medico, psicologico, filosofico, sociale, di fisica quantistica, bioetica e spirituale. In questo libro ci focalizzeremo su alcuni aspetti della coscienza introspettiva.

Non vedo altro che il divenire. È colpa della tua visione limitata e non dell'essenza delle cose se credi di vedere una terra ferma in qualsiasi punto dell'oceano del Divenire e del Passare (Eraclito, 500 a.C., in: Graham D. W., 2008).

Oggi troviamo nell'unificazione della metafisica antica, della filosofia e della neurofilosofia, con le moderne neuroscienze, la fisica e la cosmologia, un approccio molto affascinante e stimolante per lo studio dell'essere umano nella sua unicità di corpo, mente e spirito (Freeman WJ., 2000; Churchland P., 1986; Vitiello M., 2003; Keppler J., 2012, 2013, 2020; Bjorn Merker, 2007; Hameroff SR., 1987, 2010; Chopra D., 2014; Hameroff SR., Penrose R., 2014; Hardcastle VG., 1997).

Per questo libro di studio della coscienza e dei suoi stati modificati introspettivi, parto come spunto dai molteplici studi neuroscientifici, medici e psicologici, che mettono in relazione gli stati modificati di coscienza durante l'ipnosi clinica e gli stati meditativi. In particolare questa classificazione deriva da molti anni di studi (60 anni) di mio padre il dott. Brugnoli Angelico, medico di famiglia, psicoterapeuta ed ipnoterapeuta e miei, di osservazioni cliniche mediche degli stati neurofisiologici e degli stadi di coscienza e di ipnosi, in relazione agli stadi meditativi, in molti pazienti, nei miei ormai 35 anni di professione medica e di ipnoterapeuta. Ora, finalmente, molti studi neuroscientifici sostengono le osservazioni cliniche dei vecchi studiosi di coscienza, ipnosi e stati meditativi (Brugnoli A., 1974a, 1974b, 2005; Vannoni S, Brugnoli A., 1971; Sporns O, Tononi G, Kötter R., 2005; Staal F., 1975; Tart C., 1970, 1972, 1990).

Nel 1973 al congresso Internazionale di Uppsala Angelico Brugnoli, uno dei fondatori della ISH, International Society of Hypnosis, presentava un lavoro dal titolo: 'Ipnosi e stati meditativi'.

Proprio a Uppsala nel 1973. durante il congresso internazionale di ipnosi clinica, venne fondata: The International Society of Hypnosis (ISH). Tra i suoi relatori vi erano Ernest Hilgard, Martin Orne, Ainsley Meares, Josephine Hilgard, Kay Thompson, Her-

bert Spiegel, John Hartland, Per-Olaf Wikstrom, Angelico Brugnoli ed Erika Fromm, per citare solo alcuni degli studiosi di tutto il mondo, che anno studiato le basi dell'ipnosi moderna <http://www.ishhypnosis.org/about-ish/history-of-ish/> .

Brugnoli A. ebbe un'intuizione sul rapporto ipnosi-stati meditativi in terapia medica, negli anni '60, quando cominciò a scrivere le esperienze cliniche in questo campo, con i suoi pazienti, e fu uno dei soci fondatori a Verona con lo psichiatra Gualtiero Guantieri, dell'Istituto Italiano Studi Ipnosi Clinica e Psicoterapia H. Bernheim. Dagli anni '60 approfondì i suoi studi con le lezioni ai suoi numerosi studenti, e più tardi li pubblicò anche dal punto di vista clinico, neurofisiologico e neuropsicologico. Gli siamo molto grati per il suo preziosissimo lavoro e i suoi insegnamenti (Brugnoli A., 2000, 2004, 2005). Questi studi, in particolare sui rapporti tra ipnosi introspettiva e stati meditativi, furono approfonditi più tardi anche da diversi altri autori.

Nel 2009 ho pubblicato il libro in inglese: "Clinical Hypnosis, spirituality and palliation, the way of inner peace- Del Miglio Editore, Verona; nel 2011 Yapko M. pubblicò il suo libro: "Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience"; Facco E. (2014) "Meditazione e ipnosi, tra neuroscienze, filosofia e pregiudizio". Ricordiamo anche gli studi di psicologia transpersonale di S. Grof, iniziati negli anni 70 e pubblicati anche in italiano più tardi (Grof S., 1991, 1992, 1993, 1995, 1997), che derivano dal rapporto ipnosi-stati meditativi e mistici.

La Psicologia Transpersonale si occupa dello studio del potenziale umano più elevato, attraverso l'autocoscienza e la spiritualità. Studia in particolare come riconoscere ed ampliare la comprensione degli stati di coscienza di unità, spirituali e trascendenti. Essa amplia l'orizzonte di comprensione della coscienza umana, includendo in esso anche la dimensione spirituale.

È nata negli anni '60 come evoluzione della Psicologia Umanistica, e fra i suoi fondatori ci sono Stanislav Grof, Abraham Maslow e Gregory Bateson. Essa combina i metodi ed i principi della moderna psicologia e psicoterapia, con le intuizioni delle tradizioni contemplative dell'umanità, includendo anche le discipline della coscienza orientali ed occidentali.

La Psicologia Transpersonale di Grof in particolare, ci spiega che negli stati modificati di coscienza, cosiddetti Olotropici

è possibile accedere agli strati più profondi della psiche, affinché un'ampia gamma di contenuti ne emergano: da esperienze relative alla propria vita (anche episodi repressi o dimenticati), memorie corporee e sensoriali, sensazioni fisiche associate con problemi psicosomatici, emozioni collegate a esperienze importanti, aspetti dell'inconscio personale e collettivo, memorie karmiche, memorie cellulari e memorie relative alla nostra nascita, visioni shamani- che, contenuti archetipici e spirituali.

In tali stati di coscienza la nostra psiche ha la straordinaria capacità terapeutica di selezionare e portare alla nostra consapevolezza contenuti inconsci con una grande carica emotiva e quindi di grande importanza psicologica.

Il principio alla base di questo lavoro autoipnotico-meditativo, che può sembrare semplice, ma in realtà è molto profondo, è che esiste una reale intelligenza nel corpo, nella psiche, nel cuore.

Basta semplicemente uscire dalla mente razionale, attraverso gli stati introspettivi-autoipnotici e meditativi, e fidarsi della saggezza del corpo e della psiche (autocoscienza introspettiva). La cosa importante è non cercare di dirigere il processo e non pensare a quello che avverrà, ma lasciarsi sorprendere da ciò che avviene.

Una volta che il paziente entra in uno stato olotropico, il materiale da elaborare è scelto automaticamente. Finché la persona tiene l'esperienza dentro di sé la cosa migliore che un terapeuta possa fare è quella di accettare e di sostenere quanto avviene, che corrisponda o meno al proprio concetto teorico e alle proprie aspettative (Stan Grof, Psicologia del Futuro).

Continua...