

# ANGELICO BRUGNOLI

MEDICO IN VERONA

I miei primi ottantanni



Il mio principale attuale obiettivo.  
Unire l'età con lo studio delle neuroscienze,  
per continuare la comprensione degli  
Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici.

A tutti coloro che  
direttamente o indirettamente  
hanno seguito la mia via nel processo  
di rivisitazione del "Mondo Interno" e  
di "Individuazione alla Jung",  
lungo il trascorrere del tempo,  
alla ricerca di poter capire, comprendere  
e valutare più profondamente  
gli Stati di Coscienza  
Modificati Neurofisiologici.

Una sintesi di vita,  
un percorso difficile e tormentato  
ancora non del tutto realizzato,  
che abbraccia molte vie nate  
in seno alla comunità umana  
sotto molteplici punti di vista,  
ma sempre rivolto  
all'analisi delle facoltà fisiche  
mentali e spirituali dell'uomo,  
in un tentativo di sintesi  
non certo facile,  
ma altamente stimolante,  
fino alla più tarda età.

In questo elaborato riporto  
numerose analisi e indagini  
sviluppate da persone molto vicine  
al mio modo di vivere e di pensare,  
per dare forza e validità  
a quanto vado cercando e scrivendo  
da oltre cinquantanni.

Solo lo scorrere del tempo  
saprà valutare e confermare  
quanto ho intuito e sentito  
nei momenti speciali di grazia  
che mi hanno accompagnato  
lungo itinerari di grande interiorità.

Angelico

*É decisivo che l'uomo sia orientato verso l'infinito  
è il problema essenziale della propria vita...*

*Se riusciamo a capire e a sentire  
che già in questa vita abbiamo un legame con l'infinito  
i nostri desideri e i nostri atteggiamenti mutano...*

*Ma possiamo raggiungere il sentimento dell'infinito  
solo se siamo differenziati al massimo livello possibile.  
Se so di essere unico nella mia combinazione individuale  
e cioè limitato, posso prendere coscienza dell'illimitato.*

*Perciò, l'uomo ha bisogno di conoscere se stesso  
guardando senza reticenze quanto bene può fare  
ma anche di quale infamia è capace.*

*Carl Gustav Jung*

### Aforismi di Albert Einstein

Io non ho talenti straordinari. Sono solo appassionatamente curioso.

Chi non è più capace di fermarsi a considerare con meraviglia e venerazione è come morto: i suoi occhi sono chiusi.

Se in un primo momento l'idea non è assurda, allora non c'è nessuna speranza che si realizzi...

Non riesco a concepire un vero scienziato senza una fede profonda.  
La situazione può esprimersi con un'immagine: la scienza senza la religione è zoppa; la religione senza la scienza è cieca.

Vi sono due modi secondo cui la scienza influisce sulla vita dell'uomo.  
Il primo è familiare a tutti: direttamente ancor più indirettamente la scienza produce strumenti che hanno completamente trasformato l'esistenza umana.

Il secondo è per sua natura educativo, agendo sullo spirito.  
Per quanto possa apparire meno evidente a un esame frettoloso, questa seconda modalità non è meno efficiente della prima.

Solo due cose sono infinite, l'universo e la stupidità umana,  
e non sono sicuro della prima.

E' più facile spezzare un atomo che un pregiudizio.

La prima necessità dell'uomo è il superfluo.

Sono giunto ai miei primi ottantanni di vita, ma sono fuggiti in un momento, lungo l'arco del tempo, nella ricerca dell'infinito, dentro il "Mondo Interno", che a mala pena risale lentamente in superficie, lungo il corso dei giorni, dei mesi, degli anni.

Sono sempre consapevolmente lo stesso, sono essenzialmente sempre io, per avendo mutato o modificato molte volte tutte le mie cellule nel lento fluire del tempo.

E dunque mi chiedo: "Chi sono veramente io?"

Sono un ammasso di cellule o sono anche qualcosa d'altro di più profondo?

E' il mio cervello che mi fa sentire consapevole attraverso i suoi miliardi di neuroni, di dendriti, di connessioni, o c'è qualcosa d'altro che di nascosto, addirittura a mia insaputa, si serve del mio cervello per rendermi cosciente e consapevole?

A partire dall'adolescenza queste domande mi hanno sempre interessato, incuriosito e affascinato, fino al punto di cercare una risposta attraverso lo studio degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici, specie in autorilassamento o in autoipnosi.

Ma ancora oggi ho risolto ben poco, non sono riuscito a fare un apprezzabile passo in avanti entro la grande nebbia che ancora avvolge questo campo di ricerche, questa cortina impenetrabile che mantiene ancora il dubbio tra i grandi dell'avventura umana, tra tutte le persone di buona volontà che si sono servite e ancora oggi si servono di ogni campo della conoscenza per trovarvi uno spiraglio di luce chiarificatrice e interpretativa.

Anche la mia vita è dunque un'avventura umana, tra ricerca e dubbi, tra momenti di entusiasmo e altri di sconforto, tra il riduzionismo materialista e la via della religiosità, nell'indagine di quel tipo di spiritualità che mi possa servire soprattutto a convivere meglio con me stesso ma anche e soprattutto con il prossimo.

Vi presento dunque una breve sintesi del percorso della mia vita, che, come è ovvio, si è svolto e si svolge più o meno come milioni di altri esseri, ma con l'aspirazione a cercare con il tempo di migliorare nei miei gravi difetti, che mi sono trovati come eredità genetica e ancestrale.

E anche nel tentativo, ahimè ancora poco produttivo e fecondo di risultati di un certo valore, nell'individuare alcune ipotesi di lavoro innovative e utili sulle grandi domande che l'umanità si pone, da quando è nata la scintilla della conoscenza e della consapevolezza.

Impegno difficile, laborioso e estremamente lento, che si snoda lungo sentieri impervi e difficilmente percorribili anche con le attuali tecnologie di ricerca sul cervello, pur così avanzate negli ultimi decenni, ma ancora inefficaci nel rispondere alle domande di sempre, che, fin dalla comparsa della primissima luce della coscienza e dell'intelligenza, l'essere umano si pone per risolvere i grandi misteri che lo circondano.

Sono venuto al mondo di sabato notte, alle ore 23.30, in casa, il 15 giugno 1929, anno della grande crisi, in una via appena a nord del Quartiere Borgo Trento, un po' fuori città, sotto l'allora comune di Avesa, ora conglobato da molti anni nel comune di Verona.



**Il comune si Avesa, proprio a ridosso delle colline che circondano a nord tutto il perimetro della città.  
Zona molto bella dal punto di vista paesaggistico, oltre che dal punto di vista ambientale e botanico.**

E mi ritrovo in un grande caos di ricordi, tra i file quasi del tutto frammentati della corteccia, dei centri sottocorticali e dell'hard disk del cervelletto, con la memoria che non è più in grado di ritenere tutto ciò che ho vissuto nei miei giorni ormai vicinissimi ai trentamila.

Non riesco a trovare nemmeno un programma come il defrag per ricostituire, almeno in parte, i file troppo divisi e frammentati.

Devo fare con ciò che ho a disposizione, con ciò che i miei circuiti neuronali ancora mi offrono, pur essendo ormai più che dimezzati dalla giovinezza.

Ma ora sappiamo che tutto il cervello è plastico, i circuiti sono spesso ridondanti e perciò posso cavarmela ancora sufficientemente bene, pur in mezzo al caos, come dicevo. almeno per un altro po' di tempo.

In ultima analisi credo che sia necessario introdurre sempre nuovi bit di informazione per mantenere un certo grado di coscienza ma soprattutto di consapevolezza, in modo da sopperire al logorio e alla distruzione neuronale, lenta ma inesorabile, come da programma già prestabilito, fin dall'inizio dei tempi.

In attesa perciò dei programmi di deframmentazione, se mai saranno inventati per il cervello, mi è utile pertanto acquisire sempre, ogni giorno, nuove informazioni, nuovi dati, nuovi elementi utili a mantenere un certo grado

di equilibrio e di stabilità che altrimenti diverrebbero sempre meno attivi entro le circonvoluzioni cerebrali.



**Eccomi a 9 mesi il 2 Aprile 1930**



**e a 77 anni nel 2006**

Il mio percorso di questi ottantanni si dispiega come le montagne russe, ove alti e bassi, momenti buoni e cattivi, depressione e entusiasmo, si accavallano nei ricordi lucidi e sfocati, nelle memorie a medio e lungo termine, esplicite e implicite, nelle immagini spontanee di giorni radiosi e di altri tragici.

Ricordi molto brillanti nei momenti vissuti con grande coinvolgimento emotivo, con grande sofferenza fisica e spirituale, sfocati invece quando la serenità faceva capolino, pur su traiettorie imprevedute e accidentate, a donare giornate vissute con la gioia nel cuore, con quella gioia del cuore che non si dovrebbe perdere mai, in nessun momento della vita.

Si spiega così come la grande maggioranza dei ricordi sia per i momenti o periodi negativi, mentre i positivi si sfocano di norma fin quasi a scomparire del tutto.

Ma in ottantanni mi sono accorto che purtroppo in fondo è così per tutti, è così perfino per le grandi menti, quelle menti di cui tutti parlano nel corso dei secoli e dei millenni e che hanno portato un effettivo contributo in tutti i campi dello scibile umano.

Mai fare dei propri ricordi una bandiera personale, da sventolare in faccia agli altri.

Bandiera di norma carica di infelicità, di scontentezza, di depressione, quasi a voler far presente di essere gli unici che soffrono, che stanno male, colpiti dalla mala sorte.

E così si rendono pesanti, diventano rompi fino all'inverosimile, allontanando in ultima analisi chiunque si avvicini loro, rimanendo sempre più soli e abbandonati.

Il loro grido di battaglia "Sono sempre più solo e abbandonato e nessuno si cura di me".

Molti ormai sono questi tipi che vagano per il mondo a cercare quel qualcosa di cui hanno bisogno, senza mai trovare una soluzione.

E non si accorgono di averla dentro, nel loro mondo interno.

Basta imparare a far uscire il "Mondo Interno, il Profondo Sè, basta educarlo, basta usarlo soprattutto nei momenti difficili, invece di lasciarsi andare o di mettere il nostro futuro in mano ad altri.

Siamo tutti sulla stessa barca per cui è inutile parlare troppo di se stessi, diventa controproducente, diventa addirittura noioso.

Se a ciascun l'interno affanno  
si leggesse in fronte scritto,  
quanti mai, che invidia fanno,  
ci farebbero pietà!  
Si vedria che i lor nemici  
hanno in seno; e si riduce  
nel parere a noi  
felici ogni lor felicità.  
Metastasio Arie. XXIX

Proprio partendo da questo concetto di grande interesse per me, qualche ricordo molto sfocato della mia infanzia.

Perdendo la madre a soli sette anni per una banale colelitiasi complicata da setticemia (del resto a quel tempo 1936 non esistevano ne antibiotici ne sulfamidici), mi sono trovato, si fa per dire, veramente solo con me stesso, pur in mezzo a tanti familiari che mi volevano bene.

Mi sono dunque rinchiuso dentro il mio mondo interno, come succede quasi sempre in simili occasioni.

Ho fatto come il riccio in una situazione di difesa e di conseguenza ho sviluppato una forma di dislessia con balbuzie piuttosto seria che ho portato avanti almeno fino al ginnasio in modo che rendevo, anche nelle interrogazioni, il 20-30% di quello che sapevo.

D'altra parte la dislessia a quel tempo non era ancora conosciuta e così, anche se non lo ricordo bene, forse facevo l'impressione di essere perfino un po' ritardato mentale o di non avere voglia di applicarmi con serietà e determinazione agli studi, di essere cioè, in ultima analisi, pigro e svogliato.

E ricordo sempre i pianti di qualche notte un po' insonne nel mio letto prima di addormentarmi per non essere capito quanto bastava.

In breve tempo avrei potuto ritornare il bambino sereno e gioviale dei primi anni, quando avevo la mamma accanto.

In quel periodo nel 1943 incontrai in terza ginnasio, la scuola media non esisteva ancora, Emilio Bellavite, con il quale avevo stretto una grande amicizia che dura tuttora, perché anche lui, come me si interessava profondamente dello studio dei cambiamenti di tempo e dell'osservazione dei fenomeni atmosferici.

Praticamente eravamo soli con quella passione che ci portava a essere sempre piuttosto staccati dagli altri, pur vivendo sempre in mezzo a loro, specie nei momenti della scuola e, perche no, dei giochi.

La mia grande passione erano le nubi, che guardavo, catalogavo e fotografavo sotto tutti gli aspetti, ma in modo particolare i cumulonembi, le nubi torreggianti ad ampio sviluppo verticale, bianche in sommità come panna montata, foriere dell'arrivo di un fronte freddo, con il suo carico di vento, rovesci e temporali.

E poi i tramonti, quando il cielo si accende di fuoco, prima di dissolversi nella notte.

Qualche esempio fra migliaia di foto.



Cumulus Congestus con la Chiesa di S.Giorgio in Braida e le colline a nord della città



Cumulonimbus verso la Lessinia, temporale in formazione per le prime ore del pomeriggio



Giochi di luce verso il Lago di Garda in una afosa giornata estiva



Il sole che tramonta accende una enorme formazione temporalesca in transito sul Vicentino

E fu allora che nacque l'Osservatorio Meteorologico Meteo4 che faceva parte di una rete di appassionati di meteorologia nel campo dei radioamatori.

Eravamo in possesso di una piccola stazione meteorologica che tenevo presso casa mia, con la quale si compivano osservazioni sull'andamento dei vari fattori del tempo tre volte al giorno.

E siamo andati avanti così per molti anni.

Poi nel 1965 la stazione meteorologica è stata trasferita presso l'abitazione di Bellavite, a causa dei miei troppo gravosi impegni di lavoro.

Ma Bellavite continua tuttora, anche dopo gli ottantanni, il lavoro della raccolta dei dati e delle previsioni del tempo per Verona.

Nel 2003 è sorto un gruppo di ragazzi, cultori della meteorologia e della climatologia, che si chiama "Estremi di Meteo 4" con i quali collaboro spesso nelle loro riunioni e convegni come senior, assieme a Bellavite.

Tornando alla mia dislessia mi ci è voluta una grande forza di volontà, costanza, pazienza e perseveranza per autoguarirmi di quella forma tanto subdola, quanto deprimente.

Non avevo certo né voglia e nemmeno soldi per farmi analizzare nella capitali della psicanalisi freudiana allora imperante e indiscussa, di quel Freud che mi attirava, che mi scuoteva nel profondo per il suo modo di affrontare le malattie dell'anima, ma che non potevo tollerare nel voler ridurre tutto solo alla sessualità compressa.

Ricordo gli studi fino alla laurea con un certo senso di malessere, quando di norma sono gli anni migliori della vita, anche perché, con il carattere caparbio, risoluto e tenace che mi trovavo addosso, mi ero imposto di pagarmi l'Università.

Non volevo dipendere da nessuno, nemmeno da mio padre, il quale naturalmente mi avrebbe sicuramente aiutato, come del resto ha fatto più tardi nei momenti del bisogno.

Un padre piuttosto severo, ma di una bontà unica.

Medico anche lui, si narra che quando trovava in visita domiciliare qualche famiglia in difficoltà, invece di chiedere soldi, glieli donasse lui.

Ed è stato sempre amato da tutti.

Ancora oggi i più anziani della città lo ricordano come il medico sempre pronto, anche di notte, che arrivava a prestare soccorso, con la sua farfallona al collo, i pantaloni alla zuava e la macchna scoperta, anche d'inverno.

Avevo davanti un grande esempio da imitare, da prendere a modello della mia vita futura.

Peccato ci fosse poco dialogo, come del resto era prassi negli anni cinquanta ma che spesso continua anche nei genitori del giorno d'oggi.

Per quanto riguarda la mia volontà di fare tutto da solo, ebbi la fortuna a quel tempo di trovare un lavoro notturno come radarista nello studio della lotta antigraedine e dei fenomeni temporaleschi e atmosferici in generale.

Lo stipendio era buono e il lavoro molto avvincente, anche se piuttosto duro, dato che l'argomento mi era sempre piaciuto fin da bambino, come ho appena ricordato.

In più si trattava delle prime ricerche sulla formazione dei temporali e della grandine praticamente in campo mondiale.

I miei superiori facevano parte del Ministero dell'Aeronautica e erano tutti laureati in fisica dell'atmosfera.

Il loro modo di studio mi attraeva ma in quel tempo per proseguire gli studi in quel campo era necessario passare alla carriera militare.

Non esistevano cattedre di meteorologia e climatologia presso le Università Statali.

Non era certo la mia strada anche perché nell'anima ero già un precursore dei pacifisti.

E così, sempre tra alterne vicende, il 20 novembre 1953 giunsi finalmente anche alla Laurea in Medicina e Chirurgia.

Ma a quel tempo però non era facile laurearsi a 24 anni, come sono riuscito a fare, con sei anni di studio e di lavoro praticamente continuo.

La Medicina mi interessava molto naturalmente, ma ero rimasto profondamente deluso dall'insegnamento universitario, impregnato prevalentemente di materialismo, con lo studio e la descrizione di una lunga serie di funzioni o di sintomi a seconda delle varie materie, ove si esaltava il corpo, senza prendere in nessuna considerazione la mente e lo spirito.

Il tutto mi sembrava troppo deviante per la concezione che io avevo di uomo, l'Uomo con la U maiuscola.

La visione universitaria era troppo lontana dalla mia visione di umanità, che sentivo, che avvertivo, non nel senso individuale ancora purtroppo imperante ma di stile planetario, sentivo il pianeta come un'unica grande famiglia, con tutte le diversificazioni del caso.

Mi interessava però molto poter essere più preparato anche nello studio del tempo applicato alla scienza medica e così mi sono iscritto subito a Pavia, dato che a Milano non esisteva ancora la Specializzazione in Idrologia e Climatologia Medica, uscendo specialista a pieni voti nel 1957.

Mi sono avvicinato, nel frattempo, quasi per caso, o per coincidenza, ad un libro che mi aveva avvinto già a una prima rapida lettura, il "Libro Tibetano dei Morti" di Leary, Metzner e Alpert dal titolo inglese "The Psychedelic Experience. University Books, New Hyde Park. N.Y. 1964.

Molto sinteticamente cosa dicono Leary, Metzner e Alpert in questo volume:

*"Un'esperienza psichedelica è un viaggio verso nuovi reami di coscienza.*

*La dimensione ed il contenuto dell'esperienza non hanno limiti, ed i suoi connotati caratteristici sono la trascendenza dei concetti verbali, delle dimensioni spazio-temporali e dell'ego o identità.*

*Tali esperienze di coscienza espansa possono verificarsi in una varietà di modi: deprivazione sensoriale (n.d.r. vedere anche John C. Lilly[2] e vasca di deprivazione sensoriale), esercizi yoga, meditazione disciplinata, estasi estatica o religiosa, oppure spontaneamente.*

*Più recentemente sono diventate accessibili a tutti tramite l'ingestione di droghe psichedeliche quali psilocybina, mescalina, DMT, etc.*

*Chiaramente, non è la droga a produrre l'esperienza trascendentale. Essa funge solamente come chiave chimica - apre la mente, libera il sistema nervoso dagli schemi e dalle sue strutture ordinarie. "*

### *La diffusione degli psichedelici*

Dagli anni '60, soprattutto Timothy Leary diventò promotore della diffusione delle sostanze psichedeliche alle masse.

Sosteneva che le sostanze psicoattive fossero un dono della natura, in quanto nel cervello umano esistono dei neuroni la cui membrana viene eccitata tramite i recettori dedicati ad accogliere quei particolari stimoli, allo stesso modo in cui accade per i normali neurotrasmettitori.

*L'apertura della propria mente e l'esplorazione di essa tramite gli psichedelici, venivano viste da Leary e coll. come il futuro dell'evoluzione umana.*

In quel periodo, grazie anche alla diffusione in occidente di religioni e filosofie orientali, gli psichedelici promettevano di raggiungere uno stato simile all'estasi e alla grazia da esse descritte, le droghe si diffusero in modo impressionante.

Per questo motivo, Leary realizzò alcuni manuali per spiegarne l'utilizzo in sicurezza.

Nonostante tutto, Albert Hofmann, lo scopritore dell'LSD, non era affatto d'accordo con l'idea di Leary di promuovere indiscriminatamente l'utilizzo dell'LSD, preferendo invece un approccio molto più ponderato ed attento.

Da farsi poi in soggetti scelti e con la supervisione di medici specialisti e psicologi autorizzati.

Ecco un esempio della presentazione dei suoi corsi.

*Using LSD to Imprint the Tibetan-Buddhist Experience by Dr. Timothy Leary, Ph.D.*

*A Guide to Successful Psychedelic Experience*

Si trattava dunque di avvicinarsi allo studio sperimentale del libro con l'assunzione dell'LSD, che, in quei primi anni 60 non era ancora vietata e serviva addirittura in psicoterapia, per merito soprattutto di Grof.

### *L'incontro con Gualtiero Guantieri.*

A quel tempo, 1953-1962, io lavoravo come assistente in un altro reparto ospedaliero di medicina, adiacente a quello dove lavorava Gualtiero.

L'altro reparto al quale ambivamo tutti, ma al quale era difficile essere ammessi, perché diretto dal Prof. Secco, molto più severo del mio primario, ma anche molto più preparato.

Gualtiero si distingueva per i suoi studi, il suo modo di fare e la sua forza di volontà in tutte le occasioni.

*Poi un giorno ci incontrammo, così quasi come in una coincidenza significativa, nei giardini dell'ospedale di Borgo Trento, in un momento di pausa intorno alle due del pomeriggio.*

*Parlammo a lungo dei nostri progetti.*

Lui era stanco della vita di reparto e io altrettanto.

Iniziammo a prendere in considerazione appunto se valeva la pena di continuare la professione in quel modo, oppure cercare qualcosa di nuovo.

Gualtiero aveva già un'idea, ma, a quei tempi, era veramente un'idea che si poteva definire al di fuori di tutti gli schemi mentali imperanti all'epoca in seno alla professione medica.

Dedicarsi ad una branca della medicina non convenzionale, della medicina considerata quasi magica, era come passare il fiume e inoltrarsi in una terra di nessuno, in una terra ricca di pericoli e di difficoltà, in una terra ricca anche di derisioni e di probabili illusioni.

Ormai era così immerso in questi pensieri che si decise ben presto a voltar le spalle all'Ospedale, quel luogo ove sarebbe sicuramente diventato primario, per le sue capacità, il suo metodo e la sua larghezza di vedute.

Va bene, avevamo detto, a Torino e Novara c'è Granone con il suo metodo di condurre l'ipnosi.

Ma era un tipo di ipnosi che Gualtiero proprio non apprezzava.

L'ipnosi diretta, l'ipnosi paterna, l'ipnosi autoritaria.

A quel tempo poi nessuno in Italia conosceva ancora l'approccio ericksonianesimo al paziente.

Nessuno conosceva i libri e le teorie di Tart e di Grof.

Nessuno di noi aveva ancora sentito parlare di psicologia transpersonale.

Gualtiero era mite, ma anche risoluto nelle sue decisioni.

Diceva che il paziente non va domato come si usa fare spesso dai più sprovveduti, non deve essergli imposto nulla.

Il paziente va solo guidato.

Il paziente va indirizzato ad una lenta presa di coscienza.

Poi arriva il giorno che lui stesso ti porta la soluzione del suo problema, con una affermazione più che altro inconscia, con un sogno realizzato la notte antecedente all'incontro, con una visualizzazione spontanea durante una seduta ipnotica, con una osservazione particolare su quanto hai appena affermato.

Ed fu da qui che partimmo per individuare un approccio al paziente in forma completamente diversa.

Un approccio di rilassamento ipnotico costituito dal far emergere lentamente il Profondo Sé, portando il paziente in uno stato di coscienza diverso, ove potesse diventare più ricettivo a certi tipi di suggerimenti, senza le difese e le inibizioni dell'Io e del Super Io.

Paradigmatica la Sua definizione di trance del 1973: "la trance ipnotica come uno stato-relazione passante per il corpo".

Essa anticipa e accompagna anche verso il futuro le scoperte più avanzate in Psiconeuroimmunoendocrinologia, in modo particolare se si attua un'analisi approfondita dei centri corticali e sottocorticali.

*"Stato di parziale inibizione corticale con attivazione dei centri sottocorticali. E' questo il punto focale",* ripeteva spesso.

Ma in quel tempo mancavano purtroppo le moderne tecnologie di Neuroimaging.

*"Suggerimenti, diceva sempre, suggerimenti, consigli, non comandi".*

*"Non lasciatevi mai guidare dalla volontà di potere, dall'usare il paziente per aumentare la vostra autostima e il prestigio verso gli altri".*

E così, dopo parecchi incontri e constatazioni, un bel giorno del 1965 fondammo, insieme ad altri medici, Caldironi, Ferioli, Parietti, Benatti, De Stavola e pochi altri il "Centro Bernheim di Ipnosi Clinica".

E lì si affinavano le tecniche materne, le tecniche dolci, le tecniche non autoritarie, quasi in contrapposizione a Granone.

Erano amici, Guantieri e Granone, ma le discussioni sui due metodi contrapposti, quando avevano il modo di trovarsi insieme ai Congressi Nazionali e Internazionali, erano interminabili e spesso anche accese.

Si potrebbero raccontare molti aneddoti, come per esempio quando Granone si avvicinava a Gualtiero, durante la cena di gala di qualche Congresso Internazionale, dicendogli:

*"Hai tempo per fare quattro chiacchiere, subito dopo cena"?*

si era sicuri di non vederli più fino al mattino, tanto si infervoravano nelle loro discussioni, oppure anche quando in pullman si andava visitare la città che ci ospitava o luoghi vicini, si cercava di non essere seduti troppo vicini a loro due per non essere coinvolti in pro o contro.

Ricordo anche che spesso la moglie di Granone faceva il tifo per la tecnica guantieriana, ritenendola molto più opportuna in certi casi di pazienti fobici o ossessivi.

Per noi neofiti era molto importante affidarsi a lui proprio per il modo di condurre l'induzione.

*Poche parole, molte pause, e, particolarità per noi veramente innovativa, il terminare la parola in un soffio, come si perdesse nell'aria all'infinito.*

*E le pause.... le pause, utilizzarle come in musica.*

I componimenti, i pezzi più belli e più apprezzati sono quelli che presentano le giuste pause al momento giusto.

E la tecnica funzionava, eccome.

Ricordo anche che portava spesso una signora durante i corsi, una signora sicuramente ammaliata dal suo modo di fare, dal suo modo molto fine, quasi aristocratico di porgere la parola, la quale in un minuto, forse anche per gli allenamenti ripetuti, *"cadeva"*, come si dice spesso, *"in stato ipnotico molto profondo"*.

Tutto ciò serviva a Gualtiero a scopo pratico per dimostrare la vera ipnosi profonda, quasi magica, per portare le prove che l'ipnosi è una realtà concreta.

E la signora si prestava sorridente a molte dimostrazioni pratiche, a volte anche piuttosto spettacolari.

Personalmente non so ancora con precisione se per un senso di gratitudine, avendola guarita da noiosi tics, oppure se si trovava veramente a contatto con il profondo, oppure in uno stato di adesione totale ai suoi consigli, suggerimenti e comandi.

Se non si possiede almeno un po' di intuizione e creatività in ipnosi e soprattutto in ipnoterapia si ottiene veramente poco.

Con l'intuizione infatti arrivi al cuore del soggetto.

Si giunge a creare quel rapporto interpersonale al quale Gualtiero dava un'importanza fondamentale.

*"Senza creare un buon rapporto interpersonale, diceva spesso, l'ipnosi rimarrà sempre tra lieve e media, in modo particolare nel campo della terapia.*

*Non potrai mai raggiungere quella profondità che, specie in alcune sindromi o malattie, diviene completamente indispensabile per ottenere buoni o ottimi risultati.*

*Se non sei in sintonia con il paziente avrai sempre risultati mediocri e purtroppo in più di breve durata".*

E incalzava *"La tecnica autoritaria di Granone ottiene a volte risultati stupefacenti, quasi miracolosi.*

*Ma dura troppo poco, è necessario ripeterla spesso con grande perdita di tempo e di energie.*

*Perché Granone non vuole capire?*

*Con la tecnica autoritaria non sarà mai possibile entrare in sintonia, in empatia, nell'anima di chi ha bisogno.*

*E, se è venuto da te, significa che è venuto solamente a chiederti aiuto, non certo per fare quattro chiacchiere.*

*Il paziente con Granone avverte tutto come comandi, come ordini, come imposizioni, non certo come consigli o suggerimenti o spunti di aiuto".*

Se poi passiamo alla creatività di Gualtiero mi sembra utile sottolineare che con il procedere degli anni, portava a noi più fedeli sempre idee nuove, in molti campi dell'ipnosi applicata alla medicina e alla psicologia.

A quel tempo gli psicologi erano in numero minore di ora, forse a volte visti perfino come terapeuti di seconda categoria.

Ma Gualtiero insegnava a tutti nello stesso modo, si fermava a dare consigli utili per quel dato tipo di intervento terapeutico e non disdegnava certo di imparare o di discutere di azioni anche di tipo psicologico, in modo che fossero adattate al momento.

Si mostrava altrettanto creativo anche quando si presentava la necessità di poter essere presenti nei programmi per la partecipazione a Convegni o Congressi.

Discuteva sempre con noi, Consiglio Direttivo dell'Istituto, sugli argomenti da portare ai Congressi, in modo che fossero sempre innovativi, soprattutto mai ripetitivi.

Personalmente lo devo veramente ancora ringraziare quando, all'incirca dopo un paio di anni dalla fondazione del Centro, mi dette l'incarico di interessarmi della terapia del dolore in Ipnosi.

In quell'istante mi sentii sperduto e smarrito, anche perché, a quei tempi, l'argomento mi era assolutamente nuovo.

Nuovo e pertanto piuttosto difficile, in modo particolare per la reperibilità di notizie.

Mi misi ben presto al lavoro e, per prima cosa, comperai il Trattato del Bonica sul dolore.

Ma di trattamento del dolore con Ipnosi nessuna traccia, nemmeno due righe.

Nel giro di alcuni mesi ero però riuscito a reperire materiale sufficiente da tenere una lezione dal titolo: "Analgesia ed Ipnosi" al VI° Corso di Aggiornamento in Ipnologia Medica, presso gli Istituti Ospitalieri di Verona e sotto l'egida dell'Istituto Universitario per la ricerca sull'Ipnosi di New York.

Il corso si svolgeva nell'arco di tre giorni e cioè dal 7 al 9 Maggio 1971.

Da notare ancora che il lavoro era di ben 27 pagine, evento piuttosto raro a quei tempi, soprattutto per la difficile reperibilità di notizie su quanto si pubblicava nel mondo.

Eravamo lontani anni luce da ciò che si può ottenere oggi con internet.

E fu così che nei Congressi della SIMP ed altri Nazionali ed Internazionali degli anni settanta-ottanta io partecipavo come l'esperto del dolore del Centro.

E di lì partì anche il mio interesse per l'Agopuntura che, con l'andar degli anni, sfociò in tecniche innovative combinate: ipnosi mascherata e agoreflessoterapia.

Ma torniamo a Gualtiero.

La sua creatività a volte si spingeva fino al punto di cercare vie nuove in terre inesplorate, nelle terre di nessuno, oppure in mondi nei quali potevano entrare esoterismo e parapsicologia.

Ma a quel punto si fermava.

*"Noi dobbiamo fare sempre e solo Ipnosi Clinica, l'ipnosi da palcoscenico lasciamola sempre fuori dalla porta. Non ci deve interessare e non ci interessa".*



---

Nei miei anni migliori per studi e ricerche nei decenni '70 e '80

Dopo aver letto e studiato il libro di Timoty Leary e coll. personalmente mi interessava molto un'esperienza con LSD, per iniziare uno studio di cui sentivo da tempo una spinta interna, tanto che ero già d'accordo di provarla con lo psicanalista migliore del momento, Emilio Servadio, residente a Roma, accompagnato dallo psichiatra Caldironi, un cofondatore con me e altri dell'allora "Centro di Ipnosi Clinica "H. Bernheim" di Verona, voluto dal Dott Gualtiero Guantieri, ma poi non se ne fece più nulla, per un contemporaneo seguito di eventi contrari alla realizzazione.

Fu un avvertimento inconscio per indicarmi la mia via personale?

Una via completamente innovativa nel contesto degli Stati di Coscienza.

Subito dopo mi sono detto: *"Sarà mai possibile fare viaggi dello stesso tipo senza l'uso di sostanze psichedeliche"?*

Il cervello dovrebbe avere di per se stesso tutte le possibilità insite negli psichedelici già per sua natura, dato che è pur sempre un prodotto dell'evoluzione umana.

Non si conosceva però ancora nulla né di anandamide, né tanto meno di endorfine.

*Perché tutto ciò non dovrebbe essere possibile con un tipo di allenamento particolare?*

In quel tempo stava risorgendo da un buon letargo lo studio dell'ipnosi clinica ed allora l'ho provata utilizzandola in vari modi.

Ma non sapevo ancora se fosse migliore un allenamento di tipo occidentale o invece fosse più indicato riferirsi a pratiche orientali.

E così partirono le mie esperienze, anche con qualche gruppo, ma erano troppo disomogenee e discontinue e così non ero riuscito a cavarne qualcosa di veramente utile da impiegare nelle ricerche, soprattutto sul versante terapeutico.

Intendiamoci bene!

Non ero di certo un pedissequo seguace delle idee di Timoty ecc.

Gli sono però riconoscente perché mi è servito da trampolino di lancio nel senso di sertiarmi meno a disagio nel proseguire le mie ricerche, su un terreno abbastanza minato ancora oggi, a circa cinquantanni di distanza.

Poi ho proseguito da solo.

E, a fasi alterne, mi sono così interessato sempre più profondamente agli "Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici", come li avevo già chiamati a quel tempo, in maniera da poterli distinguere definitivamente da quella definizione, del resto ancora in vigore al giorno d'oggi presso molti studiosi, di "Stati Alterati di Coscienza", che, nella nostra lingua, mantiene sempre una connotazione patologica-

*Ma i tempi non erano ancora maturi.*

Dovevo andare avanti con le mie ricerche, soprattutto con un tipo di autoipnosi concentrativa, per poter capire, comprendere e valutare meglio, quanto mi sembrava utile per me e anche e soprattutto per i miei pazienti.

Un gruppo più importante degli altri, denominato "Club X4", mi aiutava, specie quando facevo sedute di rilassamento, a cercare di capire come si comporta l'individuo, quando si trova in qualche Stato di Coscienza modificato, nel senso che qualche soggetto poteva essere in grado di darmi delle spiegazioni che a quel tempo mi erano non solo utili ma indispensabili.

Usavo con loro l'induzione a uno stato similipnoide e allenandoli a verbalizzare, senza perdere lo stato, mi facevo raccontare qualcosa del vissuto del loro "Mondo Interno" usando la frase: "ed ora dimmi pure quello che vedi e quello che senti":

Ero partito con tutto questo già nel 1958, ma, con l'andar del tempo, forse per mia scarsa abilità e competenza, verso la seconda metà degli anni settanta, ero stato costretto a sciogliere tutto, perché la maggioranza dei componenti stava deviando verso l'esoterismo e la parapsicologia, tenendo poco conto dei miei consigli a non perdere la strada maestra della razionalità.

Nel contempo, a metà degli anni '70 perdo prima il padre e poi tre fratelli più giovani di me, sulla quarantina, tutti per fenomeni vascolari

Tutto questo, associato alla sospensione delle ricerche con il Club X4, mi turba, tanto da sospendere temporaneamente l'attività in questo campo, pur continuando con il lavoro di medico.

Ma tra alterne vicende, tra alti e bassi, comuni a tutti nella vita, giunge, alla fine degli anni '80, come un fulmine a ciel sereno, la botta vera, quella che ti fa rimanere senza respiro, quella che ti porta via d'un tratto l'anima, quella botta che non riuscirò più a superare in modo definitivo.

La perdita del figlio secondogenito in modo tragico, d'improvviso, senza un preciso preavviso, senza una spiegazione, senza un capire il perché ancora oggi dopo 21 anni.

Una spada mi squarcia l'anima ed allora capisco che l'unico modo per riprendermi è ormai buttarmi a capofitto, non solo nel lavoro, ma anche nelle ricerche.

Sarò così costretto, anche dopo la pensione, a continuare sulla mia strada segnata, come credo fin dalla morte di mia mamma, una strada di grande sofferenza, di grande dolore morale ma anche di grande carica spirituale.

*Solo i grandi lutti feriscono a morte il cuore e l'anima, ma rinforzano lo spirito, fino a renderlo granitico e inalterabile.*

*Solo in questo modo non cederai mai più allo sconforto, alla depressione, al pensiero di non essere in grado di rialzarti, al pensiero di non farcela.*

*Solo vivendo quotidianamente a contatto con il malato, il malato serio, il malato vero, nel corpo e nell'anima riesci a superare o a convivere bene con le tue sofferenze fisiche e morali.*

*Solo portando avanti la spinta profonda che parte dal Mondo Interno riesci a vivere una vita che è degna di essere vissuta, pur in mezzo a errori e omissioni, pur in mezzo a entusiasmi e sconfitte. pur in mezzo a speranze e disillusioni.*

Tutto ciò mi aveva profondamente colpito, ma la carica spirituale che mi era stata donata mi dava la sicurezza di essere sulla buona strada, anche se lunga e difficile, anche se ricca di ostacoli, di pericoli e di cadute di entusiasmo, nel senso di non riuscire a trovare mai il bandolo della matassa.

Le ricerche negli anni '90 erano purtroppo ancora lente e frammentarie.

Le neuroscienze si interessavano esclusivamente ancora del cervello come organo fisico.

Gli studi sulla coscienza da parte delle neuroscienze erano appena iniziati dato che il decennio '90 era stato definito il decennio del cervello.

In questo modo brancolavo spesso quasi esclusivamente nel buio e non riuscivo, se non in parte, a rendermi conto del materialismo scientifico imperante nella università di ricerca che schiacciava e ancora schiaccia, spesso sul nascere, ogni ricerca in altri campi che non siano quello fisico.

Per questo a quei tempi rimanevo in attesa che il finire del secolo e del millennio mi portasse la buona novella, la svolta importante negli studi sulla coscienza e sulla consapevolezza.

Sentivo una voce interiore che mi diceva che le neuroscienze avrebbero iniziato a interessarsi non solo del mondo esterno ma anche del "mondo interno". C'erano già i primi segni, ma erano solitari tentativi di pochi ricercatori che avvertivano la spinta verso la ricerca anche in questo senso.

Nel 1995 vado in pensione avendo già compiuto i 65 anni.

Pur continuando il lavoro come consulente e ricercatore esperto all'Università Statale di Milano, nel reparto di Bioclimatologia, Biotecnologie e Medicina Naturale per lo studio dei cambiamenti climatici e il riscaldamento globale e il loro effetto sull'organismo umano, diretto da Umberto Solimene, continuo anche la collaborazione con l'Istituto Bernheim come cofondatore.

E mi dedico, dato il maggior tempo disponibile, all'analisi e allo studio più accurato, attento e metodico degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici (SCMN), per riuscire a capire più adeguatamente tutto ciò che è sotteso a livello corticale e sottocorticale nel vissuto che si attua in questi momenti al di fuori della veglia vigile.

L'impresa non è certo facile, dato che ci sono ancora disaccordi tra i vari scienziati delle varie discipline in gioco sulla stessa definizione di coscienza e di consapevolezza.

*Vi sono moltissime definizioni di coscienza ma in senso psicologico direi che si tratta di una specifica peculiarità della mente che di solito include altre qualità quali ad esempio la soggettività, la sensazione di "essere", la conoscenza dei suoi molteplici aspetti e infine anche la capacità di individuare le relazioni tra sé ed il proprio ambiente circostante.*

*Per me la consapevolezza invece è un certo tipo di "partecipazione mentale" che ci aiuta a vivere nel presente "qui e ora", a sentire, a avvertire di "esserci" (il Dasein tedesco), ovvero a percepire, non solo con i cinque sensi, ciò che esiste o avviene dentro di noi e intorno a noi soprattutto nel breve attimo del presente.*

*E' una sensazione speciale, ancora di difficile definizione, se non altro per la mancanza di un linguaggio adatto.*

*La consapevolezza è indubbiamente sempre una sensazione soggettiva, ma determina una espansione, un allargamento della coscienza, in modo che le sensazioni si presentano più attive, più vivaci, più dinamiche, direi quasi più esuberanti.*

*E' come se in un tempuscolo da una fase di foschia si passasse a una visione di limpidezza completa, con particolari e sensazioni molto più a fuoco e pertanto molto più fini e nello stesso tempo più reali.*

L'esercizio dell'aumento della consapevolezza ci accompagna all'esterno del circuito chiuso delle emozioni e delle riflessioni costantemente rivolti al passato (nostalgie, rimpianti, risentimenti...) oppure anche al futuro (aspettative, sogni a occhi aperti, affanni, angosce...) nei quali viviamo costantemente immersi anche inconsapevolmente. La pratica ci da una mano invece a inserirsi meglio nel presente, nel qui e ora come si diceva, che in definitiva si rivela l'unico momento in cui la vita è realmente a nostra disposizione, facendoci godere non solo dell'essere e del vivere ma anche e soprattutto dell'esserci in senso fisico, mentale e spirituale.

La pratica per l'aumento della consapevolezza per quanto mi riguarda la attuo attraverso l'autorilassamento o autoipnosi consapevole vipassana della durata di circa quindici minuti che consiste da una parte nel raccogliersi in stato similipnoide e dall'altra nel portare poi, durante la veglia vigile, l'attenzione sui vari momenti della vita quotidiana.

Questo allenamento all'autorilassamento-autoipnosi, per vivere in modo più cosciente, genera di per sé stesso, senza altre forme di pensiero guidato, un effetto benefico di calma, di comprensibilità dell'ambiente nel quale si vive, di capacità di ascolto e di umanità, per cui la gratificazione che ne deriva costituisce a sua volta un incoraggiamento a proseguire nella pratica, che per dare frutti duraturi richiede però di essere coltivata e continua nel tempo.

Il compito poi si rivela alquanto difficile perché, essendo l'essere umano unico e irripetibile e l'esperienza degli SCMN del tutto soggettiva, tutto il contesto sotteso diviene scarsamente analizzabile e soprattutto ripetibile con procedure scientifiche. Esiste dunque purtroppo quel margine di insicurezza personale perfino nella descrizione dei fenomeni che si verificano durante questi stati e tale pertanto da rendere l'argomento dubbio e molto discutibile, in modo particolare per tutti quei soggetti e studiosi che non conoscono bene di che si tratta ma, nello stesso tempo, dalle loro posizioni inattaccabili, ti rimandano sentenze di completa condanna e disapprovazione.

Ma ormai la strada è segnata e per me vale la pena di praticarla fino in fondo, anche perché da pochissimi anni sembra che ci possa essere un avvicinamento tra le parti.

Come esempio, dal sito Enigma di Enrico Baccharini, ecco una puntualizzazione su come utilizzare l'autorilassamento con il metodo indiano, in accordo almeno in parte con gli studi sulle neuroscienze.

Vi si trovano passi e osservazioni importanti che in parte collimano anche con le mie ricerche in merito.

*Il cervello del Buddha.  
Dharma e neuroscienze  
di Erik Davis*

Chiunque studi la mente ben presto si imbatte in una fondamentale tensione fra le descrizioni dell'attività cognitiva in prima persona e quelle in terza persona.

*Il problema della coscienza e di dove sia situata è una questione tutt'ora irrisolta per le scienze cognitive e le neuroscienze.*

*Una panoramica delle diverse ipotesi allo studio.*

Traduzione: Augusto Sabbadini

Chiunque studi la mente ben presto si imbatte in una fondamentale tensione fra le descrizioni dell'attività cognitiva in prima persona e quelle in terza persona.

Da un lato abbiamo un chilo e mezzo di materia grigia che si è sviluppata in cima a una colonna vertebrale post-scimiesca - una massa di carne di cui si possono tracciare mappe, in cui si possono inserire elettrodi e il cui funzionamento si può modificare chimicamente.

Dall'altro abbiamo il nostro flusso di impressioni, pensieri, sensazioni e ricordi, un flusso di coscienza che può comprendere anche pensieri come "il flusso di coscienza è un'illusione".

*Come possiamo integrare questi due mondi?*

*Ha senso tentare di farlo?*

Famosi studiosi del cervello come Daniel Dennett e Paul e Patricia Churchland sono riluttanti ad attribuire all'interno della coscienza o dell'esperienza un sostanziale peso esplicativo e ritengono che descrizioni oggettive della coscienza siano di gran lunga più utili per capire come la mente effettivamente funziona.

*Essi sostengono che, benché la soggettività eserciti un innegabile richiamo intuitivo, la nostra esperienza è inattendibile come fonte di informazioni: è un pantano di illusioni e miti che oscurano la ricerca di una descrizione della realtà.*

Al contrario il celebre neuroscienziato Francisco Varela sostiene nel suo libro *La via di mezzo della conoscenza*. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza, scritto nel 1991 in collaborazione con Evan Thompson ed Eleanor Rosch, che l'esperienza è una componente irriducibile dello studio della mente.

*"Negare la verità della nostra propria esperienza nello studio scientifico di noi stessi non è solo insoddisfacente, bensì dissolve l'argomento stesso che ci proponiamo di studiare."*

Varela e collaboratori ritengono che, mentre la scienza cognitiva continua a scavare nei fondamenti materiali della conoscenza, è importante che ai modelli che risultano da questo studio faccia da contrappeso una "disciplinata e

trasformativa analisi" dell'esperienza stessa: analisi rappresentata, nel loro caso, dalla meditazione e dalla filosofia buddista.

Serio studente di Chogyam Trungpa, nonché organizzatore di vari incontri istituzionali fra il Dalai Lama e scienziati occidentali, Varela ritiene che il buddismo possa offrire un raffinato strumento introspettivo che l'Occidente ha finora ignorato.

La presenza del dharma in una ricerca di scienza cognitiva non dovrebbe del tutto sorprenderci.

Da oltre un secolo il buddismo è visto da molti occidentali come una religione 'scientifica' - anche se molte divinità e molti rituali popolari devono essere accantonati se si vuole far quadrare questa immagine, per non parlare della dottrina della reincarnazione.

Ma l'idea di fondo è sensata.

*Non vincolati dalla credenza in un Dio creatore e in un'anima eterna, il Buddha e i suoi primi seguaci si servirono della meditazione come di un microscopio psicologico, per esaminare e decostruire la nostra abituale certezza dell'esistenza di un "io" in prima persona.*

Uno dei primi testi buddisti, il cosiddetto Abhidharma, la cui stesura finale risale al 400 della nostra era, distrugge le rassicuranti forme della coscienza ordinaria riducendole a un monotono catalogo di fattori mentali e sensoriali: un approccio che ci potremmo aspettare solo da un filosofo cognitivo amante delle descrizioni oggettive in terza persona.

Da parte loro, gli antichi yogi e sapienti buddisti avrebbero probabilmente apprezzato il recente "Zen and the Brain", un massiccio volume di 800 pagine scritto dal neurologo James Austin.

*Con straordinaria intelligenza e apertura di spirito Austin esplora la connessione fra neurofisiologia e nucleo esperienziale della pratica Zen.*

*Di professione ricercatore sperimentale, piuttosto che teorico della conoscenza, Austin evita le astrazioni basate sulla filosofia del cervello e offre invece un'abbondanza di informazioni dettagliate.*

Riassumendo una quantità di materiale enorme in fatto di ricerche sul cervello e in particolare sugli stati alterati di coscienza e sulla meditazione, Zen and the Brain si regge su solide fondamenta.

La teoria basilare di Austin è che quegli occasionali momenti di chiarezza intuitiva che sono detti nello Zen kensho o satori corrispondano a una sorta di 'riavvio' (re-boot) del cervello che dissolve strutture mentali abituali e ammuffite (particolarmente strutture centrate sulle idee 'io, me, mio') e ne ricostruisce altre più elastiche, più ricettive e più compassionevoli.

A questo proposito Austin fornisce una serie di esplicite ipotesi verificabili - pur ammettendo che lo studio sperimentale di meditatori avanzati presenta delle difficoltà.

"Può essere molto difficile praticare in maniera autentica in mezzo a tutti quei fili, tubi ed elettrodi," dice Austin, attualmente in pensione, in precedenza

ricercatore presso l'Università del Colorado. "D'altro canto, per un praticante evoluto questo non dovrebbe avere importanza."

Oltre a fornire più informazioni sul cervello di quante la maggior parte dei cervelli siano in grado di assimilare, Austin condisce l'esposizione con pensieri e racconti tratti dal suo quarto di secolo di pratica dello Zen.

*"Noi occidentali arriviamo alla religione da una prospettiva giudeo-cristiana, che in genere significa un sacco di pensieri, dottrine e dogmi," dice Austin.*

*"L'approccio Zen è più come imparare ad andare in bicicletta che come seguire un corso di astrofisica.*

*Vuol dire mettere il sedere su un cuscino, fidarsi del proprio corpo e lasciarsi andare."*

*Tuttavia Austin va controcorrente rispetto alle tradizioni della letteratura Zen nel fornire esplicite e metodiche descrizioni delle sue visioni e dei suoi sconvolgenti risvegli. Spassionati e scintillanti di spirito, questi resoconti fanno di Zen and the Brain un'autobiografia spirituale per il ventunesimo secolo.*

*Come dice lo stesso Austin: "Nel prossimo millennio saremo tutti in una certa misura neurobiologi."*

Quando tiene conferenze sulle tematiche di Zen e cervello, Austin a volte proietta delle diapositive di antiche statue di Buddha.

Molte di queste statue hanno sulla testa una strana protuberanza, che solitamente è vista come uno chignon, ma che per Austin rappresenta un simbolo di accresciuti poteri cerebrali.



*"Io la leggo come metafora di un'espansione delle facoltà mentali," dice.*

*"Ma queste nuove capacità non sono più magiche del fatto che il cervello dell'Homo sapiens è più grande, più convoluto e più efficiente di quello dell'uomo di Neanderthal.*

L'evoluzione biologica del cervello è un fatto - e spero che fra altri 200.000 anni avremo un Homo sapiens sapiens."

Malgrado l'enorme opera realizzata con il libro Zen and the Brain, Austin rimpiange di non avere cominciato la sua pratica buddista più precocemente.

Christopher deCharms, un neuroscienziato cognitivo che lavora attualmente al Keck Center for Integrative Neuroscience dell'Università di California a San Francisco, è stato forse più fortunato in questo senso.

Dopo aver studiato filosofia asiatica, DeCharms soggiornò per qualche tempo in un monastero tibetano in India prima di cominciare la graduate school in neuroscienza.

A due anni dall'inizio degli studi di dottorato ottenne una borsa di studio della National Science Foundation per recarsi a Dharamsala a studiare le teorie tibetane della mente - una scelta molto poco ortodossa per un giovane rampollo dell'élite degli studi sul cervello.

"Nel mio dipartimento nessuno si espresse positivamente sulla mia partenza, e alcuni furono molto negativi" dice DeCharms, che pratica anche la meditazione vipassana nello stile dello Sri Lanka.

"Partii quasi scavalcando dei cadaveri."

*A Dharamsala deCharms si accorse che i lama tibetani e lui potevano scambiarsi informazioni preziose.*

*"Io potevo descrivere loro le micrografie elettroniche di cammini e connessioni neurali nel cervello.*

*E loro avevano un ricco ed elaborato catalogo di varie esperienze interne che si possono incontrare nella meditazione."*

*Furono illuminazioni reciproche di questo genere a convincere deCharms che questi dialoghi possono essere utili sia agli scienziati occidentali sia ai buddisti.*

*"È molto stimolante intellettualmente confrontare la visione della mente che uno propone non solo con delle controproposte estremamente simili, ma anche con un modo di pensare completamente diverso.*

*Suscita domande di un genere nuovo, domande di cui in precedenza non sospettavamo neppure l'esistenza."*

Le domande (e alcune risposte) di DeCharms diedero origine a un libro, Two Views of Mind.

Raccolta di interviste e di discussioni abbastanza esoteriche sulla scienza e la filosofia della percezione, il libro si sforza di evitare la superficialità che avvelena molti progetti di fecondazione incrociata fra scienza e pensiero orientale.

*"È facile confrontare il linguaggio della scienza e quello di alcune tradizioni orientali e dire: 'Perdinci, si assomigliano'.*

*Questo non rende giustizia né all'una né all'altra tradizione.*

*La tradizione meditativa parla di cose che sono state direttamente percepite da uno yogi in contemplazione.*

*Questo è molto diverso dal risultato di una misura su un oscilloscopio in laboratorio."*

Le ricerche tibetane di DeCharms, giungendo a uno stadio tanto precoce della sua formazione, hanno trasformato il suo atteggiamento come scienziato, allargando il suo modo di vedere alcune tematiche che i suoi colleghi continuano a considerare in una prospettiva molto più ristretta.

Tuttavia le ironie dei colleghi gli hanno insegnato a non insistere nel cercare di far leggere loro il suo libro, che è stato pubblicato da una casa editrice buddista.

*DeCharms attribuisce questa resistenza in gran parte a un radicato scetticismo, in qualche caso al peccato più grave di arrogante ignoranza.*

“Credo che la resistenza principale sia semplicemente parrocchialismo.

Al giorno d’oggi tutti sono presi dal vortice della specializzazione.

Se vai da uno e gli dici, ‘Ascolta, c’è questo libro interessante che confronta la neuroscienza con il buddismo tibetano’, ti risponde: ‘Sì, va bene, solo che ho qui questo mucchio alto un metro di articoli sui recettori della sostanza P nel midollo spinale.’”

I neurofisiologi hanno buoni motivi per continuare a sfogliare febbrilmente le loro riviste tecniche.

*Secondo Bill Press, un mediatore Zen che occupa attualmente una posizione di ricercatore nel dipartimento di psicologia a Stanford, “la nostra base di conoscenze neuroscientifiche attuali non è tale da consentirci di dire un gran che di intelligente.”*

Benché Press studi l’elaborazione degli stimoli visivi nella corteccia cerebrale umana, uno dei campi delle scienze cognitive più largamente analizzato, è molto prudente nel descrivere i risultati ottenuti dalla sua disciplina:

*“La nostra comprensione del cervello è tanto rudimentale che siamo appena in grado di descrivere come i segnali si trasformino passando dalla retina ai primi stadi della corteccia visiva - lasciamo perdere cosa succede durante un’esperienza di illuminazione.”*

*In quanto praticante Zen, Press si domanda se la scienza abbia veramente qualcosa da offrire nel momento in cui uno si siede sul cuscino da meditazione.*

*“Come rompicapo intellettuale è una domanda carina, in che rapporto il cervello sta con la meditazione. Ma credo che quando si uno si dedica alla pratica della meditazione è facile utilizzare il cercare di capire come distrazione.*

*Nel dharma si usa l’immagine del dito che indica la luna: se vuoi guardare la luna, guarda la luna, non fissarti sul dito.”*

Altri praticanti del dharma con una lunga esperienza alle spalle sono di diverso avviso.

Wes Nisker, responsabile della rivista buddista Inquiring Mind e noto insegnante di meditazione vipassana, ha recentemente pubblicato un libro intitolato Buddha’s Nature, che integra concetti darwiniani e neuroscientifici nella pratica della meditazione.

*"A Buddha non interessava tanto la coscienza cosmica quanto la coscienza biologica," dice Nisker. "Buddha diceva: vai dentro e osserva come accade la percezione, osserva come funziona la tua mente reattiva."*

I risultati delle scienze biologiche forniscono un grande sostegno alla pratica dell'autoconsapevolezza e della liberazione.

Le verità fondamentali che emergono dalla neuroscienza e dalla biologia sono accessibili nella nostra esperienza diretta."

Uno dei punti forti di Nisker è il fatto che una prospettiva evuzionista possa aiutarci a liberare l'attenzione dai nostri condizionamenti personali per concentrarla sui nostri condizionamenti come specie.

*"Nella nostra cultura siamo ossessionati dallo psicologismo."*

*Ma chi siamo e come ci comportiamo dipende molto più dalla struttura del nostro cervello e del nostro sistema nervoso che da come ci è stato insegnato a usare il vasino da piccoli."*

Quando Nisker tiene weekends di meditazione, spesso parla di neuroscienza precisamente per questa ragione.

Trova che questa tattica è particolarmente d'aiuto con i principianti, che non sono molto sensibili al tradizionale discorso buddista.

*"Li aiuta a spersonalizzare quello che passa loro per la mente."*

*Quei pensieri non sono veramente loro: semplicemente la mente è fatta in questo modo."*

*La mente è fatta per preoccuparsi e far sì che l'organismo sopravviva."*

In senso ultimo, la pratica introspettiva che Nisker insegna può portare a fare esperienza personale di una delle percezioni fondamentali del buddismo: il sé che crediamo di essere, quel sé che coccoliamo, vantiamo e per cui ci preoccupiamo, essenzialmente non esiste.

Su questo punto la maggior parte dei neuroscienziati è d'accordo con il buddismo: il solitario 'io' è in verità una 'società della mente' o una proprietà emergente o un'illusione alimentata da un qualche modulo narratore situato nell'emisfero sinistro.

Nisker suggerisce scherzosamente che i neuroscienziati dovrebbero metter su dei banchetti di imaging del cervello, in modo da permettere alla gente di vedere le immagini delle proprie circonvoluzioni al lavoro.

*"Allora ci crederemmo. La nostra testa è una casa vuota."*

Nel suo libro *La macchina dei memi*. Perché i geni non bastano (Instar Libri, 2002), la psicologa britannica Susan Blackmore sostiene che il sé è semplicemente un complesso di memi, quei virus mentali in competizione fra loro che sono stati originariamente descritti da Richard Dawkins.

Tuttavia alla fine del libro la Blackmore suggerisce che possiamo imparare a vivere pienamente e liberamente, senza il peso di un unico sé illusorio che ansiosamente tiene le redini di tutto - un suggerimento radicato anche nella pratica Zen dell'autrice.

Da parte sua, Nisker sostiene che il buddismo fa un passo al di là della scienza in quanto lavora per una radicale trasformazione delle nostre menti, che sono in gran parte reattive.

*"Non è necessario parlare di spiritualità.*

*È così: questa è la nostra eredità, questo è il dato.*

*Ma poi ci sono queste pratiche, questo antico metodo per esaminare chiaramente il nostro condizionamento umano.*

*Quando vedi chiaramente questo condizionamento puoi accrescere la consapevolezza dell'intero processo e trovare in esso più libertà.*

*Questo è incoraggiante non solo per la nostra liberazione personale, ma forse anche per il nostro destino come specie.*

*Forse stiamo imparando a prendere in mano la nostra evoluzione."*

## Aforismi di Carl Gustav Jung

*A quanto possiamo discernere, l'unico scopo dell'esistenza umana è di accendere una luce nell'oscurità del mero essere.*

*Alla resa dei conti il fattore decisivo è sempre la coscienza, che è capace di intendere le manifestazioni inconscie e di prendere posizione di fronte ad esse.*

*Abbiamo bisogno di più consapevolezza della natura umana, perché l'unico pericolo reale che esiste è l'uomo in se stesso.*

*Non sappiamo niente dell'uomo, molto poco.*

*La sua psiche dovrebbe essere studiata perché siamo l'origine di tutti i mali che esistono.*

*Di regola le grandi decisioni della vita umana hanno a che fare più con gli istinti che con la volontà cosciente e la ragionevolezza.*

*La vita umana è un esperimento dall'esito incerto.*

*Chi evita l'errore elude la vita.*

*A perdere potere si guadagna in serenità.*

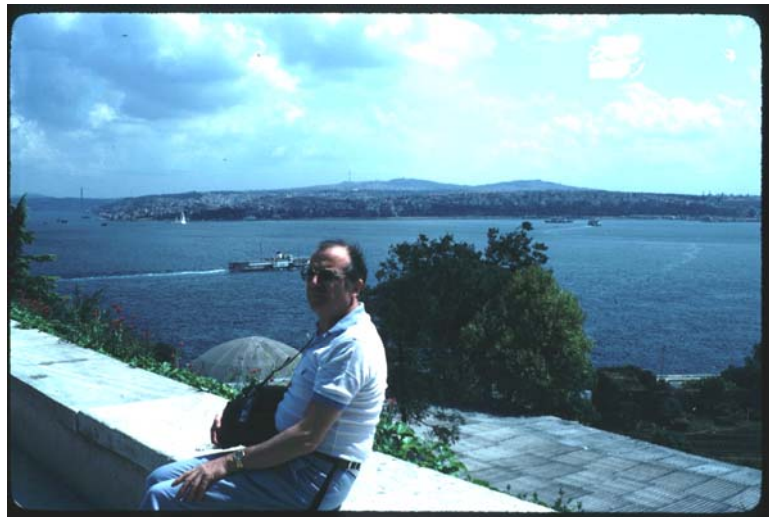
*Conoscere le nostre paure è il miglior metodo per occuparsi delle paure degli altri.*

*Dentro di noi abbiamo un'Ombra: un tipo molto cattivo, molto povero, che dobbiamo accettare.*

## Classificazione degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici

Se passiamo ora alla classificazione degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici ne ho tentata una il più possibile vicina alla realtà prendendo in considerazione molti stati che si presumono modificati ma fisiologici, per sfuggire al grande mare della neuropatologia, ove è molto facile arenarsi in discussioni il più delle volte sterili, anche in presenza di fenomeni eclatanti.

La mia classificazione dunque degli SCMN, visti secondo la scuola di Guantieri, mio maestro e amico, parte dalla veglia rilassata e continua con vari tipi di rilassamento fisico e psichico, tra cui, come più importanti, il rilassamento muscolare e somatico di Jacobson, il training autogeno di Schultz, il metodo sofrologico di Caycedo e la tecnica della distensione immaginativa di Parietti.



In riva al mare, in una pausa di concentrazione,  
per intuire la via migliore da seguire, lungo l'irto percorso della vita

Ecco qualche mia definizione in merito a qualcuno degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici.

Ma prima qualche aforisma che possa illustrare meglio quanto intendo affermare.

*"Se vuoi diventare un vero scienziato, pensa almeno mezz'ora al giorno in maniera opposta a quella dei tuoi colleghi".*

Einstein.

*"La cultura ha guadagnato soprattutto da quei libri coi quali gli editori hanno perso".*

Thomas Fuller. "Holy State". 1642.

*"Lo scoprire consiste nel vedere ciò che tutti hanno visto e nel pensare ciò che nessuno ha pensato".*

A. Szent Gyokovi. The scientist speculates.

*"Il corpo ha i suoi magazzini, lo spirito i suoi tesori".*

Samuel Beckett. "Murphy".

*"La tua vita sia un tentativo, il tuo insuccesso o successo una dimostrazione: ma fa che si sappia che cosa hai voluto tentare o dimostrare".*

Friederich Nietzsche. Frammenti postumi. 1882 - 1883.

*"Il dubbio è l'unica certezza della scienza".*

Anonimo.

*"Dietro i sensi/ vedi che la ragione ha corte l'ali".*

D. Alighieri. "Paradiso". II°. 56-57.

### Veglia rilassata.

*"Questo stato particolare di rilassamento psicofisico è la tappa quasi obbligata per raggiungere qualsiasi altro tipo di stato di coscienza modificato.*

*Si può anzi aggiungere che in determinati casi anche la veglia rilassata comporta già qualche momento nel quale i sensi iniziano a modificarsi, pur essendoci ancora una consapevolezza piena, per divenire più sensibili, più fini, più attenti, più concentrati sia sugli stimoli esterni, ma più ancora sugli stimoli interni, anche di tipo liminale o subliminale.*

*Sono stimolazioni di tipo diverso che provengono dal mondo interiore, dal "Mondo Interno", in modo particolare dal profondo della propria coscienza, da quel labirinto che sottende angoli ancora nascosti della personalità di ogni essere umano del pianeta Terra.*

*Sono momenti intensamente vissuti in cui l'"anima" tenta già di esprimersi con il suo linguaggio ricco di metafore, aforismi, liturgie, allegorie, archetipi e similisogni.*

*Si può affermare che con la veglia rilassata in molti casi si avverte addirittura l'aumento di quel "flusso di informazioni" che chiamiamo coscienza, consapevolezza, sensazione di sé e di esistere, partecipazione alla vita collettiva e cosmica".*

La veglia rilassata si può ottenere anche ascoltando musica per così dire personalizzata, cioè variabile da individuo ad individuo, a seconda dell'età, della cultura, dell'ambiente, del momento particolare in cui vive, dello stato d'animo di quel momento, delle credenze, delle aspettative, degli orientamenti psicologici e filosofici, per cui non è nemmeno possibile fornire esempi validi per tutti ed anche al limite per lo stesso individuo, essendo variabile il momento di predisposizione e di concentrazione attiva verso determinati e specifici momenti musicali.

Ad ogni modo la musica, in tutte le sue infinite variabili, dalla classica alla sinfonica, da quella da camera, alla sacra, dal jazz al rock, dal blues alla tecno, è molto utile per raggiungere buoni stati di coscienza modificati, proprio a partenza dalla veglia rilassata.

In più è necessario anche imparare a vedere, con gli occhi dell'anima, la musica, di qualsiasi tipo essa sia, ritmica o sinfonica, classica o etno, blues o new-age, antica o moderna, jazz o barocca, sacra o rap, disco o religiosa, perché solo in questo modo essa può condurre a quei stati di veglia rilassata che portano più avanti anche ad altri stati più profondi e di conseguenza più degni di attenzione, legata anche a sensazioni provenienti non solo dal cervello razionale ma anche dal cervello creativo e soprattutto dal cuore.

La veglia rilassata dunque per me è molto importante e va considerata come il primo gradino sul quale poi eseguire un buon allenamento per i successivi stati di coscienza modificati.

Di grande interesse, secondo il mio punto di vista, iniziare l'allenamento alla veglia rilassata con un operatore molto esperto, meglio se medico o psicologo, in modo da acquisire bene i primi rudimenti di una tecnica che, dopo un certo numero di sedute, si può utilizzare da soli, in tutti i momenti in cui se ne sente il bisogno, in modo particolare nei periodi di superlavoro o di iperstress.

Considerando dunque il fatto che la veglia rilassata deve essere considerato il primo gradino per raggiungere poi gli altri stati di coscienza modificati, mi permetto di aggiungere che l'allenamento deve essere costante, senza stancarsi di praticarlo tutti i giorni, almeno per un certo periodo di tempo, non inferiore ad ogni modo ad un mese, periodo del resto variabile a seconda dello stato fisico, dello stato d'animo e delle motivazioni individuali certamente quasi sempre diverse da soggetto a soggetto.

Molti soggetti partono per queste esperienze con molto entusiasmo che poi, inevitabilmente, con il passare dei giorni, lentamente si affievolisce fino a scomparire del tutto.

Di norma tutto questo succede a soggetti con poca preparazione nel campo particolare degli stati di coscienza modificati, ma in modo ancor più specifico a molti di quelli che, anche nelle normali pratiche della vita quotidiana, non presentano quella costanza, pazienza e perseveranza necessarie per raggiungere l'obiettivo prefissato.

Anche il primo gradino, la veglia rilassata, abbisogna di forza di volontà, non nel senso comune della frase, ma proprio per chiarire che senza volontà non si può ottenere nulla di importante dalla vita.

La veglia rilassata si presenta dunque molto importante per imparare gradualmente quel dato tipo di "riposo mentale", necessario per raggiungere poi altri stati di coscienza modificati sicuramente più importanti ai fini di una buona realizzazione della conoscenza di se stessi, degli altri e del cosmo.

Già con la veglia rilassata è possibile raggiungere tramite un buon allenamento la visione interiore di se stessi, del prossimo e della natura, in quanto anch'essa vivente.

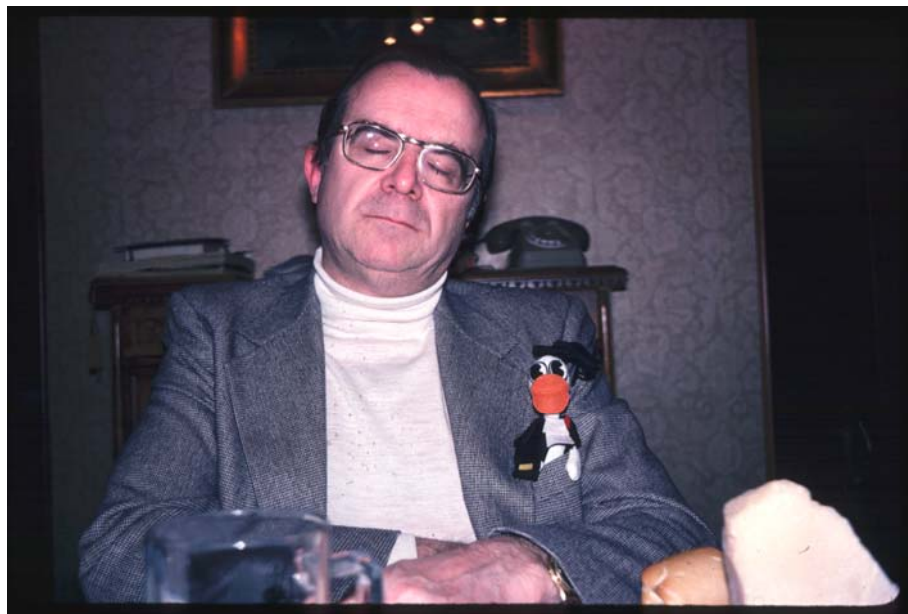
La visione interiore in questo modo predispone a una vera anche se difficile abilità di percepire l'effettiva natura o le motivazioni di una situazione momentanea o di una persona avvertendola come presente anche con il suo mondo interno.

Quando si riesce a vedere oltre le apparenze, oltre la sola fisicità, oltre il mondo dei cinque sensi, si possono acquisire valide e efficaci informazioni che possono aiutare a compiere le scelte e le opzioni di vita che servono per proseguire il proprio cammino nel modo migliore possibile in quel momento.

In più serve anche per essere in grado di orientare persone ancora alla ricerca di "*dare un senso alla vita*", in quanto sperdute in un mare di dubbi, di problemi e di incertezze per avviarle lungo un percorso di evolutivo più ampio e armonioso.

Da ultimo con il potere della Visione interiore siamo in grado di percepire non solo le motivazioni e le vibrazioni negative degli altri, ma anche vederne i loro aspetti positivi.

La Visione interiore permette dunque di percepire più chiaramente gli altri come sono veramente, persone alle quali è possibile portare un po' di luce sul loro cammino a volte anche tortuoso e tormentato, ma dai quali è anche possibile viceversa ricevere luce e energia per il nostro sviluppo evolutivo in tutti i sensi.



*Veglia rilassata o stato di sonnolenza postprandiale?*

## Autorilassamento.

Parliamo ora brevemente dell'autorilassamento, per poi prendere in considerazione anche lo stato ipnotico e l'autoipnosi.

Io sono convinto che esista ben poca differenza tra quegli stati di coscienza modificati che vengono denominati veglia rilassata, autorilassamento e autoipnosi, anche se qualche particolare può essere diverso, come per es. la differenza nello svolgere determinati compiti, in modo particolare la verbalizzazione.

La verbalizzazione infatti, senza un buon allenamento diviene via via sempre più difficile passando dalla veglia rilassata all'autoipnosi.

In linea generale però poi i risultati, sia in campo terapeutico, sia di ricerca, possono essere più o meno della stessa importanza.

L'autorilassamento lo considero il primo e più importante percorso che si deve compiere, dopo la veglia rilassata, quando si è alla fine indirizzati per raggiungere l'Autorilassamento concentrativo consapevole vipassana, di cui tratterò più avanti, in modo da allenarsi già fin dal principio verso un cammino di aumento costante di consapevolezza.

Si tratta in ultima analisi di scoprire dove le nostre tensioni si somatizzano in svariati disturbi somatoformi ed iniziare così con questa metodica la via dell'autoguarigione.

Ormai tutti sappiamo che di norma tutti siamo continuamente in uno stato di perenni tensioni fisiche e psicologiche, con tutti i danni che ne conseguono.

Ciò accade poiché si vive ogni giorno nello stato di attenzione e di veglia attraverso continue e insistenti preoccupazioni che la vita moderna sa imporci, soprattutto quando non abbiamo imparato a affrontarla nel modo corretto e cioè con poco o nullo coinvolgimento emotivo.

Se ci coinvolgiamo troppo siamo sempre stanchi, affaticati e poco riposati, consumando tutta l'energia a disposizione in modo completamente errato.

Molti soggetti mantengono inconsapevolmente le mascelle serrate o altre parti del corpo contratte, anche mentre dormono o sognano.

Il digrignare dei denti durante il sonno ne è un esempio lampante.

Queste persone sono destinate ad un pessimo risveglio e abitualmente cominciano la loro giornata stanche ancora prima di lavorare.

Tutto ciò porta ad un accumulo di tensione che oggi va sotto il nome di iperstress o anche di distress.

Meglio dunque dedicare qualche minuto al giorno a qualunque pratica di rilassamento che troverete più avanti nel testo, in modo particolare la consapevole vipassana.

La via della consapevolezza è fatta solo di presente.

L'inconscio, il Profondo Sé o il "Mondo Interno" vivono solo nel presente.

Sembra quasi che la non coscienza e la non consapevolezza vivano al di fuori del tempo e dello spazio.

Il presente del Qui e ora, come affermano da sempre le scuole orientali, per le quali questa è l'unica cosa che veramente conta per essere in grado di vivere in armonia con se stessi e con il cosmo.

Molte persone, infatti, si danneggiano fisicamente, mentalmente e spiritualmente, vivendo molto spesso immersi in esperienze spiacevoli del passato, essendo divenuti ormai insensibili ai messaggi di gioia e piacere che la natura invia loro continuamente, anche attraverso il ciclo del tempo e delle stagioni.

Il mezzo migliore per mantenere la mente nel presente con continuità è la concentrazione sul respiro.

Nello stesso tempo tale concentrazione consente di tenere sotto controllo il piano emotivo.

Regolando e bilanciando il flusso dell'aria che entra nei polmoni attraverso le narici, in modo che l'inspirazione e l'espiazione risultino uguali, si può raggiungere un favorevole stato di armonia ed equilibrio.

Imparare dunque mentalmente questo semplice esercizio, facendo passare da 5 a 8 secondi, a seconda della capacità polmonare e delle abitudini di respiro, sia la fase di inspirazione, sia quella di espiazione.

Continuare così fino a quando il tempo destinato all'esercizio sarà terminato.

Uscire poi dal rilassamento respiratorio in modo assai graduale per lasciare il tempo all'organismo di riprendere il modo normale di vita e di respirazione.

Subito dopo l'esercizio è gradevole assaporare sia la morbidezza dei muscoli, sia lo stato di distensione fisica e psichica presente, che può durare da pochi minuti fino a parecchie ore.



**Autorilassamento notturno passeggiando  
silenziosi tra i viali del Forte Village Resort in Sardegna**

## Stato ipnotico.

Definizione di stato ipnotico di Gualtiero Guantieri, il padre dell'ipnoterapia italiana.

*"Con il termine di Ipnosi possiamo indicare un insieme di condizioni, stato psicofisico e rapporto interpersonale ad un tempo (Kline), del tutto peculiari, tra loro intimamente correlate, che si instaurano, a seguito di opportune stimolazioni, attraverso il susseguirsi di molteplici fenomeni, psichici e psicosomatici, che coinvolgono l'uomo ed il suo modo di essere nella loro totalità, determinando in tal modo particolari effetti".*

### *Altre definizioni*

*"Stato di coscienza modificato, sicuramente al di fuori della realtà di veglia vigile, inteso da molti autori come stato intermedio, molto probabilmente inserito tra veglia rilassata e sonno".*

*"Stato di parziale inibizione corticale, con focalizzazione dell'attenzione sulle parole dell'ipnologo, accompagnato da una relativa stimolazione dei centri sottocorticali, in modo particolare l'ipotalamo, l'ippocampo e l'amigdala.".*

*Nelle induzioni brevi infatti uso spesso la frase: "Stato particolare, che non è veglia, che non è sonno".*

*"Stato di coscienza caratteristico che sottende anche una relazione interpersonale, di solito tra due soggetti, ma a volte anche in gruppo, importante sia in fase terapeutica, sia sperimentale, tanto più spontanea, utile, efficace e operativa quanto più esiste sintonia o empatia tra l'operatore ed il cliente o i clienti".*

*"Tipico, autentico e personale stato, reale e vissuto con esperienze di vari tipi, sovente non logiche e a volte perfino alogiche, nel quale si intessono, si rivivono o si sperimentano condizioni fisiche e psicologiche non legate al normale stato di veglia.*

*Si attua così un parziale o completo ritorno allo stato arcaico o similarcaico, nel quale possono anche prendere forma momenti particolari ed utili di rivisitazione o rivificazione subconscia od inconscia, come archetipi, miti, rituali, liturgie, favole, leggende, metafore, aforismi, allegorie, episodi di "fuga del pensiero" accompagnati da elaborazione di neologismi, visualizzazioni spontanee o guidate, ecc.".*

### *Definizione di ipnosi della British Medical Association.*

*"L'ipnosi è uno stato passeggero di attenzione modificata – stato che può venir prodotto da un'altra persona e nel quale possono comparire diversi fenomeni – spontaneamente o in risposta a stimoli verbali o di altro tipo. Questi fenomeni comprendono un mutamento nella coscienza e nella memoria, maggiore suggestionabilità e la comparsa nel soggetto di risposte ed idee che nelle condizioni di spirito abituali non gli sono familiari*

*Inoltre nello stato ipnotico possono venire prodotti o soppressi fenomeni quali l'anestesia - la paralisi la rigidità muscolare e modificazioni vasomotorie".*

*Definizione di Antonelli, noto psicosomatista.*

*"Si è definita terapia ipnotica la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette d'influire sulle condizioni psichiche somatiche e viscerali del soggetto stesso per mezzo del rapporto interpersonale stabilito tra il paziente e il terapeuta. Nella terapia ipnotica si rilevano spontanee modificazioni neurovegetative diverse secondo i vari soggetti".*

*Granone nel suo "Trattato di Ipnosi" in due volumi così definisce la terapia ipnotica.*

*"L'ipnoterapia è un metodo di indagine che permette di esplorare la possibilità di influire sulla patologia psicosomatica di un organo o apparato per mezzo del rapporto interpersonale stabilito tra il paziente ed il terapeuta. Ha la possibilità di servirsi dei comandi postipnotici per potenziare una eventuale psicoterapia di sostegno e rieducativa".*

*G. Tirone nel suo libro "Ipnositerapia" Tecniche di liberazione, Xenia 1999, a pag, 4, così definisce lo stato ipnotico: "L'ipnosi è un fatto biologico, è un dinamismo psicosomatico di particolare partecipazione mente-corpo attraverso il quale il soggetto riesce a influire sulle proprie condizioni fisiche e psichiche.*

*L'aspetto caratterizzante di tale dinamismo è il monoideismo plastico. Attraverso la propria coscienza di sé il soggetto è in grado di gestire la potenzialità della rappresentazione mentale".*

Dopo le definizioni, due brevi parole di commento.

Al giorno d'oggi, dopo decenni di esperienza, sono sempre più portato a credere che lo stato ipnotico, in modo particolare quello profondo, sia divenuto sempre meno importante per ottenere risultati speciali, sia in terapia che in ricerca.

Come ho già sottolineato del resto in altre parti del testo, è più che sufficiente spesso un buon stato di rilassamento etero o autoindotto per ottenere quei risultati che negli anni cinquanta-sessanta si credevano possibili solo con soggetti in ipnosi profonda, quasi catalettica.

Astraendo da dimostrazioni quasi da palcoscenico, forse utili a volte nei corsi di insegnamento, per far vedere la potenza della suggestione e della manipolazione, di fronte ad allievi incerti e insicuri, direi che ormai anche la maggior parte delle persone che si presentano negli studi di medicina e di psicologia chiedendo aiuto per i loro disturbi, si sentono più a loro agio se si agisce parlando di rilassamento più che di ipnosi, nelle sue svariate forme.

E poi possibile mettere in pratica molte tecniche ipnotiche alla Milton Erickson e ancora più avanzate, specie nel campo della PNL, senza mai accennare ad una componente di suggestione, ma attuandola in modo molto efficace, usando molto di frequente l'ipnosi mascherata.

Se infatti con il soggetto ci comportiamo in modo molto tranquillo, distensivo, usando la voce con toni bassi e con pause di una certa lunghezza, quasi in stato ipnoide o similipnotico, ci si accorge che spesso il cliente entra automaticamente in autoipnosi, senza la necessità di nessun suggerimento specifico.

## Autoipnosi.

Tratterò piuttosto a lungo dell' autorilassamento e dell' autoipnosi, perché è lo stato di coscienza modificato neurofisiologico che uso di più per le mie ricerche, anche allenando soggetti ad entrare in questi stati per raccogliere poi le loro testimonianze e le loro esperienze dirette.

Il tutto usando alcune delle tecniche ericksoniane, altre di respirazione, oppure anche l' autorilassamento concentrativo consapevole vipassana.

### *Definizione.*

*"Stato di coscienza modificato, ottenuto attraverso un lungo, serio, costante, impegnativo e motivato allenamento a rivolgere la mente dal mondo esterno verso il mondo interno, anche con l' uso di vari metodi di rilassamento, praticando l' introspezione, senza giungere con questo a realizzare sempre e comunque una vera e propria "autoanalisi", oppure un "processo di individuazione" alla Jung"*

*In questo stato si possono ottenere esperienze di grande interesse e valore, in modo particolare nel campo della psicologia sintetica ma ancor più transpersonale con comparsa di vari tipi di crisi di identità oppure evolutive, come episodi di consapevolezza non presenti nello stato di veglia vigile, esperienze legate all' anima, allo spirito, al cosmo, a processi mistici.*

*O ancora al risveglio della Kundalini come energia cosmica vitale, a visualizzazioni di tipo sciamanico con incursioni nel mondo sotterraneo del Sè, esperienze di pre morte, di eternità ed unicità, di pace vera e profonda, di gioia incolmabile, di rapimento mistico od estatico, di incontri con spiriti guida, di "channeling", con episodi di medianità, di ricezione di messaggi telepatici, come è accaduto, tanto per citare i più seguiti oltre che conosciuti, per gli antichi Veda indiani, per il Corano, per il Libro dei Mormoni, ecc."*

L' allenamento all' autoipnosi diventa più facile se si seguono i ritmi personali del respiro, senza doverlo accelerare, come con la tecnica di Grof e senza doverlo diminuire, secondo molte tecniche indiane.

Un po' alla volta, seguendo un allenamento giornaliero, tutto diviene automatico e ci si inoltra via via verso le esperienze già elencate.

Dal punto di vista strettamente personale però devo aggiungere che, mano a mano che l' allenamento prosegue, il respiro diviene via via sempre più lento e profondo ed infatti, in certi momenti, mi sono ritrovato con un ritmo di respiro molto diminuito, fino a raggiungere una inspirazione ed una espirazione nel tempo di un minuto, quando di norma le respirazioni complete sono di almeno dieci al minuto.

## **Tecniche elementari per giungere all'autoipnosi** ***"Noi siamo ma anche diveniamo ciò che pensiamo"***

La nostra salute fisica è legata a molti fattori ma è largamente influenzata dalle nostre aspettative

L'autoipnosi diviene pertanto un valido ed utile strumento per diminuire le aspettative negative e aumentare le positive

Ricordarsi sempre che la teoria della comunicazione afferma che essa avviene su molti livelli e soprattutto che quelli più bassi determinano il significato conscio o inconscio di quelli superiori

La razionalità viene così ad essere perdente quando l'immaginazione è preponderante

Con la pratica dell'autoipnosi possiamo modificare le abitudini sbagliate - il comportamento errato - il pensiero fuorviante e negativo - una sintomatologia emozionale troppo a lungo coltivata - tutte situazioni che portano a malattie funzionali

Si inizia con un allenamento ad autosuggerimenti semplici sempre di natura positiva come sensazione di calore piacevole oppure di benessere fisico e psichico di rilassamento di tutti i muscoli del corpo cercando di "sentire bene" solo coloro che sono appoggiati al tavolo

Ricordarsi sempre che è assolutamente necessario allenarsi per un certo periodo di tempo variabile da individuo ad individuo per ottenere risultati validi sicuri ed incoraggianti

Se ci si vuole allenare con la mente subconscia ed inconscia è necessario un tempo di latenza per assimilare quanto si vuole ottenere in un secondo tempo ed imparare a spegnere lentamente l'attività corticale raggiungendo lo "stato di inibizione di corticale con attivazione dei centri sottocorticali"

Ad esempio molte persone soffrono d'insonnia perché spesso pensano tra sé e sé "Adesso devo dormire bene e subito"

Se ci si allena ad usare la parte subconscia ed inconscia si hanno migliori risultati a "lasciare che accada" "lasciare che il sonno giunga" piuttosto che sforzarsi per produrlo con la volontà

Come detto in precedenza iniziare con pensieri o formule molto semplici e inserirle sempre nel presente Non pensare "domani mi sentirò meglio" ma "mi sento meglio"

La nostra attività subconscia o inconscia "lavora sempre nel presente"

Pertanto va attivata solamente così altrimenti i risultati sono poco attendibili e scarsamente duraturi

Ricordarsi che per il subconscio e l'inconscio il futuro è sempre proiettato avanti nel tempo e di conseguenza non si realizzerà mai secondo le nostre aspettative

Il futuro non è in grado di creare un'immagine positiva perché - soprattutto per l'inconscio, non esiste, non è ancora arrivato e non giungerà mai.

Il futuro non ci appartiene.

Il futuro, anche quello più prossimo, è legato e determinato da eventi, situazioni, circostanze che non dipendono da noi se non in modo trascurabile.

Siamo noi che siamo convinti di poter modificare il futuro con la nostra volontà, con il nostro libero arbitrio, usando un tipo di comportamento piuttosto che un altro.

Ma non è così.

Secondo le ultime teorie nel campo della fisica e della meccanica quantistica ormai è stato dimostrato che il libero arbitrio in campo umano è pur sempre condizionato da una quantità di fattori, alcuni conosciuti, altri meno, i quali interferiscono sulle tue decisioni, che purtuttavia sembrano guidate completamente dalla tua volontà.

Non è già stato definitivamente dimostrato infatti dalla fisica d'avanguardia che l'osservatore influenza e modifica l'osservato?

Con queste nozioni possiamo capire dunque che il futuro non è influente sul corso della nostra vita e non è in grado di creare un'immagine mentale positiva.

Solo il presente ha la facoltà di risvegliare situazioni e comportamenti nuovi anche se in seconda istanza possiamo anche proiettarli nel futuro.

La formuletta magica per allenarsi bene all'autoipnosi è ricordarsi sempre del "Qui e ora"

Procedendo in questo modo tutto il resto "viene da sé" sempre però con un progressivo allenamento nel tempo.

Come è ovvio ancora più errato riferirsi al passato.

I ricordi rallentano o fermano l'allenamento.

I ricordi funzionano come "palle al piede" perfino se sono positivi e piacevoli.

Creare dunque sempre immagini mentali positive nel presente con frasi semplici.

*L'inconscio riceve solo frasi semplici esenti da forme letterarie elaborate  
E' come un bambino di sei-otto anni.*

Allenarsi alle frasi con gradualità e misura fino a raggiungere scopi più elevati degli ordinari come autoanalisi - autorealizzazione e autoguarigione.

Punto ancora più importante.

Scegliere una frase per volta - innanzitutto rinforzando il proprio Io con pensieri od immagini positive - nel presente - all'incirca ogni due-tre giorni - come

*Mi sento meglio. -*

*Sono più forte.*

*Nuova energia mi arriva dal cosmo.*

*Mi sento a mio agio con me stesso e gli altri per passare - più avanti nel tempo - a trovare la mia strada.*

*Inizio a vedere la mia strada.*

*Inizio a intravedere il mio percorso.*

*Inizio a sentire come mi devo comportare.*

*Inizio a uscire dalle tenebre del Mondo Interno per incamminarmi verso la luce.*

*Verso la luce della conoscenza e della consapevolezza.*

*"Scorgo ora la mia strada verso la luce*

*Mi sto veramente incamminando verso la luce - e mentre mi incammino verso la luce - altra luce nasce dentro - nasce dentro di me - nel mio profondo Sé, nel mio mondo interno.*

*Mi sto veramente incamminando verso la luce - e mentre mi incammino verso la luce - altra luce nasce dentro - nasce dentro di me - nel mio profondo Sé, nel mio mondo interno.*

*A poco a poco mi immergo in essa come in un grande bagno caldo di benessere e di serenità.*

*La luce - la gioia - la serenità sono le fedeli compagne della mia vita e devo iniziare a correggere i miei errori con il loro costante - utile e sincero aiuto".*

*La luce - la gioia - la serenità sono le fedeli compagne della mia vita e devo iniziare a correggere i miei errori con il loro costante - utile e sincero aiuto".*

Molto importante a questo punto fissare degli obiettivi da raggiungere in base alla loro importanza ed attualità.

Fissarne uno alla volta ricordandosi sempre di pensarli realizzati nel presente e mai nel futuro.

In questo modo si procede nel cammino dell'autoanalisi per poi passare all'autorealizzazione con conseguente autoguarigione fisica e mentale.

Dopo un certo periodo di tempo sempre variabile da individuo a individuo ci si può lentamente incamminare sulla strada della realizzazione dell'inconscio collettivo e mentale e più avanti dell'inconscio cosmico e spirituale alla ricerca del Profondo Sé come spiegato meglio e in modo più vasto ed esauriente nel quarto volume della mia collana.

L'autoipnosi pertanto se utilizzata con le metodiche suggerite diviene non solo ricerca personale ma anche un modo completo anche se piuttosto lungo di incontro con l'inconscio collettivo e cosmico, carico di momenti intensi che si avvicinano a volte allo stato meditativo e mistico, che possono del resto essere considerate anche come tappe successive dell'allenamento.

A questo punto un breve cenno alla mia metodica personale per il raggiungimento dello stato di autoipnosi o autorilassamento concentrativo consapevole.

*"Seduto su una comoda poltrona con le braccia appoggiate alle coscine o ai braccioli o sdraiato sul letto in posizione supina, con le braccia che scorrono lungo il corpo, oppure raccolte sull'addome, recito per venti-trenta secondi il mio mantra personale, costituito da un misto di OM India e RA Egitto.*

*OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....*

*OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....OM...RA.....*

Ohm o Om si pronuncia AUM, trascinando la M per un periodo il più lungo possibile e con una tonalità sempre più bassa.

L'Aum è il mantra più sacro e rappresentativo della religione induista.

Viene considerato il suono primordiale che ha dato origine alla creazione, la quale viene interpretata come manifestazione stessa di questo suono.

Questo suono si avvicina a quello del corno alpino, molto usato nelle manifestazioni tradizionali in Trentino-Alto Adige, nonché in Tirolo, nelle manifestazioni o feste folkloristiche.

Ognuno di essi presenta una sola nota, molto bassa e profonda, che rievoca, dopo un certo periodo di ascolto, messaggi ancestrali.

Io uso il mio mantra proprio per approfondire lo stato di autoipnosi o autorilassamento concentrativo consapevole. concentrativa consapevole.



Vari tipi di corni alpini dell'Alto Adige

Secondo le scritture induiste, il mantra Aum rappresenta la sintesi e l'essenza di ogni mantra, preghiera, rituale, testo sacro, essere celeste o aspetto del Divino.

In virtù di questo, la sillaba Aum viene recitata in apertura di molti mantra, puja e yajna.



Il suono primordiale degli strumenti tibetani ben si addice ai mantra

Essendo venerata dagli induisti come il suono originario, viene a volte denominata Udgitha o pranava mantra ("mantra primordiale").



### Il mantra OM molto aggraziato nella scrittura cinese

RA (noto anche nella forma Re) invece è il Dio-Sole di Eliopoli nell'antico Egitto.

Emerse dalle acque primordiali del Nun portato tra le corna della vacca celeste, la dea Mehetueret.

A partire dalla quinta dinastia (ca. 2400 a.C.) in avanti fu congiunto con il dio tebano Amon fino a diventare la più importante divinità del pantheon egizio con il nome di Amon-Ra.

Egli rimase per secoli il dio supremo, tranne per un breve periodo durante il periodo di Akhenaton (1350 a.C. - 1334 a.C.) quando fu imposta nell'Egitto l'esclusiva adorazione di Aton, il disco solare stesso.

In tempi più recenti, fu associato a Heryshaf.

Facendo di questi due suoni un unico mantra ho potuto sperimentare personalmente e anche in gruppo che la sua ripetizione per un certo numero di volte, non meno di dieci-venti, porta un grande equilibrio a tutto il corpo, equilibrio nervoso, tendineo e muscolare che si evidenzia in un secondo tempo anche con un grande benessere psichico e spirituale.

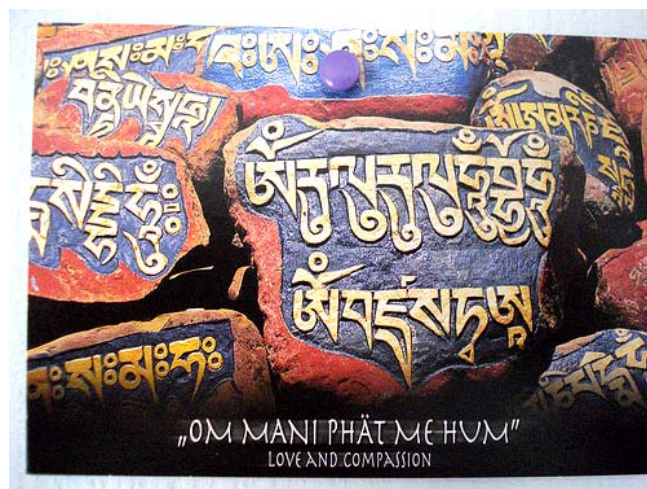
Si avverte tutto l'organismo molto più libero da tensioni ed il Mondo Interno che risale in superficie.

Si tratta di uno stato di coscienza in veglia vigile o in veglia rilassata che si prolunga per parecchie ore dopo il mantra e aiuta molto a superare meglio i momenti o i giorni difficili, forse proprio per l'aumento di energia che il mantra stesso determina sugli organi, sistemi ed apparati di tutto l'organismo.

Un altro mantra considerato il più diffuso in campo buddhista e di cui ho trovato anch'io iscrizioni anche su rocce lungo la via per Leh, capitale del Tibet Occidentale, a 3500 m. è

## OM MANI PADME UM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་འུམ་



Iscrizione molto diffusa in Tibet



Un artistico tatuaggio di OM MANI PADME UM su tutto l'avambraccio

Sentiamo la spiegazione che ne da il XIV° Dalai Lama, Tenzin Gyatso.

*"È cosa buonissima recitare il mantra Om mani padme hum, ma mentre lo si fa, si dovrebbe pensare al suo significato, perché il valore di queste sei sillabe è grande e vasto..."*

*La prima sillaba Om [...] simbolizza il corpo, la parola, e la mente impura del praticante; questi simbolizza anche il puro corpo, parola, e la mente di un Buddha[...]"*

*"Il cammino è indicato dalle seguenti quattro sillabe. Mani, significa gioiello, simbolizza i fattori del metodo, l'intenzione altruista di diventare illuminato, compassione e amore[...]"*

*"Le due sillabe, padme, significano loto, simbolizzano saggezza"*

*"La purezza dev'essere raggiunta attraverso una indivisibile unità di metodo e saggezza, simbolizzate dalla ultima sillaba hum, che indica la indivisibilità[...]"*

*"Quindi le sei sillabe, om mani padme hum, significano che, con la pratica di un sentiero che sia l'unione indivisibile di metodo e saggezza, si può trasformare un corpo, una parola ed una mente impure nel corpo, parola, e mente nobili di un Buddha"*

Continuando nel tempo con questi Mantra, oppure con l'autorilassamento o autoipnosi concentrativa consapevole, dopo un certo periodo di allenamento variabile da soggetto a soggetto, un po' alla volta iniziano a presentarsi immagini spontanee via via sempre più vivide e realistiche, in tre dimensioni, a colori e vissute con i cinque sensi.

A volte presentano una sequenza razionale ma, il più delle volte, la sequenza delle immagini segue uno schema completamente irrazionale, ove si alternano visioni di mondi irreali, corpi diversi dal normale, animali mai visti, tecnologie avveniristiche, cieli di colori diversi e smagliati, tunnel bui e misteriosi, immersione in buchi neri, viaggi in universi paralleli, ecc.

Importanti le voci che ti chiamano e con le quali puoi conversare, a volte per lunghi periodi, di varia umanità, in modo particolare di argomenti di alta spiritualità, con benefici insegnamenti di comportamento.

Tutto questo fa parte di un lungo allenamento e, mano a mano che passa il tempo, la realtà irreali o virtuale diviene via via più chiara e limpida, portandomi perfino all'incontro con esseri di altri mondi i quali, molto spesso, mi porgono informazioni utili per la mia evoluzione, in modo particolare quella a livello spirituale, con tanto di spiegazioni anche relativamente vicine alla realtà terrestre normale, ma che la superano in termini di concetti evolutivi.

Molti lettori non addentro a simili stati di coscienza potrebbero pensare che si tratti solo di "sogni ad occhi aperti" ma, per conto mio, c'è indubbiamente qualcosa di più e a volte anche importante per portare avanti sia un'autoanalisi, sia un processo di individuazione alla Jung.

Molto facilmente si tratta di affioramenti dell'inconscio che in questo modo trova un varco per "dire la sua" al cervello razionale, esplicando probabilmente desideri rimossi di vecchia data oppure anche esperienze subliminali che non hanno mai raggiunto il livello della coscienza o della consapevolezza.

Si tratta, ad ogni modo, di informazioni a tutti i livelli che si rendono utili anche per *"vivere meglio una vita troppo tesa o troppo complicata"*.

Questa autoipnosi o rikassamento personale ad ogni modo ha favorito in passato, ma favorisce anche nel presente, il superamento di gravi iperstress e di grossi ostacoli fisici, mentali e spirituali, nello scorrere normale della vita, come del resto succede a qualsiasi persona di questo pianeta..

*L'autoipnosi, nei casi più difficili come gravi malattie o intensi iperstress, mi ha sempre donato una grande carica in tutti i campi, dal fisico al spirituale e mi ha aiutato anche a superare, senza danni di una certa entità, momenti altrimenti difficilmente governabili con le attuali convinzioni, teorie oppure con l'uso di psicofarmaci.*

Ma per trovarsi bene nello stato di coscienza rilassato è necessario, addirittura veramente indispensabile allenarsi a superare le paure, le paure degli affioramenti del mondo interno, le paure che nascono dentro nei modi più impensati, non sempre certo positive.

Anzi il più delle volte negative, anche perché quando vivi queste esperienze sei solo, terribilmente solo, non hai nessuno accanto, non hai nessuno a cui chiedere aiuto, non hai appigli, non hai corde, non hai un momento di tregua.

Sei sempre solo, paurosamente solo, con tutti i terrori ancestrali che si scagliano contro di te, vomitandoti addosso il magma primordiale, il magma che hai vissuto quando il pianeta di stava formando per poi dare adito alla vita, centinaia di milioni di anni più tardi.

Del resto senza solitudine non sei in grado di raggiungere i livelli di profondità necessari per proseguire il percorso, i livelli desiderati per nuovi tipi di esperienze, i livelli sognati entro esperienze più forti di te.

L'unica cosa è munirsi di un grande coraggio, di una grande forza d'animo, di una notevole sensibilità, per essere in grado di superare il profondo sé che ti scaglia addosso la sua negatività. come una grande eruzione, quando la lava ribolle e salendo ti investe in pieno con le sue lingue di fuoco.

Imparare ad affrontare ma soprattutto a vincere le paure che dilagano come un fiume in piena non più contenibile con nessuna barriera di tipo umano.-

E se indietreggi in un attimo sei travolto, sei trascinato al punto di partenza, sei riportato al magma primordiale, sei avvolto in un abbraccio mortale, tipico di molti sogni, caratteristico di molti archetipi, esclusivo nel

senso personale profondo, nel movimento verso la superficie, verso l'esterno, del Profondo Sé o del Mondo Interno.

Dice Jung che:"

«In ogni caos c'è un cosmo, in ogni disordine un ordine segreto.»

Bene.

Secondo il pensiero di Jung infatti lo sradicamento dell'Io dalla propria base pulsionale, la scissione dalla matrice psichica, si è verificata ad un certo momento del lungo e graduale processo di differenziazione della coscienza dall'originario magma caotico e indifferenziato delle immagini dell'inconscio: la coscienza individuale e l'Io che ne rappresenta il nucleo centrale si è costituita, secondo Jung, attraverso un lento e progressivo processo di "differenziazione", con la costituzione, in illo tempore, di un primo labile "campo" cosciente, cioè una zona della psiche dentro la quale alcune immagini riuscivano a mantenere una certa continuità.

Proprio partendo da questo e da ciò che affermerò più avanti potrei dire che quanto scrivo sono gli itinerari che ho cercato di percorrere ormai per tutta una vita, sono un invito perché però ognuno si muova su un suo sentiero individuale, su un sentiero nell'intricata foresta di Dante, tracciata non a colpi di macete come per creare un dogma, ma scansando le piante e rilasciandole subito dopo il passaggio.

Sono la mia ricerca più che cinquantennale, il mio sforzo quotidiano, la mia vita vissuta con impegno in vari modi, ma con un unico scopo.

E su quel sentiero nella foresta, su quel sentiero appena accennato e subito ricoperto, invito chi mi legge ad una azione diretta, alla sua scoperta personale, alla visitazione e rivisitazione della propria interiorità entro il Mondo Interno.

Col passare del tempo questo sentiero nella foresta si è allargato e consolidato, fino al punto di abbracciare zone ancora sconosciute e ancora più selvagge, dandomi il modo di portare avanti da una parte il lento dissolversi del magma primordiale e dall'altra di poter capire meglio i contenuti profondi che fanno capo a ogni essere umano.

Molto vicina al mio modo di procedere la puntualizzazione sull'Autoipnosi e Ipnosi di cui tratta Antonio Bufano sul sito [www.vertici.com](http://www.vertici.com)

## Ipnosi e autoipnosi

Teniamo presente che il presente lavoro è stato concepito e elaborato in ambito terapeutico, ma quanto viene affermato nel contesto è valido anche nel settore della ricerca, come sto portando avanti io fin dal 1958, senza però aver mai pubblicato niente di particolare in tal senso.

Vivevo spesso nel dubbio che tutto ciò che provavo e trovavo lungo la via dell'autoipnosi e dell'autorilassamento potesse essere solamente il frutto della

mia immaginazione e creatività, ma non potesse avere basi solide e in modo particolare razionali.

Più tardi iniziarono le ricerche e i lavori da parte di alcuni autori americani, come appunto Leary, Grof, Tart e Erickson per citare solo i più conosciuti.

E così negli anni 90, ma più ancora nel presente millennio, ho cercato di portare anche alla conoscenza di altri quanto avevo conseguito lungo il corso dei decenni.

Mi avvalgo perciò di pubblicazioni già note per rendere più accettabile e attendibile il mio percorso soprattutto a chi fosse ancora lontano da ricerche in questo senso.

Ritengo anche utile specificare che il lemma autoipnosi per me è equivalente al lemma rilassamento profondo, che uso praticamente anche nelle mie ricerche.

Partiamo dunque da questo aforisma di C. G. Jung

"L'inconscio ha delle possibilità che sono del tutto precluse alla coscienza, perchè esso dispone di tutti quei contenuti psichici al di sotto del valore-soglia (sub-liminali), di tutto ciò che è stato dimenticato e trascurato e, per di più, della saggezza dell'esperienza derivante da innumerevoli millenni che è riposta nei tracciati reali e possibili del cervello umano."

**Premesse**

Secondo alcuni Autori, viviamo continuamente in uno stato ipnotico, in un mondo di apparenze, di come se (Watzlawick 1988).

E' stato anche osservato che il processo dell'apprendimento costituisce un fenomeno vitale per l'essere umano ed è significativamente stato-dipendente.

Si può apprendere accidentalmente e casualmente e spesso il supporto di uno stato di coscienza autoindotto diventa determinante.

Nel caso in cui si intenda indursi una trance deliberatamente risulta problematico ottenere autonomamente una disorganizzazione o una discontinuità della consapevolezza ordinaria.

C'è però da considerare l'importanza della disponibilità mentale che ognuno si crea in riferimento all'accesso a esperienze non pienamente controllabili con la mente conscia.

Entrare in ipnosi o autoipnosi significa accettare l'idea di far coabitare dentro di sé una parte razionale e una parte non razionale.

E' importante sottolineare che per chi usa professionalmente ed esplicitamente la trance diventa prioritario conoscere tutte le potenzialità dello strumento ipnotico.

In genere non si è mai stata data adeguata importanza alla mente del terapeuta fino a includere nel repertorio di abilità proprie dell'Operatore di ipnosi una serie di impieghi autoipnotici.

La trance del terapeuta durante la seduta è stato per lo più stata trattata come un evento possibile e incidentale all'interno del lavoro terapeutico.

Esiste una evidenza statistica che indica che molti terapeuti alla fine del percorso formativo in ipnosi abbandonano l'uso dell'ipnosi per prediligere altri strumenti a causa della difficoltà di gestire la propria trance (Wilbacher,1998).

E' tutto ciò che di norma faccio anch'io, ormai allenato da decenni e devo affermare che se si riescono a mantenere i due stati, tutto il procedimento sia di ricerca che terapeutico procede sempre più velocemente, pur riuscendo comunque a mantenere almeno uno stato di veglia rilassata per tutto il tempo dell'incontro o con il paziente oppure con l'ascoltatore.

Però la mente del terapeuta o del ricercatore deve poter procedere in più direzioni e deve essere dotata e allenata creativamente per affrontare efficacemente tutte le fasi della terapia o dell'elaborazione di ipotesi di lavoro.

E' utile interrogarsi non solo se la terapia o la discussione si esaurisca completamente all'interno degli incontri, ma sostanzialmente come la sperimentazione degli stati ipnotici e di rilassamento possa arricchire la dinamica degli stati di coscienza del soggetto nella vita quotidiana.

E' plausibile pensare che il processo ipnotico si estenda con una continuità e con modalità sorprendenti nella vita di tutti i giorni.

E' ipotizzabile che possano essere esaltati stati sonnambulici in cui la dotazione di una alta concentrazione possa agevolare l'esecuzione di compiti come guidare un'automobile.

La mente conscia del terapeuta o del ricercatore nell'approccio al cliente o allo studio può risentire di tutte le limitazioni proprie della sua natura, anche se ci permette di tenere un contatto determinante con la cosiddetta realtà condivisa.

**Alcune domande possono essere molto indicative del percorso da seguire.**

E' necessario avere una vita di veglia insoddisfacente per entrare in autoipnosi?

Quanti eventi con alterazione spontanea di stato di coscienza possono definirsi autoipnosi?

Ad esempio i sogni a occhi aperti costituiscono una forma di autoipnosi?

Se è vero come sosteneva Erickson che tutti sono ipnotizzabili, l'autoipnosi è un'esperienza realmente accessibile a tutti?

Usare i suggerimenti indiretti in eteroipnosi come modo per evocare un complesso sistema di risposte interne rappresenta una via per generare impropriamente e indirettamente autoipnosi?

Il cervello umano segue modelli di funzionamento che producono automaticamente stati autoipnotici?

E' possibile praticare autonomamente autoipnosi senza avere una idea definita di cambiamento?

Aver praticato autoipnosi per conto proprio ha un effetto facilitante rispetto all'avvio di una terapia ipnotica e viceversa aver avuto una esperienza eteroipnotica facilita l'autoipnosi successiva?

Quanta dose di terapeuticità è racchiusa nella pratica autoipnotica?

L'autoipnosi può costituire una necessità laddove la seduta ipnotica non esaurisce gli obiettivi di questa?

In questo breve studio cercheremo di focalizzare tutta la ricchezza dello strumento autoipnotico in special modo nel contesto terapeutico tracciando, dove opportuno, le differenziazioni con l'eteroipnosi.

Escluderemo tutta una serie di contesti non terapeutici dove il fenomeno autoipnotico emerge per assolvere a varie funzioni.

Ad esempio nei campi di concentrazione e in guerra dove pure vengono prodotti stati di coscienza alterati per la sopravvivenza dell'individuo.

Inquadreremo sostanzialmente l'incontro tra un professionista e un paziente entro e fuori la cornice della seduta e basato su un modello terapeutico in cui è esplicitato il primato dell'ipnosi nel piano di trattamento.

Indagheremo la fenomenologia ipnotica sviluppabile parallelamente e non nella mente del paziente e nella mente del terapeuta e in particolare se e quali fenomeni ipnotici compaiono in autoipnosi e con quale grado di profondità.

Traceremo le linee teoriche che possono sostanziare meglio il discorso sull'autoipnosi.

Infine individueremo le tecniche e i campi di applicazione significativamente indicativi per noi.

#### Determinanti culturali della trance.

Esiste una forma di trance abitualmente praticata a Bali in situazioni ritualistiche e con precisi significati religiosi.

Lo sciamano deve poter produrre per sé un forte stato ipnotico per poter operare in modo credibile in relazione a un contesto popolato da altri.

Nella Grecia antica la sacerdotessa del tempio di Apollo dettava oracoli dopo essere andata in trance masticando foglie di alloro.

Da oltre 1700 anni sul monte Athos i monaci ortodossi greci praticano la Preghiera del cuore così chiamata perché le parole vengono scandite in modo da ricalcare il naturale battito cardiaco (Thomas,1976).

Da un punto di vista costruzionistico-sociale l'incontro terapeutico si evolve in una co-costruzione di significati in un ambiente socio-culturale ben determinato (Liotti 2001).

#### MODELLI TEORICI.

Immaginazione e Ipnosi.

E' bene operare una adeguata distinzione fra i due fenomeni.

Spesso si può incorrere nell'errore di assimilare semplicisticamente la stessa autoipnosi all'immaginazione.

L'essere umano possiede la naturale capacità di produrre le immagini mentali, con una spontanea predisposizione alla componente visiva o a quella uditiva.

Come ricorda Erickson l'osso del piede è unito all'osso della caviglia per cui la capacità di immaginare visivamente è connessa alla capacità di immaginare uditivamente.

Immaginare è un modo non mediato linguisticamente di accedere a una attività creativa personale.

Immaginare non garantisce in assoluto la riuscita ipnotica, ma può agevolare considerevolmente il processo ipnotico nelle sue varie fasi.

Nei primi esperimenti sulla natura dell'ipnosi, Erickson scoprì che visualizzare e immaginare una semplice azione come prendere dei frutti, esaminarli attentamente e poi posarli, sfociava in trance profonde con allucinazioni (Erickson, 1980).

Shone (1982) descrive il caso di una persona che incontrava difficoltà nell'approfondimento della trance che risolse immaginando di leggere un romanzo in cui un ipnotizzatore ipnotizzava la protagonista.

Essere in grado di descrivere dettagliatamente e vividamente i contesti a cui naturalmente reagiamo permette di intensificare notevolmente le risposte.

In base alla teoria ideomotoria dell'ipnosi il pensiero può tramutarsi in azione a seconda del livello di energia impiegato.

### La Storia.

Emile Coue, farmacista consegnava ai suoi clienti i farmaci accompagnati da una serie di suggerimenti da recitarsi autonomamente.

A un certo punto della sua carriera sposò un approccio in cui abbandonò definitivamente la trance per valorizzare esclusivamente l'autosuggestione.

Charles Baudouin (1921) arrivò a definire una teoria articolata dell'autoipnosi. Il suo intervento si basava essenzialmente nell'istruire minuziosamente il soggetto all'autoipnosi in modo da consentirgli di rendersi consapevole delle proprie autosuggestioni.

Aldous Huxley (Bandler, 1984) rappresenta un esempio di uno studioso geniale che ha sviluppato autonomamente una forma autoipnotica che ha chiamato Riflessione Profonda.

Era in grado di entrare e uscire da stati di coscienza alterati o modificati con molta facilità mostrando una spiccata abilità nel sonnambulismo profondo.

Aveva fatto diverse esperienze psichedeliche con la mescalina.

Huxley era molto interessato all'ipnosi e Erickson all'approccio di Huxley ai problemi psicologici e all'uso assai peculiare della sua mente inconscia.

Da questo nel 1950 nacque una interessante collaborazione documentata in parte a causa di un incendio avvenuto nella casa di Huxley a Los Angeles dove bruciarono alcuni appunti di Erickson.

Erickson descrisse la riflessione profonda di Huxley come uno stato di profondo di rilassamento fisico caratterizzato da un considerevole distacco dalle cose esterne, senza perdita della realtà fisica, né amnesia o perdita dell'orientamento.

Huxley riferiva di riuscire a prendere appunti senza rendersi conto dell'atto fisico.

### Umadze e la teoria dell'Aspettativa.

Intorno agli anni 60 il ricercatore russo Umadze (1966) notò che l'aspettativa agiva inconsapevolmente in molti aspetti della vita di una persona fino a rappresentare un modello di funzionamento globale.

Identificò pertanto due livelli di vita mentale che hanno il controllo dei comportamenti e che agiscono fuori della coscienza.

Nel primo livello il comportamento è completamente condizionato, mentre nel secondo chiamato dell'oggettificazione, la percezione è basata sull'aspettativa senza una reazione diretta.

Pertanto la teoria di Umadze rappresenta un modello per capire tutta l'influenza che ha l'aspettativa nella dinamica dell'esperienza cosciente.

### Milton Erickson e l'approccio naturalistico.

Nel campo dell'ipnotismo Milton Erickson rappresenta l'esempio di uno studioso attento e curioso che è approdato a vaste e profonde conoscenze sull'argomento grazie a ampie esplorazioni su sé stesso.

Nel primo volume delle Opere, nello scritto 'Esperienze autoipnotiche di Milton H.Erickson' (Erickson,1980), l'Autore mostra come l'alleviamento del dolore mediante l'ipnosi consiste semplicemente nell'utilizzazione e nell'estensione di molte esperienze naturali tratte dalla vita quotidiana che condizionano l'esperienza soggettiva del dolore.

Erickson descrive dettagliatamente le proprie esperienze personali nell'alleviare il dolore.

Attingere al vasto deposito di apprendimento inconscio e renderlo disponibile diventa la base per poter procedere efficacemente con l'autoipnosi.

Dopodiché occorre allenarsi a ottenere una trance frazionata con l'idea che il dolore rappresenta solo una parte dell'esperienza vivibile in ogni momento.

Durante gli ultimi dieci anni di vita soffrì di artrite cronica.

Per alleviare il dolore durante il giorno era in grado di usare efficacemente l'autoipnosi, ma la notte si svegliava in preda al dolore più o meno ogni due ore.

Gradualmente fu in grado di ristrutturare il dolore sperimentandolo inizialmente come un filo metallico incandescente posto sulla superficie della pelle e poi come un calore che si diffondeva in tutta la spalla.

A questo punto fu in grado di utilizzare questa sensazione per scivolare nel sonno.

Come racconta la moglie Elisabeth non fu per niente facile realizzare questo processo di apprendimento:

'L'inconscio può saperne di più della mente conscia e bisogna lasciare che elabori le sue nozioni senza interferenze, ma non sempre le cose filano lisce e può accadere che affronti le questioni in modo sbagliato.

Alcune esperienze di Erickson sul controllo del dolore sono state caratterizzate da tentativi e errori, con una buona dose di errori.

Per esempio passava ore e ore spossanti a esaminare verbalmente le sensazioni, muscolo per muscolo, più e più volte, insistendo perché qualcuno (di solito io) non soltanto lo stesse ad ascoltare, ma gli dedicatesse la più

completa e concentrata attenzione, indipendentemente dall'ora tarda o dall'urgenza delle altre cose da fare.

Lui non ha assolutamente alcun ricordo di queste sedute e io non riesco ancora a capirle.

Penso che fossero vicoli ciechi, ma è probabile che abbiano comportato qualche apprendimento inconscio.

Oppure no.

Ne parlo perché penso che molti si scoraggiano quando l'inconscio si perde temporaneamente in un vicolo cieco.

Il messaggio è: Tieni duro.

Alla fine funzionerà'.

(Erickson, Opere Vol. 1, p.151)

Erickson faceva spesso riferimento alla cosiddetta trance da autostrada come forma autoinduttiva spontanea non finalizzata.

In terapia era convinto che il paziente instaura sempre quel livello di ipnosi che gli è necessario.

Inoltre Erickson sottolineava che per poter essere utilizzata a fini terapeutici uno stato alterato deve poter essere mantenuto per un certo tempo.

Anche per l'ambito autoipnotico, oltre che per quello eteroipnotico, l'indicazione di Erickson è orientato al pieno rispetto della libertà individuale e dell'inconscio.

La coscienza non sa entrare in autoipnosi, ma può solo predisporre l'ambiente e rimanere nell'attesa che accada qualcosa.

E aggiunge:

'Chi è affetto da insonnia sta a letto e dice 'Adesso devo addormentarmi - devo addormentarmi - devo riposare un po'- devo addormentarmi - devo addormentarmi - Devo riposarmi un po' - Ho bisogno di un po' di riposo!. E Che Succede? Rimane del tutto sveglio. Rimane del tutto sveglio perché sta dicendo continuamente a sé stesso che cosa deve fare.

(Erickson, 1983, p.220).

In più punti della sua opera ha sottolineato l'importanza di non essere coercitivi sugli apprendimenti da far realizzare all'inconscio.

Se entriamo in trance per imparare l'aritmetica, finiremo per imparare la storia (Erickson, 1987).

Anche la velocità di apprendimento non può essere predeterminata.

Nella sua pratica ipnotica Erickson usava preferibilmente suggestioni generali e aperte e amava interrompere il flusso di suggestioni con lunghe fasi di silenzio per assecondare i momenti di interiorità e generare più spazi creativi per il paziente.

Era convinto della necessità di far fare qualcosa al paziente per assicurarsi di tenerlo attivo nella risoluzione del problema.

Spesso affermava 'Né io né tu sappiamo cosa farà il tuo inconscio' per suggerire la permanenza di uno stato alterato speciale di reattività terapeutica dopo la seduta.

Erickson usava frequentemente la suggestione postipnotica come indicazione per il lavoro autoipnotico successivo (Erickson, 1987).

Dopo la seduta lo stato autoipnotico viene innescato da suggestioni postipnotiche e diventa necessaria per la stabilizzazione delle cose apprese.

A tal proposito diceva che la strada asfaltata deve indurirsi per sopportare il traffico pesante (Erickson, 1987).

Sull'ampia libertà offerta dall'apprendimento dell'autoipnosi Erickson ha scritto:

Nell'autoipnosi potete entrare in trance in rapporto solo con voi stessi oppure, se volete, potete andare in trance in rapporto anche con X e con Y e con Z; potete anche fare in modo di essere in rapporto con la persona che viene alla vostra porta e suona il campanello del tutto inaspettatamente - una persona che non ha nessun ruolo particolare nella vostra situazione totale di trance; potete andare in trance autoipnotica in rapporto con il telefono così da creare una risposta adeguata a coprire tutte le possibili contingenze.

(Erickson, 1987, p.67)

Riteneva doveroso procedere a un addestramento strutturato in autoipnosi nei casi di fondata necessità come il dolore cronico o una pressione sanguigna gravemente anomala impiegando spesso le abilità ipnotiche della moglie Elisabeth per fare ampie dimostrazioni pubbliche.

La frequenza con cui fu impegnata permise alla signora Erickson di accedere rapidamente alle allucinazioni visive e uditive e di provocare anestesia in ogni parte del corpo.

Non aspettava più tutte le istruzioni del marito, ma riproduceva autonomamente il fenomeno ipnotico in questione.

Aveva sviluppato una competenza autoipnotica molto ampia.

Progressivamente imparò che poteva parlare ad alta voce e descrivere minuziosamente i cambiamenti sensoriali senza interrompere il proprio processo ipnotico.

Poteva addirittura esaminare un problema personale senza rischiare di uscire dallo stato di trance in corso (Erickson, 1983).

Betty Alice Erickson, la figlia di Milton ha imparato a entrare in una trance sonnambolica assai rapidamente.

Nei casi difficili in cui il paziente mostrava una scarsa fiducia in sé stessa Milton Erickson faceva partecipare la figlia Alice per avviare il lavoro terapeutico.

In un caso di una paziente oncologica che soffriva di nausea e vomito intensi, chiese ad Alice di entrare in trance davanti alla paziente e di fornirgli le suggestioni da adoperare.

Dopo un po' la figlia disse:

'So rispondere.

Ho fatto di me una malata.

Prima ho provato nausea; poi ho sentito tutti i muscoli dello stomaco contratti come se stessi cominciando a vomitare, e quindi ho smesso.

Ho prodotto un'interruzione proprio qui..

Ho perduto tutte quelle sensazioni di nausea e ho smesso di contrarre i muscoli...

Si produce una anestesia; si dirige la propria attenzione altrove, si cambia il modo di pensare.'

(M.H.Erickson, 1988,pag.65)

Richard Bandler, John Grinder e la Programmazione Neurolinguistica.

Tra la fine degli anni '70 e gli inizi degli anni '80 si sviluppa un modello integrato che studia la comunicazione umana denominato PNL.

Bandler insiste sull'importanza di essere clinici flessibili per agire efficacemente in base a quella che indica come la legge della varietà necessaria.

Più varietà comportamentale possiede il terapeuta più sarà in grado di aiutare il paziente prima o poi a fargli operare determinanti cambiamenti (Dilts, 1980).

Nell'addestramento dei terapeuti gli Autori propongono lo sviluppo di una competenza raffinatissima nell'osservazione e nel ricalco.

Per osservare correttamente si richiede uno stato mentale non saturo di rappresentazioni mentali interne.

Se non si fa una buona osservazione non si può ricalcare efficacemente il comportamento del paziente.

Ricalcare ampiamente l'altro intensifica la sintonia interpersonale e presuppone la capacità di gestire la sperimentazione di stati mentali altrui.

**Ernest Rossi e l'approccio ultradiano del sistema mente-corpo.**

Tra gli anni '80 e gli anni '90 Ernest Rossi ha sviluppato un'ampia esplorazione sui ritmi ultradiani nell'essere umano al fine di individuare le fitte connessioni nel sistema mente-corpo.

Il corpo umano vive basandosi sul ritmo; battere le ciglia, respirare, deglutire rappresentano modi biologici fondamentali di essere.

Rossi (Rossi, 1993) ha potuto verificare che nell'arco della giornata in cicli di 90-120 minuti esistono momenti in cui attiviamo stati intermedi di consapevolezza tra la veglia e il sonno e in cui diventiamo straordinariamente introspettivi così che la finestra tra conscio e inconscio si dischiude.

Le persone usano automaticamente pause ultradiane che possono durare anche solo di 5 minuti per staccare dall'attività in corso e ristorarsi.

A tal proposito Rossi segnala tale fenomeno come risposta ultradiana di guarigione.

In genere non sappiamo essere completamente svegli e viviamo in una specie di zona d'ombra in cui gli occhi sono aperti e il cervello è in parte offuscato.

In questo quadro l'autoipnosi si configura come un evento fisiologico necessario.

Secondo l'Autore Erickson era solito non a caso operare con sedute che duravano mediamente due ore.

Rossi propone un accesso creativo alla mente interna attraverso il dialogo mente-corpo in modo da includere risorse che in stato ordinario di veglia l'individuo non sa usare.

### L' Ipnosi Moderna.

L'ipnosi moderna dell'ultimo decennio è rappresentata da diversi clinici come Jeffrey Zeig che si ispirano fondamentalmente al lavoro di Milton Erickson e che hanno sottolineato alcuni aspetti peculiari come l'evocazione e la compresenza.

L'intervento terapeutico si sostanzia attraverso piccole modifiche delle caratteristiche ipnotiche del soggetto che gli permettono di sperimentare il cambiamento della realtà problematica portandolo verso la scoperta delle proprie soluzioni.

### L'autoipnosi del paziente.

Il trattamento ipnotico deve il suo successo essenzialmente a quattro ingredienti fondamentali:

- la modificazione dello stato di coscienza ordinario
- lo stabilirsi di una relazione con caratteristiche peculiari
- trasmissione di idee accettabili per il paziente
- la modificazione della memoria procedurale

Nel processo autoipnotico svincolato dalla terapia viene a mancare tutta la ricchezza della situazione relazionale di cura e accudimento e l'intera dimensione dello scambio interpersonale.

Per questo diventa più produttivo inserire il lavoro autoipnotico in una relazione terapeutica in corso.

In genere si può pervenire all'addestramento autoipnotico in una fase avanzata della terapia allorquando il paziente ha già mostrato la presenza di alcune capacità ipnotiche (capacità allucinatoria, capacità ideomotoria...).

Esiste però l'abitudine di molti ipnotisti ad avviare il paziente a un proprio lavoro autoipnotico già dalle primissime fasi della terapia.

In molte forme terapeutiche la prima dimensione a essere investita di esperienze trasformative è quella corporea.

Secondo la Gestalt la consapevolezza corporea rappresenta la nostra esperienza primaria di essere-al-mondo.

Il soggetto impara ad accedere e riconoscere progressivamente le proprie risposte interne e a usarle come sistema di segnalazione.

Wolberg definisce l'autoipnosi una vera e propria trance indotta dal paziente per effetto delle suggestioni postipnotiche dell'ipnotista.

L'autoipnosi può realizzarsi con livelli di profondità variabile tra il livello ipnoide e quello sonnambulico, ma nella maggior parte dei casi il grado di profondità è inferiore a quello raggiunto in eteroipnosi.

Esiste un limite di approfondimento non accessibile in quanto sostanzialmente non è possibile depotenziare deliberatamente e direttamente l'emisfero non dominante oltre un certo grado.

A meno che l'autoipnosi non sia oggetto di una istruzione al comportamento postipnotico.

L'approfondimento in autoipnosi è tecnicamente realizzabile attraverso la dissociazione.

A meno che non si prevedano istruzioni dettagliate per non accedere al sonno, è facile passare a uno stato naturale di sonno.

Oltretutto si può verificare una confusione di livelli tra chi guida il processo ipnotico e chi segue.

Di fatto la coscienza ha obiettive limitazioni ed è problematicamente posizionabile a un livello meta da cui deve guidare l'intero processo.

La riemersione in genere avviene spontaneamente senza istruzioni dettagliate in merito.

Accade spesso che una persona possa riproporsi spontaneamente porzioni del lavoro ipnotico avvenuto in seduta.

L'autoipnosi predisposta dal terapeuta in genere si colloca sulla linea della modificazione della dimensione del controllo.

A tal proposito Weitzenhoffer (1957) suggerisce al paziente:

Quando lei sarà in stato ipnotico le cederò il controllo su se stesso, in modo da farle provare che lei riesce a controllare l'ipnosi dandosi gli stessi suggerimenti che le ho dato io.

Può accadere che un paziente entri in autoipnosi in modo resistente per sfuggire al lavoro terapeutico (Erickson, Rossi, 1985).

Si può trattare di soggetti precatatonici o in genere molto diffidenti verso l'ipnosi.

Esiste un caso interessante in cui una donna chiese a Erickson di poter rimanere in macchina sotto la sua casa e poter svolgere autonomamente la terapia.

Riteneva di avere un problema troppo terribile da raccontare.

Charles Citrenbaum (1987) nel suo lavoro con i disordini delle abitudini crede nell'uso regolare dell'autoipnosi per prevenire significativamente le ricadute.

Harold Crasilneck (1975) consiglia di far praticare giornalmente l'autoipnosi ai propri pazienti e in particolare ai pazienti con disordine dell'abitudine.

Rossi (1993) sottolinea la necessità di percepire i segnali del primo stadio di stress ultradiano.

Tra questi ricorre il bisogno di sperimentare ricordi positivi del passato e di fare fantasie gradevoli e lievemente eccitanti come quelle sessuali.

Dal nostro punto di vista si può trattare di una attività autoipnotica spontanea.

Nell'ipnosi moderna la terapeuticità dell'esperienza autoipnotica smette di stare nella suggestione verbale e si concentra nell'esperienza interna e più specificatamente nell'apprendimento della fenomenologia interna.

### L'autoipnosi del terapeuta.

La mente del terapeuta è uno strumento di lavoro preziosissimo e pertanto va tenuta sempre in buona forma.

Milton Erickson ha sempre sottolineato l'importanza di allenare la mente del terapeuta e a stimolarla creativamente.

Nella formazione dei suoi studenti ha sempre posto ampio spazio all'uso del sé in questo senso.

A tal proposito era solito dire 'Perché fare le cose in un solo modo?'

La responsività del terapeuta deve potersi improntare su una adeguata elasticità nel modo di prendere contatto con il proprio modo di conoscere e con il modo di conoscere del paziente.

In relazione al primo contatto con il paziente, Erickson sottolinea:

Quando i pazienti entrano nel mio studio li accolgo a mente sgombra e li esamino per vedere chi e cosa sono, e perché sono venuti, senza dare nulla per scontato.

Per esempio, guardo una paziente e noto che ha due occhi e che uno dei due non è di vetro; è ovvio, quindi che li usa entrambi.

Le guardo le mani perché, sai, mi sono trovato di fronte una ragazza che teneva i guanti perché aveva un braccio di legno.

Le guardo i piedi e vedo che ha due piedi e i tacchi piuttosto larghi.

Cerco di vedere quanti seni ha, come muova i gomiti e il braccio.

Poi ascolto la sua voce per capirne il tono –

il tutto per accertarmi che si tratti di un essere femminile.

Perché dovrei partire dal presupposto che lo sia solo perché ha un nome da donna?

(Haley, 1987, pag 79)

Lo stesso conoscere terapeutico rappresenta una dimensione ricca di molte funzioni.

Diventa pertanto importante operare una modificazione di stati di coscienza in modo autoindotto per sviluppare la mente dell'ipnotista finalizzato all'affinamento delle funzioni terapeutiche:

per affinare la capacità di osservazione dei segnali minimi,

per preparare le induzioni e acuire le intuizioni nel corso del percorso terapeutico,

per sviluppare un approfondimento diagnostico,

per approntare un addestramento strutturato di autoipnosi per il paziente.

Prima di sviluppare la consapevolezza dello stile personale con cui il terapeuta accede alla trance senza perdere terreno nel processo terapeutico della seduta, è ancora più utile prendere consapevolezza delle modalità di comunicazione interiore (Simpkins, 2000).

Può far parte attiva della formazione del terapeuta incrementare una ricca consapevolezza dei suggerimenti spontanei personali e dei modelli di risposta individuali.

Ad esempio la percezione di alcuni odori determina automaticamente in ogni individuo stati di un certo tipo.

Per avviare e mantenere utilmente l'acutezza nell'osservare il paziente deve potersi attivare uno stato di concentrazione peculiare ed esclusiva sul paziente dato che il repertorio comportamentale del soggetto in ipnosi tende generalmente a ridursi.

Per Erickson e Rossi (1979) devono potersi sviluppare nell'allievo in formazione quattro livelli di capacità osservative:

Relazioni di ruolo.

Strutture di riferimento.

Comportamenti di trance quotidiana.

Risposte di attenzione.

Nel primo livello si tratta di percepire la qualità di congruenza nella persona tra gli aspetti del comportamento verbale e non verbale in rapporto alla copertura di un ruolo.

Nel secondo livello si tratta di identificare le strutture di riferimento dominanti che guidano i comportamenti di una persona.

Nel terzo livello si tratta di decifrare i momenti e le modalità con cui una persona attiva una ricerca interna.

Nell'ultimo livello si tratta di percepire i momenti in cui la persona è in grado di offrire la migliore attenzione possibile.

Erickson propone l'uso della tecnica del mio amico John per autoaddestrarsi raffinatamente e facilmente alla distorsione temporale (Erickson, 1987).

In 'La ristrutturazione della vita con l'ipnosi' (1987) Erickson asserisce:

'In trance penso più velocemente e più chiaramente che nel comune stato di veglia' (pag.55-56)

A tal proposito precisa la sua abitudine a riflettere sui casi in trattamento mediante l'uso della trance.

Erickson consigliava l'uso di una stanza insonorizzata per addestrare l'allievo al riconoscimento di segnali non verbali.

Un paziente in merito al modo di fare terapia di Erickson disse:

'Mio fratello mi aveva scritto per chiedermi se il dottor Erickson mi aveva fatto entrare in trance.

Gli ho risposto di no, ma poi gli ho anche detto: 'La risposta è sì e no. Ma se vuoi sapere la verità, il dottor Erickson entra lui stesso in trance e io con lui' (Haley, 1987, pag.247)

Nel corso dell'esperienza clinica la mente del terapeuta è destinata a evolvere verso usi strategici sempre più complessi del proprio sé e dell'uso accorto delle mosse.

Dan Short (1999) sottolinea l'importanza per il terapeuta di coltivare una apertura mentale tale da non finalizzare l'intervento terapeutico a risultati predeterminati, ma di lasciare che il paziente scelga di percorrere di volta in volta le proprie strade per realizzare la propria crescita.

L'assunto di base è che per ogni problema esiste più di una soluzione.

L'Autore sottolinea anche che non tutto può essere sotto il controllo del terapeuta e un buon servizio per l'ipnotista è rendere possibile al paziente l'accesso a un risultato significativo per questi.

Loriedo (2002) individua il colloquio responsivo come contesto ideale di scambio dove sviluppare al massimo grado la responsività del terapeuta aderente a quella del paziente.

La PNL ha sottolineato l'importanza di saper distinguere uno stato mentale da un altro sulla base dell'accesso ai diversi sistemi sensoriali (Dilts, 1980).

Descrive, pertanto, lo stato up-time differenziandolo dallo stato down-time come uno stato di coscienza utile all'osservazione fine di segnali minimi.

### **Tecniche autoipnotiche.**

Le capacità ipnotiche possono raffinarsi grazie all'esercizio e padroneggiare una tecnica autoipnotica comporta un certo lavoro su di sé. Milton Erickson sottolinea che sono occorsi tre anni di esercizio assiduo alla moglie Elisabeth per diventare un esperto soggetto autoipnotico.

Può entrare facilmente in trance sonnambolica e discutere su ciò che sente in quel momento senza perdere qualità ipnotica (Erickson, 1988).

Crasilneck (1975) ha constatato nella sua pratica clinica che non esistono limiti di età per praticare l'autoipnosi.

Indubbiamente fare autoipnosi presuppone la presenza di un talento particolare.

Sperimentare il proprio potere ipnotico può avere un effetto diretto sulla propria autostima.

In generale è utile distinguere la specificità di una tecnica dall'ispirarsi a un atteggiamento di fondo e i due aspetti devono poter coesistere e integrarsi in ogni pratica autoipnotica.

Alcuni Autori come Shone (1982) stimano che occorrono in media trenta minuti per accedere in un soddisfacente stato autoipnotico, ma sui tempi esiste una vasta variabilità soggettiva.

E' ragionevole aspettarsi che una procedura ripetuta più volte possa essere ripercorsa in tempi progressivamente sempre più rapidi fino a giungere a una completa automaticità.

Ogni soggetto può caratteristicamente autoindursi con un metodo che valorizzi le proprie qualità ipnotiche (capacità allucinatoria o idrodinamica).

Esistono procedure che valorizzano direttamente la sola immaginazione del soggetto e altre che utilizzano mezzi sussidiari.

Di fatto l'uso di ogni tecnica sviluppa esplicitamente alcune abilità e implicitamente altre.

E' possibile dotare il soggetto della conoscenza di tecniche oppure assegnare testi di suggerimenti scritti rigidi da ripetere.

Ciò può determinare una diversità qualitativa di apprendimento.

Tutte le tecniche utilizzano la respirazione come mezzo di base per far transitare il corpo verso il rilassamento in diversi gradi.

Si può insegnare a un paziente una procedura badando a mantenere un certo grado di aspecificità in modo da garantire lo sviluppo di una abilità autoipnotica.

Sono state descritte anche tecniche che utilizzano procedure di tipo fisico. Kretschmer nel 1949 propone di adottare prolungatamente la posizione convergente degli occhi per ottenere uno stato ipnotico profondo.

I cambiamenti fisiologici possono essere notevoli. Betty Alice Erickson, la figlia di Milton, è in grado di ottenere agevolmente la dilatazione pupillare anche differenziata dei due occhi (Erickson, 1988).

Le procedure induttive ricalcano pienamente quelle in uso in eteroipnosi.

Elenchiamo una serie di tecniche che utilizzano specifici sistemi sensoriali di riferimento soggettivi e le attitudini personali in generale.

Ogni tecnica utilizza caratteristicamente uno o più fenomeni ipnotici: dalla dissociazione alla distorsione temporale.

Tutte le tecniche descritte possono essere opportunamente combinate nella pratica.

### Natura e forma dei suggerimenti autoipnotici.

Prima di definire ogni tipo di suggerimento è prioritario definire l'atteggiamento di fondo che predispone il soggetto all'accoglimento e alla stimolazione di certe risposte.

L'atteggiamento generale con cui disporsi all'autoinduzione può essere produttivamente indiretto, anche se le suggestioni possono risultare generalmente dirette con una tendenza spiccata a forme linguistiche semplificate. La ridondanza può essere utilmente assai alta.

La suggestionabilità è principalmente una funzione del campo percettivo dell'individuo.

La scelta di un atteggiamento indiretto facilita la convinzione e l'affidamento all'inconscio.

Coué sosteneva che ogni suggestione è autosuggestione. Baudouin (1921) operava una distinzione tra suggestioni spontanee e indotte indicando nella prima una somiglianza con la reazione riflessa incondizionata.

Un effetto interferente può essere reso dall'abitudine di alcune persone di riprodurre automaticamente un dialogo interno tendenzialmente negativo sul proprio sé.

E' consigliabile preferire suggestioni a finale aperto presupponendo che a un certo punto del percorso l'intero processo venga totalmente guidato dai bisogni inconsci (Simpkins 2002).

Può risultare utile strutturare le suggestioni in forma di domanda.

Si può concludere che rimane sostanzialmente più importante il processo che il contenuto.

Sul piano dell' apprendimento è più interessante il viaggio che la destinazione.

Rossi (1993) scoraggia l'uso iperstrutturato dei suggerimenti in quanto questi appartengono alla logica stretta della mente conscia e non permettono l'uso creativo del sé.

### L'Approfondimento.

Si tratta di una fase peculiare di ogni trance ben riuscita.

In genere si usano mezzi immaginari come scale o ascensori che rendono simbolicamente l'idea di andare in profondità.

### Il Sogno come forma autoipnotica.

Il sogno rappresenta un modo di indursi ipnoticamente in modo naturale. E' stato verificato che durante il sonno REM l'afflusso di sangue al cervello aumenta e in generale l'attività elettrica cerebrale assomiglia a quella da svegli.

Zeig sostiene che il sogno rappresenta un meccanismo autocurativo automatico.

Sul piano della fenomenologia ipnotica il sogno è connotato dalla presenza di una forte condensazione temporale.

Erickson ha usato in età molto giovane i sogni autoipnoticamente correggendo i compiti di aritmetica.

Nell'addestramento dei suoi allievi li aiutava a entrare in stati sonnambulici e amnestici durante il sonno notturno per svolgere qualche attività.(Erickson, 1983).

Nella moderna psicoterapia l'orientamento generale è quello di restituire al sognatore il sogno in modi da rendere il soggetto un attivo rielaboratore.

Può costituire una parte del lavoro terapeutico quando è suggerito in forma di suggestione postipnotica a conclusione di una seduta.

Il sogno può essere opportunamente risognato e ricomposto più volte in seduta così che si rinforzi come modalità espressiva per sé.

Il paziente ha la possibilità di esplorarsi con un movimento a spirale fino a raggiungere con i suoi tempi il nucleo centrale.

Talvolta può presentarsi spontaneamente durante la trance etero e autoindotta.

### Il Metodo di Milton Erickson.

Milton raccomandava un atteggiamento che potremo definire di Aspettativa aperta:

'Bene, eccomi qui. Ho un ora a disposizione e mi domando quanto tempo passerà prima di sprofondare in una bella trance autoipnotica'.

(Erickson, 1988).

Una delle situazioni più emblematicamente paradossali è quella dell'insonne che tenta di addormentarsi istruendosi a farlo.

L'indicazione di Erickson era di prestarsi all'aspettativa in modo naturalistico per la realizzazione di qualsiasi fenomeno ipnotico.

'Certamente avete spinto il freno quando avete viaggiato sul sedile posteriore di un'automobile; certamente avete teso la bocca e la gola e le corde vocali sentendo un balbuziente che cercava di dire una parola; certamente avete spalancato la bocca tanto da farvi male quando avete cercato di dare da mangiare a quel bambino che non voleva aprire la bocca.

Sapete tutte queste cose; pertanto potete veramente aspettarvi di effettuare la scrittura automatica'.

(Erickson, 1987, pg 69)

Erickson ha anche più volte accennato alla facilitazione dell'accesso allo stato alterato attraverso il ricorso alla stessa poltrona.

Bandler e Grinder (Dilts, 1980) hanno descritto ampiamente l'uso dell'autoancoraggio.

#### Il Metodo di Betty Erickson.

E' basato sul modello dei sistemi rappresentazionali di Bandler e Grinder (1980).

Si procede all'approfondimento della trance attraverso uno schema che passa dalla descrizione dell'esperienza sensoriale esterna come una luce accesa fino a privilegiare esclusivamente l'esperienza interna.

#### Il Metodo di Gerald Edelstien.

L'Autore consiglia sempre al paziente di impiegare un breve tempo a casa in stato di trance autoindotta con una semplice istruzione aperta in forma interrogativa del tipo: 'Perché dovrei avere ancora questa sensazione?' .

Sostiene che una risposta ottenuta con l'autosuggestione conserva una durata significativamente più lunga (Edelstein, 1982).

#### Uso di Mezzi Sussidiari.

Il nostro mondo fisico è ricco di elementi che hanno già di per sé un valore significativo nella determinazione degli stati di coscienza della vita di tutti i giorni. Il ticchettio dell'orologio rappresenta uno stimolo sonoro che stabilisce un ritmo. Allo scopo di generare o amplificare le risposte ipnotiche si può ricorrere all'ascolto di una musica opportunamente diffusa.

Shone (1982) suggerisce la musica classica barocca e in particolare quella di Hendel a tempo largo.

Il meccanismo di funzionamento si basa su una sorta di condizionamento.

Lo stimolo sonoro va progressivamente a sostituire quello verbale.

La musica rappresenta un insieme di stimoli altamente evocativi che attivano intensamente le nostre parti emotive.

Anche l'uso di voci e suoni preregistrati con istruzioni preordinate è molto diffuso.

Il vantaggio evidente è quello di liberare la mente conscia dal compito di impartire istruzioni.

(Vedi ad.es. un mio CD "Allenamento all'Autorilassamento concentrativo consapevole vipassana fino al rebirthing con la mia voce e sottofondo di flauto sufi. Durata 31 minuti.)

Nella prima fase induttiva si possono utilizzare oggetti su cui fissare l'attenzione come candele accese o dipinti.

Milton Erickson usava abitualmente un cristallo al quarzo posto sulla sua scrivania.

### La Riattivazione.

Costituisce una fase determinante in autoipnosi da preparare opportunamente.

Una volta raggiunto un grado soddisfacente di trance, occorre ripartire da questo per determinare il risveglio.

Abozzi consiglia di usare un percorso a ritroso per riemergere dalla trance riutilizzando lo stesso mezzo usato per l'approfondimento come le scale o l'ascensore.

Può diventare utile preprogrammare con precisione il momento del risveglio visualizzando un orologio.

### Conclusioni.

La questione autoipnosi può essere affrontato da più punti di vista. L'autoipnosi può essere vista essenzialmente come il prodotto di una precedente ipnosi e susseguente suggestione post-ipnotica e dunque non esistere come fenomeno autonomo.

Viceversa si può essere convinti che l'ipnosi abbia luogo solo a patto che il soggetto si renda disponibile a produrre la propria autoipnosi e dunque è solo l'autoipnosi a esistere.

Ad ogni modo avvengono nella fenomenologia della coscienza una serie di eventi aspecifici, senza una intenzionalità esplicita finalizzata alla produzione di una trance che non sono facilmente collocabili e definibili.

La coscienza va incontro ordinariamente a un processo di discontinuità in cui diventa operante il meccanismo dissociativo.

I cosiddetti sogni a occhi aperti non rispondono a una casualità rintracciabile nella mente conscia, ma a importanti bisogni del sistema mente-corpo.

Di fatto l'evento autoipnotico può avvenire all'interno o all'esterno di una cornice terapeutica.

La stessa relazione terapeutica non è altro che una fitta trama di stati di coscienza auto/etero indotti.

Ognuno può autonomamente misurarsi con un universo di risultati desiderati e desiderabili per sè, ma in assenza della supervisione di un ipnotista esperto può essere difficile porsi obiettivi adeguati e appropriati.

Crasilneck (1975) cita una serie di esempi in cui persone non educate al corretto uso dell'ipnosi possono fare richiesta di un training autoipnotico finalizzato al raggiungimento di obiettivi irrealistici e qualche volta non sani.

Un avvocato aveva fatto richiesta di imparare a dormire tre ore a notte, mentre uno studente mediocre voleva assicurarsi voti eccellenti.

In autoipnosi il saper fare è una dimensione intimamente legata alle potenzialità soggettive presenti e non alla fantasia di un fare straordinario.

Erickson (1987) ha sostenuto più volte il fenomeno dell'interferenza di obiettivi apprezzabili da parte della coscienza, ma in disaccordo con i bisogni dell'inconscio. In tal senso sottolineava che l'insistenza a interferire coscientemente con l'inconscio determina l'insorgenza di un problema.

Ne possiamo trarre che fare autoipnosi senza una consapevolezza di come dimensionarla correttamente può produrre danni.

Al contrario nell'ambito di una relazione terapeutica si può ragionevolmente concludere che a prescindere se sia fatto in modo deliberato o no si sviluppa sempre una qualche forma di autoipnosi nel soggetto in terapia anche non esplicitamente ipnotica.

Del resto Lankton (1984) ha dimostrato che gli stati ipnotici sono presenti in molte forme terapeutiche e coinvolgono pazienti e terapeuti.

Oltre a ciò occorre distinguere gli eventi di autoipnosi spontanei da quelli strutturabili in un addestramento esplicito.

Impegnare già nelle prime fasi della terapia il paziente in un vero e proprio training autoipnotico significa operare strategicamente e apertamente sullo svincolo e l'autonomia del soggetto.

Per di più rinforza la convinzione di poter godere di un controllo su aspetti inattesi della propria vita.

L'autoipnosi suggerita e sostenuta continuamente mobilita il soggetto verso una continua ricerca interiore e verso quella autoesplorazione cara a Milton Erickson.

Grazie all'autoipnosi diventa possibile l'acquisizione di livelli elevati di abilità in una integrazione mente-corpo.

Naturalmente l'autoipnosi svincolata completamente da una relazione terapeutica non è assolutamente appropriata nel caso di problematiche psicologiche gravi.

Wilbacher (comunicazione personale, 2002) consiglia l'uso dell'autoipnosi come forma di terapia di mantenimento durante e in seguito a una terapia ipnotica breve.

Crasilneck (1975) suggerisce ai pazienti di attenersi nella propria pratica autoipnotica a insiemi di suggestioni legati strettamente al lavoro terapeutico in corso.

Nella ipnosi moderna viene ampiamente valorizzata la responsività in luogo della suggestibilità in una visione evocativa dei fenomeni ipnotici (Ducci 2002).

La pratica dell' autoipnosi fondata sull'accrescimento della percezione di sé sembra porsi coerentemente in linea con ciò.

Non si può non concludere senza fare un doveroso accenno alla formazione professionale in ipnosi clinica e ai modi più opportuni per organizzarla intorno alla consapevolezza e allo sviluppo delle capacità autoipnotiche dell'allievo.

Tutto il mondo formativo sta facendo un notevole sforzo per superare le limitatezze del pensiero orientato agli obiettivi e all'esclusiva attenzione alle tecniche (Short, 1999).

Si vanno proponendo metodologie indirette come il metodo della narrazione, apprendere attraverso il raccontarsi, descrivere le proprie emozioni in rapporto alla relazione con l'altro (Kaneklin, 1998).

Nell'ambito formativo strettamente ipnotico da una indagine condotta da Wilbacher e Gandolfi (1998) risulta che un'alta percentuale di allievi ritarda o abbandona definitivamente l'uso professionale dell'ipnosi.

Dopo una fase iniziale di apparente sicurezza nel corso della formazione, alla fine di questa l'allievo entra in una fase mentale di shock che può portare all'abbandono dell'ipnosi in quanto si ritrova da solo a gestire l'impatto emotivo del lavoro in trance.

Il neo terapeuta prova disagio per le sue risposte corporee e emotive.

L'atto di indurre la trance nel paziente produce simultaneamente uno stato autoipnotico nell'ipnotista.

Diversamente dalle altre forme psicoterapeutiche dove l'apprendimento emozionale del sé avviene in modo graduale, in ipnosi l'impatto è immediato e inaspettato.

Nell'indagine emerge che gli allievi non riescono a fornire una risposta soddisfacente in merito all'abbandono dello strumento ipnotico in favore di altri approcci terapeutici, ma solo se l'allievo attiva uno scambio emozionale con il formatore riesce a entrare in una fase mentale di superamento che lo aiuta a neutralizzare lo shock e a far funzionare la mente sintonicamente e simultaneamente fra processi emotivi e razionali.

Torniamo ora al mio modo di procedere per esempio con l'Autoipnosi introspettiva autoconcentrativa.

**Si tratta di uno**

*"Stato di coscienza modificato neurofisiologico, ottenuto attraverso un lungo, serio, costante, impegnativo e motivato allenamento a rivolgere la mente dall'esterno verso il mondo interno, anche con l'uso di vari metodi di rilassamento, praticando in modo autoanalitico o autosintetico l'introspezione, senza giungere con questo a realizzare sempre e comunque una vera e propria "autoanalisi", oppure un "processo di individuazione" alla Jung.*

E' utile anche di risvegliare a piccoli passi il mondo interno, in modo che possa fornire, attraverso percorsi variabili da soggetto a soggetto, tutto il

materiale inconscio che di norma si evidenzia attraverso metafore, simboli archetipici, simboli arcaici, visualizzazioni, rituali, liturgie, sogni di vario tipo e tutto ciò di cui si serve l'inconscio per parlare il suo linguaggio alogico o illogico.

Con questa metodica si può anche cercare di ottenere il risveglio della "memoria implicita", cioè di quel tipo di memoria che di norma rimane nascosto nel profondo e non si esplica mai se non in circostanze particolari, come appunto durante l'autoipnosi introspettiva autoconcentrativa".

*Esistono varie categorie di cultori dell'autoipnosi.*

Per quanto riguarda l'autoipnosi introspettiva autoconcentrativa vi sono certamente coloro che si dedicano al risveglio della Kundalini come energia cosmica vitale, altri alla presenza di visualizzazioni di tipo sciamanico con incursioni nel mondo sotterraneo del Profondo Sè, altri ancora ad alcune esperienze di premorte, o di eternità ed unicità, di pace vera e profonda, di gioia incolumabile, di rapimento mistico od estatico, di incontri con spiriti guida, di "channeling", con episodi di medianità, di ricezione di messaggi telepatici, come è accaduto, tanto per citare i più seguiti oltre che conosciuti, per gli antichi Veda indiani, per il Corano, per il "Libro dei Sogni", per il Libro dei Mormoni, per i libri di Carlos Castaneda".

Ma ottenere tutto ciò senza uscire da schemi scientificamente provati ed approvati non è certo molto facile, perché si corre il rischio di occuparsi molto più di parapsicologia e esoterismo che di ricerche di medicina e psicologia già affermate.

Tutto ciò però non toglie che a volte anche queste ricerche abbiano un loro fascino particolare anche presso illustri rappresentanti in campo scientifico come ad es. Assagioli, C. G. Jung, oppure Bohm, o ancora Willberg.

Molto più importante degli altri si rivela in questo campo la recente ricerca sulla Mindfulness, di Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), che ritengo ottima per fermare il pensiero sul presente, sul "qui e ora", come del resto è necessario anche per l'autoipnosi introspettiva autoconcentrativa.

Voglio a questo punto precisare anche che la tecnica dell'autoipnosi introspettiva autoconcentrativa non è certo l'unico metodo per raggiungere elevati livelli di conoscenza superiore in campo neurofisiologico, neuropsicologico, meditativo e mistico.

Ma, almeno per quanto mi riguarda, si rivela un ottimo, valido ed efficace insieme di procedure, le quali, con una valida guida e un continuo allenamento, possono risultare molto vivaci e potenti, con il passare graduale del tempo, a portare in superficie il "mondo interno" con tutte le sue aspettative e convinzioni, ma anche i suoi archetipi, metafore, riti, miti, liturgie ecc.

Esse si presentano in questa luce a volte oppure spesso molto diverse dalla realtà normale di veglia vigile, nella quale ci si trova immersi, per ovvie ragioni di lavoro, per buona parte della giornata, per poi affondarsi nel sonno, del quale però si ritiene sempre troppo poco per poter essere in grado di evolvere con una costante chiarezza e relativa brevità verso realizzazioni personali di un grande interesse teorico e pratico, nel campo della filosofia, della psicologia e della medicina.

### **Esercizi di rilassamento per ottenere un progressivo allenamento.**

Questi tipi di rilassamento si presentano come aumento progressivo di consapevolezza, di lucidità mentale e di indagine approfondita del "Mondo Interno".

Indagine profonda possibile solo quando inizierà, dopo un certo periodo di tempo, una condizione di ascolto personale molto attento della condizione psico-fisica che si viene ad attuare.

La conoscenza del mondo interno, attuato dall'autorilassamento concentrativo consapevole, necessita di un momento, ripetuto nel tempo come allenamento, di grande impegno, rivolto all'osservazione dettagliata delle funzionalità neurofisiologiche del corpo, con tutte le sensazioni e le emozioni che ne derivano e la contemporanea osservazione passiva della mente e dei pensieri che sorgono spontanei, specie in assenza di un allenamento adeguato.

Usare in tutte le posizioni la tattica del "Qui e ora" necessaria per la progressiva emersione del Mondo Interno, con diverse sfaccettature e punti di vista.

Cioè, in altre parole, mentre si sta compiendo questo esercizio-allenamento tutto il resto non interessa più.

### ***Esercizio seduti sul pavimento.***

Posizioni

La più comoda.

Gamba destra appoggiata alla tibia sinistra

La più indicata ma la più faticosa detta posizione del loto.

Piede destro sulla gamba sinistra e piede sinistro sulla gamba destra.

Colonna vertebrale più dritta possibile.

Labbra e denti chiusi, occhi leggermente aperti.

Il tutto serve per mantenere uno stato di lucidità, di vigilanza, di attenzione interna, per non cadere nel torpore o nell'obnubilamento dei sensi, completamente contrari a questa pratica.

Respirare attraverso il naso e non con la bocca.  
Usare una respirazione addominale lenta e regolare,  
senza forzature e senza controllo volontario.

Osservare il respiro per quello che è in quel momento

Non c'è necessità di fare altro.

Solo mantenere la posizione per un certo periodo di tempo, senza forzare.

Si lascia quando si inizia ad essere stanchi.

In questo modo tutto si mantiene fermo, stabile, silenzioso per il periodo di tempo necessario per allenarsi.

### *Esercizio sdraiati per terra.*

Ci si sdraia a terra, supini.

Le gambe vanno distese, leggermente divaricate.

I piedi, lasciati andare come meglio si crede, a una distanza pari a circa quella delle spalle.

Le braccia a terra, leggermente scostate dal busto.

Le mani con i palmi verso terra oppure sull'addome o sul petto.

Sotto la testa efficace un piccolo panno riavvolto o un cuscinetto molto basso.

Occhi aperti, puntando davanti all'incirca verso il soffitto.

Respirare sempre con il naso, a ritmo lento, con inspirazioni ed espirazioni spontanee, libere, non controllate dalla volontà.

Stando sdraiati, la respirazione addominale è più naturale e diventa assolutamente spontanea.

Le tensioni che si accumulano nel corpo, che compaiono, scompaiono e ricompaiono continuamente, impediscono alla forza di gravità, di scaricarsi pienamente a terra.

Praticare un'analisi accurata, attraverso la consapevolezza, delle tensioni presenti nel corpo.

Ad una ad una, partendo dai piedi e ascoltando le tensioni risalendo lungo il corpo fino alla nuca, alla testa e alle braccia.

Soffermandoci su di esse, la consapevolezza le scioglie e il peso, finalmente liberato, va a cadere completamente sul pavimento.

Soprattutto durante la fase dell'espirazione praticare lo svuotamento interno e la consapevolezza del peso del corpo lasciato andare completamente in abbandono muscolare, tendineo e nervoso.

Imparare sempre lentamente a sentirsi liberati dalle contratture e dai pesi inutili.

### *Esercizio in piedi.*

Dalla cintola in su, la postura del busto, delle spalle, della testa (mento, lingua, collo) rimane quella propria della posizione seduta.

I piedi si pongono a una distanza tra loro come quella delle spalle.

Le linee esterne dei piedi vanno tenute parallele; quindi gli alluci rientrano leggermente verso l'interno.

Le gambe sono leggermente piegate ma una persona davanti non si deve nemmeno accorgere che le gambe non sono completamente diritte.

Piegando un poco le ginocchia, il peso si sposta in avanti.

Così esso non ricade interamente sui talloni, andandosi invece a distribuire tra la parte anteriore e quella posteriore della pianta dei piedi.

Le braccia vanno tenute sciolte, distese lungo il corpo, con le mani aperte in modo naturale, senza nessuna tensione.

Gli occhi rimangono aperti e si fissano su un punto immaginario del terreno a due/tre metri di distanza.

Questo aspetto è importante per mantenere l'equilibrio durante l'esercizio.

La respirazione va mantenuta sempre addominale.

Più la respirazione rimane nella parte inferiore del busto, meno va incidere nella parte superiore.

Diversamente, invece, le spalle si muoveranno in alto (inspirazione) e in basso (espirazione), anche se di poco.

L'altezza delle spalle in tutti gli esercizi dovrebbe rimanere ferma, immobile.

### *Esercizio della camminata.*

Camminare lungo le pareti della sala, a una distanza - circa - di un braccio rispetto al muro, e in senso orario.

La posizione del corpo, dalla cintola in giù, è la stessa della postura a sedere.

Le braccia invece sono lasciate andare lungo i fianchi.

Le mani naturalmente aperte, senza tensioni.

Il respiro sempre attraverso il naso e addominale.

Anche qui, più si riesce a mantenere il respiro nella parte bassa del busto, e più le spalle rimarranno ferme, senza alzarsi e abbassarsi continuamente.

Lo sguardo va fissato avanti con la sua linea non completamente parallela a terra, ma leggermente inclinata verso il basso.

L'esercizio consiste nell'essere presenti alla camminata e ai suoi tre movimenti principali:

il piede che si solleva, che avanza, che poggia.

Non bisogna guardare i piedi, visualizzare il movimento, pensarci, immaginarselo, ecc.

Bisogna invece essere presenti alle sensazioni del piede che si solleva, che avanza, che poggia.

Quando si arriva alla fine di un lato della sala, non si curva, ma ci si ferma, con le gambe leggermente divaricate alla larghezza delle spalle.

Si prende consapevolezza dei piedi che poggiano contemporaneamente a terra, del peso che si scarica sul pavimento, della postura in piedi.

Poi ci si volta di novanta gradi.

Ancora un attimo di presenza alla postura, e poi si riparte.

Con la pratica, questo abbandono delle tensioni andrà però realizzato nell'istante stesso della loro nascita.

Arriva una tensione, abbandono; un'altra tensione, abbandono e così via.

Mentre si pratica tutto questo si è consapevoli dello stato rilassato del corpo e appena esso viene alterato, si svuota.

Si inizia con un esercizio, che ci impegna nel camminare in un certo modo, seguendo certe istruzioni, cercando di essere sempre presenti a se stessi.

Si arriva poi a un punto in cui non ci si accorge più di camminare, ma si fa parte unica con la camminata, nel senso che ci si confonde con la camminata stessa.

Prima un esercizio, poi uno stato consapevole di liberazione e di non-io, poi un altro esercizio in modo tale che, con l'andare del tempo, l'allenamento sia sempre più graduale e completo.

Ma certo non mi sono fermato a questo tipo di esercizi, che sono però molto importanti, direi quasi indispensabili, per avviare un allenamento che può portare a un rilassamento molto profondo, decisamente benefico non solamente per il corpo, ma anche per la mente e lo spirito.

## Ultimi lavori e ricerche in atto.

Nel 2005, quasi per caso o meglio per coincidenza significativa o per effetto sincronico alla Jung, quando ormai ero deciso di continuare le mie ricerche in assoluta solitudine, aiutato a momenti solo da pochi fedelissimi, mi ritrovo con un gruppo ristretto di appassionati veronesi e emiliani, professionisti di varia estrazione, in prevalenza modenesi, che stanno già compiendo un loro percorso su rilassamento e ricerche in vari campi, in modo particolare la ricerca di un nuovo concetto di spiritualità e religiosità, a tipico orientamento individuale e libero da preconcetti.

Il feeling è istantaneo e, con l'andar del tempo, molto efficace.

Ci mettiamo d'accordo per iniziare insieme degli "Incontri di spiritualità" che si possono trovare, in parte, sul sito: [www.incontridispiritualita.org](http://www.incontridispiritualita.org) di cui attualmente funzionano solo i link per lavori di attivazione, sistemazione e espansione in corso.

Con questo gruppo ho preso in considerazione anche l'Autorilassamento autoconcentrativo consapevole tipo vipassana, la pratica orientale di 2500 anni or sono, definita appunto meditazione vipassana, di cui sembra si fosse servito anche Buddha per raggiungere l'Illuminazione, anche se solo dopo nove anni di ritiro in solitudine.

Dal rilassamento vipassana sembra sia possibile raggiungere molto meglio un buon tipo di allenamento che può portare anche verso lo stato meditativo e lo stato mistico, naturalmente sempre senza uso di sostanze psichedeliche o psicotropaniche, come mi son sempre ripromesso, fin dal 1958.

Per tutto ciò che facciamo negli incontri del gruppo, di volta in volta, teniamo diari e registrazioni, in modo da essere in grado, più avanti nel tempo, di poter pubblicare quanto ottenuto in alcuni anni di lavoro, se ne uscirà qualcosa di grande interesse, in modo particolare ai fini dell'integrazione della razionalità con la spiritualità e la religiosità.

Riconosco che si tratta di un traguardo molto ambizioso, ma perché non provare ancora una volta, dopo precedenti tentativi poco fecondi?

Ma per fare tutto ciò è necessaria una grande preparazione in tutti i campi dello scibile umano.

E non è facile trovare persone che si adeguano a ritornare a momenti di studio, quando sono in possesso di una posizione sociale già affermata.

Fino al momento devo dire che il gruppo lavora bene e in questo modo le mie speranze aumentano.

E proprio per aiutare la preparazione del gruppo di spiritualità ho preparato ben 80 dossier su una grande varietà di argomenti che vanno dalla razionalità all'esoterismo, dalle neuroscienze alla parapsicologia, dall'antropologia alla filosofia, dai miti alla cosmologia ecc.

Tutto ciò in modo che ognuno possa prepararsi sull'argomento o gli argomenti che gli interessa maggiormente conoscere e ampliare nel tempo.

E' stato un lavoro piuttosto pesante, fatto in prevalenza di ricerche su internet, assemblando, correggendo e impaginando, ma che ho portato a termine con grande entusiasmo nell'arco di otto mesi, dalla primavera all'inverno 2008.

Ogni dossier è costituito da almeno 150 pagine o anche molte di più. per un totale di 12625 pagine.

Credo che ciò possa essere sufficiente per una preparazione di almeno qualche anno, nell'intento di riuscire a scoprire vie completamente innovative, nel contesto degli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici.

Come momento esplicativo ecco intanto un saggio di come conduco di norma un

## **AUTORILASSAMENTO    AUTOCONCENTRATIVO    CONSAPEVOLE TIPO VIPASSANA**

### **PRIMA PARTE**

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Mi metto nella posizione più comoda possibile.....*

*Senza accavvallare le gambe.....*

*Senza accavvallare le gambe.....*

*Senza accavvallare le gambe.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....*

*Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....  
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....  
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....*

*Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....  
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....  
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....*

*E tutto il resto non mi interessa più.....  
E tutto il resto non mi interessa più.....  
E tutto il resto non mi interessa più.....*

*E tutto il resto non mi interessa più.....  
E tutto il resto non mi interessa più.....  
E tutto il resto non mi interessa più.....  
Anche i rumori esterni passano in secondo piano  
Anche i rumori esterni passano in secondo piano  
Anche i rumori esterni passano in secondo piano*

*E piano piano svaniscono nel nulla  
E piano piano svaniscono nel nulla  
E piano piano svaniscono nel nulla*

*Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....  
Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....  
Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....*

*Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più.  
Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più  
Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più*

*Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....  
Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....  
Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....*

*fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....  
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....  
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....*

*fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....  
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....  
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....*

*riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....  
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....  
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....*

*riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....  
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....  
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....*

*Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.  
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.  
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.*

*Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.  
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.  
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.*

*E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.  
E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.  
E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.*

*e tutto il resto non mi interessa più.....  
e tutto il resto non mi interessa più.....  
e tutto il resto non mi interessa più.....*

*E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....  
E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....  
E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....*

*E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....  
E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....  
E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....*

*e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....  
e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....  
e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....*

*Le immagini diventano sempre più luminose.....  
Le immagini diventano sempre più luminose.....  
Le immagini diventano sempre più luminose.....*

*Le immagini diventano sempre più nitide.....  
Le immagini diventano sempre più nitide.....  
Le immagini diventano sempre più nitide.....*

*Le immagini diventano sempre più chiare.....  
Le immagini diventano sempre più chiare.....  
Le immagini diventano sempre più chiare.....*

*Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....  
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....  
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....*

*Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....  
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....  
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....*

*Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente  
Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente  
Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente*

*Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente  
Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente  
Le lascio scorrere davanti agli occhi della mente*

*Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....  
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....  
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....*

*Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....  
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....  
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....*

*E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....  
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....  
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....*

*E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....  
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....  
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....*

*Mentre tutto il resto non mi interessa più.....  
Mentre tutto il resto non mi interessa più.....  
Mentre tutto il resto non mi interessa più.....*

*Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....  
Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....  
Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....*

*Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....  
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....  
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....*

*Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....  
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....  
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....*

*Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....  
Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....  
Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....*

*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*

*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....*

*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*

*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*  
*Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....*

Dato che si tratta di autorilassamento anche di tipo ipnotico o meglio ipnoideale è meglio proseguire per alcuni minuti, osservando le immagini spontanee se sono presenti, o senza pensare a nulla se le immagini spontanee non sono ancora arrivate.

Ricordarsi di seguire le immagini con gli occhi dell'anima, senza forzature, perché altrimenti si ritorna allo stato di veglia vigile.

Dopo un certo periodo molto variabile da individuo a individuo pensare  
*Lascio lentamente svanire tutto come nel risveglio da un sogno.(3-5 volte)*  
*Lascio lentamente svanire tutto come nel risveglio da un sogno.(3-5 volte)*  
*Lascio lentamente svanire tutto come nel risveglio da un sogno.(3-5 volte)*

Per ottenere già qualcosa di buono è sufficiente raggiungere lo stato di veglia rilassata, anche se in autorilassamento non è nemmeno facile come sembra.

E' ovvio che per poter raggiungere lo stato di veglia rilassata queste poche frasi vanno imparate a memoria, altrimenti, se si legge, non è possibile raggiungere la concentrazione necessaria e attesa.

Già con questa prima parte si possono aumentare le difese immunitarie, la forza di volontà, la concentrazione e la memoria, il che per il momento è più che sufficiente.

Molto efficace come dicevo mantenere un ottimo livello di feeling o di empatia sia con il paziente, sia con il gruppo, per ottenere più velocemente risultati che come medico posso definire effettivamente buoni sotto tutti i punti di vista.

Ma cosa si intende per empatia?

E soprattutto per empatia di gruppo?

L'empatia per me è la capacità dell'individuo di saper condividere gli stati d'animo altrui e in modo ancora più specifico la sofferenza, più che fisica, quella morale e spirituale.

L'individuo o il gruppo entra in risonanza con le emozioni dell'altro e tramite questo riesce a sentire ciò che l'altro o gli altri sentono.

L'empatia però necessita di due presupposti che all'apparenza si rivelano quasi contrapposti e antitetici: la fusione affettiva tra sé e l'altro e la differenziazione tra sé e l'altro.

Senza differenziazione infatti non è possibile giungere ad una vera condivisione, perché gli stati emotivi altrui non sono riconosciuti come esterni a sé e non sono correttamente discriminati.

Un io completamente fuso con l'altro non permetterebbe mai di vivere con completezza l'esperienza dell'altro.

Edith Stein, la grande mistica del nostro tempo, parla di rapporto empatico, ovvero del processo che porta alla percezione del sentire altrui, del sentirsi quasi un tutt'uno con l'altro o gli altri.

Edith Stein è una donna di 27 anni quando pubblica la sua prima opera scritta, un libro di 140 pagine dal titolo *Zum Problem der Einfühlung* (Il problema dell'empatia), stampato nel 1917 a Halle/Saale; il lavoro conteneva la parte principale - i capitoli dal II al IV - della sua dissertazione inaugurale, con la quale fu promossa, "summa cum laude", Dottore in Filosofia nell'agosto 1916 alla Albert-Ludwig-Universität di Freiburg i. Br.

Il rapporto empatico Edith lo suddivide in tre momenti di attivazione e di vissuto:

Percezione del vissuto.

Assimilazione del vissuto.

Distanziamento è oggettivazione.

In un mondo dove la competizione fa da padrona, l'empatia mostra una strada diversa e fondamentale per la sopravvivenza di un gruppo e di una società, perchè permette di vestirsi dei panni degli altri liberandosi dai pregiudizi e sentendosi partecipi della vita altrui, mantenendo la propria individualità e una certa distanza dall'altro.

Sembra che il rapporto empatico sia alla base della relazione madre-bambino e permetta alla madre di ascoltare e soddisfare le richieste del proprio figlio.

Sembra inoltre che i bambini molto piccoli abbiano già capacità empatiche e che riescano a sentire il dolore e la sofferenza altrui.

Molte volte però l'immedesimazione empatica richiede anche uno sforzo mentale, perchè ognuno di noi può scegliere se lasciarsi coinvolgere dalla propria capacità empatica oppure portarsi a debita distanza dai propri sentimenti per non subire possibili momenti di dolore o sofferenza morale.

E' forse per questo che spesso molte persone, soprattutto nei riguardi dei soggetti che i nostri pregiudizi identificano come diverse, sembrano non avere sensibilità empatiche.

Ciò avviene spesso anche nel gruppo dei pari, gruppo che riveste una notevole importanza nella vita di ogni persona, in particolar modo di ogni adolescente che mira a diventare adulto.

L'essere empatici in questo contesto spesso viene vissuto come una forma di debolezza, perchè in un certo senso rappresenta uno schierarsi dalla parte del più debole.

In una società come la nostra occidentale spesso i giovani non vengono educati a sentire e riconoscere la propria empatia e quindi tendono ad allontanarsene.

Il contrario invece succede nelle cosiddette popolazioni poco civilizzate che invece coinvolgono empaticamente tutti i membri del gruppo e dell'etnia, creando in questo modo attriti molto minori anche nello stato adolescenziale.

Proprio per questo fatto, sono spesso proposti in questi anni gruppi di supporto ai giovani, finalizzati proprio al recupero di quella che è una delle capacità sociali più importanti, ovvero proprio la capacità empatica.

La velocità di questo mondo spesso ci impedisce di soffermarsi su noi stessi e a maggior ragione di soffermarsi ad osservare quello che capita agli altri, anche perchè il **mors tua vita mea** sostituisce spesso il rispetto e l'amore verso gli altri, senza i quali è difficile ipotizzare un ricorso crescente all'uso dell'empatia.

Ma usando come abitudine professionale il ricorso spontaneo all'empatia, avanti nel tempo si raggiungeranno poi altri traguardi più significativi e importanti.

A proposito di rilassamento consapevole vipassana specie in gruppo consiglio, se c'è il tempo, di scrivere qualche appunto e qualche sensazione subito dopo il rilassamento, in modo da ricordarne le fasi più salienti.

Se si attende qualche giorno diventa tutto molto più difficile, perché molto spesso svanisce il ricordo del vissuto, quasi come un sogno.

Se si è provvisti di registratore ancora meglio per dettare qualche esperienza vissuta.

Ho notato però che in gruppo tutto di solito diventa più facile, anche perché raccontare le fantasie o le immagini vissute durante la fase di rilassamento soprattutto vipassana, porta a far emergere contenuti inconsci rimossi addirittura fin dall'infanzia.

Tutto ciò comporta una vera sensazione di sollievo a tutti i livelli, in modo particolare se il soggetto non aveva mai praticato prima questo esercizio.

Molti parlano di espansione della coscienza e di un sensibile aumento della consapevolezza, in un contesto mai vissuto prima, con una spiccata diminuzione dell'ansia, dell'angoscia o della depressione, senza l'uso di ansiolitici o miorilassanti e tanto meno di droghe, di qualsiasi tipo esse siano, sia di derivazione vegetale, sia chimica.

Tutto ciò mi fa pensare e sperare di essere sulla buona strada per ottenere un vero progresso nella ricerca di una via innovativa verso la spiritualità e la religiosità.

Sempre nello stesso periodo, con persone molto qualificate nel campo specifico, tra cui Maria Paola Brugnoli, medico anestesista e agopunturista e Alessandro Norsa psicologo, fondiamo l'AIST, Associazione Italiana per lo Studio della Terapia del dolore e dell'Ipnosi Clinica, che ha già al suo attivo un Simposio e un Convegno Internazionale.

Il Simposio a Bardolino nel gennaio 2008 dal titolo:

*"Corso teorico pratico di tecniche di rilassamento nel controllo dell'ansia e della sofferenza".*

Sabato 12 e domenica 13 gennaio 2008.

Sabato 19 e domenica 20 gennaio 2008.

Presso Sala consiliare Comune di Bardolino. Ex "chiesa della disciplina".

Via Borgo Garibaldi. con notevole afflusso di relatori professionisti del settore e di partecipanti.

Il secondo è un Convegno Internazionale a S. Martino Buon Albergo, presso il Teatro Peroni, nei giorni 24-25 e 26 Ottobre 2008, dal titolo

*"La via della pace interiore:*

*Un approccio multidimensionale al dolore e alla sofferenza",*

sotto l'egida della Fondazione CariVerona, e della Scuola Quadriennale di Specializzazione in Terapia Psicosintetica e Ipnosi Ericksoniana "H.Bernheim", S.P.I.I.E. di Verona.

La partecipazione è stata veramente superiore al previsto, data anche la presenza di relatori come

Prof. Boni Cesare, Professore di "Psicologia del Ciclo della Vita", Università Statale "Federico II", Napoli; Direttore del Centro Studi e Ricerche Evolutive "Swagatami", Docente negli "Istituti Internazionali di Psicossintesi Evolutiva".

Padre Angelo Brusco, Docente di Teologia all'Istituto Internazionale di Teologia Pastorale Sanitaria "Camillianum", Roma (Italia). Membro del Pontificio Consiglio per la Pastorale della Salute (Santa Sede). Presidente Società Italiana Cure Palliative.

Prof.ssa Jonia Lacerda Felicio Direttrice Corso di Psicologia Università San Paolo e Università di San Camillo, Direttrice Progetto del Servizio Pubblico di Salute Mentale per pazienti border line e loro familiari , San Paolo – Brasile.

Dott.ssa Elisabetta Gesmundo, Psicologa, Direttrice Istituto Patavino Medicina Psicosomatica, Presidente SIMP Padova, Docente Istituto RIZA-Milano.

Prof. Giovanni Gocci, Cattedra di Psicologia Università di Siena, Direttore Scuola di Psicoterapia Psicosintetica ed Ipnosi Ericksoniana "H. Bernheim", [www.bernheim.it](http://www.bernheim.it).

Prof. Daniel Handel, Medico Chirurgo, Pain and Palliative Care Service, NIH National Institutes of Health, 10 Center Drive, Bethesda, MD 20892, USA, Past President ASCH AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL HYPNOSIS.

Dr. Magarotto Roberto, Medico Chirurgo, Specialista in Oncologia, Dirigente Medico Reparto di Oncologia, Responsabile Reparto Cure Palliative Ospedale Sacro Cuore Don Calabria, Negrar, Verona. [www.perunavitacomeprima.org](http://www.perunavitacomeprima.org)

Pandit Shri Kanta Prashad Mishra Presidente del SHRI BUNDI MAHARAJ SANGEET VYDIAPEET, Trust per la conservazione e divulgazione della musica classica e filosofia Indiana, maestro di musica classica Hindù e tecniche yoga e meditazione, filosofo, Brahmin, Monaco Induista. Varanasi , Benares, India.

Dr. Piazza Carlo, Medico Chirurgo, Psichiatra, Dirigente Medico Ospedaliero, Vice Direttore Scuola di Psicoterapia Psicosintetica ed Ipnosi Ericksoniana "H. Bernheim".

Dott. Maurizio Pozzani Direttore del Dipartimento Emergenza e Accettazione (DEA) e Primario dell'Unità Operativa di Pronto Soccorso e Osservazione Breve Intensiva dell'Ospedale Sacro Cuore Don Calabria di Negrar, Verona. Specialista in Chirurgia Generale e Anestesia e Rianimazione.

Diploma in Agopuntura dell'Università di Nanchino.

Diploma in Medicina Manuale, Osteopatia e Chiropratica dell'AIAS (Università di Padova).

Prof. Gianluca Solla, Professore di Filosofia Teoretica, Facoltà di Lettere e Filosofia, Università degli Studi di Verona.

Nel contempo mi sono anche avvicinato per chiamata di Rocco Cacciacarne, che ringrazio, alla rifondazione della S.I.M.P. veronese, dato che ne ero membro fino dalla sua fondazione con Guantieri, aderendo alla Giornata di Studio Partecipato con un lavoro dal titolo:

**"Una proposta sul come utilizzare nel modo più opportuno alcuni Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici".**



fondata nel 1966  
SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA PSICOSOMATICA  
<http://simplitalia.com>

Sezione Veronese "G. Guantieri" - Via A. Gramsci, 5 - 37139 VERONA  
Coordinatore: Dott. R. Cacciacarne - Tel. 045.960298 - 338.417866  
E-mail [rocco.cacciacarne@tin.it](mailto:rocco.cacciacarne@tin.it)



## **NEUROSCIENZE E SPIRITUALITÀ IN MEDICINA PSICOSOMATICA**

**Giornata di Studio Partecipato - Verona, 29 Novembre 2008**  
Auditorium Centro Carraro - Lungadige Attiraglio n° 25

Voleva essere quasi una provocazione nel grande mare degli studi a indirizzo psicologico cognitivo-comportamentale, dando uno spunto anche ad un approccio nel campo della psicologia transpersonale, per favorire anche, in ultima analisi, un percorso verso la spiritualità e la religiosità.

**E siamo giunti così al 2009, anno dei miei primi ottantanni.**

L'AIST, Associazione Italiana per lo Studio della Terapia del Dolore e dell'Ipnosi Clinica. Via della Contea N°18. 37029. San Pietro Incaricano. Pedemonte. Verona, con sito [www.aist-pain.it](http://www.aist-pain.it) e con il patrocinio del Comune di Bardolino, Assessorato ai Servizi Sociali organizza un

### **Master Breve di formazione professionale in Counseling interpersonale nella relazione d'aiuto a disabili e pazienti oncologici**

che inizia il 13 e il 14 Febbraio per un percorso di 300 ore e sei weekend.

Questo corso di formazione professionale è particolarmente indicato alla formazione a counselor di tutti gli operatori socio-sanitari e coloro che desiderino acquisire e approfondire le loro competenze professionali nell'assistenza umanistica e socio-sanitaria a disabili, pazienti oncologici e terminali.

#### **Obiettivi del Master Breve AIST di Formazione Professionale in Counseling.**

Il progetto si propone di favorire i processi di aggiornamento e sviluppo delle competenze del personale occupato nelle aziende ospedaliere, sul territorio e dei lavoratori autonomi nel campo della assistenza all'ansia, al dolore e alla sofferenza dei pazienti disabili e oncologici e di sostenere l'inserimento nella vita professionale dei giovani e di coloro, uomini e donne, che si reinseriscono nel mercato del lavoro.

Per il reinserimento nel mondo del lavoro l'iscrizione a questo master è gratuita per disabili e pazienti oncologici.

**Gli obiettivi del Master Breve AIST di Formazione Professionale in Counseling Interpersonale nella Relazione d'aiuto sono:**

- Acquisire un complesso di competenze di assistenza specifiche.
- Impegnarsi in una professione nuova e di ampie prospettive.
- Apprendere metodi e processi per potere aiutare gli altri in modo efficace.
- Acquisire un buon management della relazione interpersonale.

**Gli obiettivi specifici sono molto utili e stimolanti per molte persone.**

1. Adeguare il sistema della formazione professionale nell'assistenza dell'handicap e in assistenza oncologica e di fine vita.

2. Promuovere un'offerta articolata di formazione superiore.

3. Promuovere la qualità dell'assistenza nel paziente disabile oncologico e terminale.

4. Sviluppare il potenziale umano nei settori della ricerca e dello sviluppo.

5. Promozione di una forza lavoro competente e qualificata nell'assistenza dell'ansia, del dolore e della sofferenza nel portatore di handicap, nel paziente oncologico e terminale.

**Di notevole interesse per molte categorie di persone sono anche gli sbocchi professionali.**

Gli ambiti lavorativi di applicazione del Master breve in Counseling interpersonale nella relazione d'aiuto sono piuttosto vasti:

**Assistenziale:** assistenza di malati disabili, oncologici e terminali

**Scolastico:** indirizzando, sostenendo ed aiutando studenti anche disabili

**Interculturale:** fungendo da mediatore interculturale con gruppi di stranieri o gruppi di culture differenti;

**Comunitario:** all'interno di comunità regolarmente costituite o tra Comunità ed ambiente esterno;

**Familiare:** nel dirimere situazioni dolorose all'interno della Famiglia;

**Aziendale:** nell'assistere persone con disabilità o pazienti oncologici in casi di microconflittualità aziendali, o migliorare i rapporti tra gruppi diversi all'interno di un'Azienda;

**Privato:** nel sostegno di una persona in momenti di difficoltà;

**Malattia grave:** come sostegno a malati disabili, oncologici e terminali ed alle loro famiglie.

### Destinatari.

Tutti coloro che vogliono formarsi alla relazione di aiuto.

La competenza acquisita potrà essere esercitata in ambito familiare, socio – sanitario, o in ruoli che comportino azioni formative ed educative.

- Professionisti operanti nell'ambito socio-sanitario
- Professionisti che operano nell'ambito dell'Insegnamento sia a bambini che ad adulti, Consulenti, Formatori
- Professionisti che utilizzano la comunicazione come strumento di lavoro
- Tutti coloro che, con un'età matura ed esperienze pregresse variegata, desiderino costruirsi una nuova professionalità'.

Non è richiesta una laurea, ma un forte interesse per l'essere umano, la sua comprensione, la gestione delle emozioni.

Il Counselor, infatti, agisce in profondità' sugli aspetti emotivi delle Persone.

### I Docenti del Master sono:

Medici, Psicologi, Filosofi, Formatori e Professionisti del settore altamente qualificati.

Per iscrizioni e informazioni: Dott.ssa Paola Brugnoli, Medico Chirurgo, Spec. Anestesia e Rianimazione, Perfezionamento in Terapia del Dolore e Cure Palliative, Direttore Scientifico AIST. Tel 3487403705.  
paola.brugnoli@libero.it

### Frequenza Master anno 2009

12 giornate in 6 fine settimana Sabato e Domenica dalle 9 alle 19.

Presso Sala Consiliare Comune di Bardolino, Ex "Chiesa Della Disciplina".

Via Borgo Garibaldi. Bardolino. Verona.

### Durata

Lezioni in aula: 12 giornate d'aula per un totale di 120 ore.

Lezioni a distanza: (on line e dispense) 15 lezioni per un impegno di ca. 180 ore.

Costo 250 Euro

Ed ora, giunti più o meno alla fine di questo fascicolo:

## I miei primi ottantanni"

mi e vi pongo una domanda pertinente, molto pertinente.

*Cosa intendo dire con tutto questo?*

*Cosa ho l'intenzione di affermare con questi studi pluridecennali?*

Premesso che la nostra conoscenza delle facoltà cerebrali è ancora purtroppo molto ridotta avverto che in questo campo non è ancora possibile fare affermazioni di un certo valore.

Molti punti oscuri ancora all'inizio di questo millennio iniziano ora a prendere un po' di luce in questo campo di ricerca, specie con lo studio dei centri sottocorticali e in modo particolare l'ippocampo e l'amigdala.

Ma qualche passo avanti in campo neurofisiologico indubbiamente è stato fatto, in modo particolare con l'aiuto delle tecnologie avanzate con la quali, anche se da poco tempo, è diventato possibile studiare il cervello in vivo, specie con la RMN e la PET.

Sono i primi incerti passi sulla via della comprensione dei problemi chiave che la medicina, la psicologia, la fisica, la cosmologia ed altre scienze ancora stanno cercando di risolvere, seppure a passi lenti rispetto alle aspettative di molti.

**Prima tra tutti la domanda base:**

*è la mente che si serve di un oggetto fisico, il cervello, per evidenziarsi nel modo migliore possibile, o è la materia, in un grande tentativo di evoluzione, attraverso il "salto quantico" dei fisici, che si crea una mente immateriale sempre più potente per aumentare i propri bit di informazione e pertanto divenire sempre più complessa e in definitiva più consapevole in campo planetario e cosmico?*

*E' insito nella materia uno sviluppo lento ma progressivo fino a raggiungere livelli molto elevati come mente e spirito?*

*O sono invece la mente e lo spirito che dirigono, sempre molto lentamente, la materia, in definitiva il cervello, a divenire un organo sempre più cosciente e consapevole, in un programma a lungo termine, ad ampio respiro, di carattere universale, di cui noi possiamo apprezzare solamente un brevissimo momento?*

E' un quesito la cui risposta dovrà pur sempre essere rivoluzionaria, sia in un senso che nell'altro.

**In altre parole, è la materia che evolve o è la mente che aiuta la materia nel suo processo di evoluzione?**

Per il momento, allo stato attuale delle nostre conoscenze sul cervello in generale, qualsiasi intuizione o ipotesi potrebbe essere valida e di grande impatto psicologico e sociale, qualsiasi delle due si presentasse come vera e dimostrata.

Credo che sarà anche in futuro molto difficile rispondere in modo esauriente al quesito millenario, dato che lo studio della materia stessa non è poi tanto facile di per se stesso.

Nel campo della fisica infatti, secondo il principio di indeterminazione di Heisenberg, non è possibile analizzare una particella (materia) e un'onda (vibrazione) nello stesso momento.

Se si studia la particella scompare l'onda e viceversa.

Se prendiamo in considerazione il fatto che la mente è pur sempre una forma di energia vibrazionale, secondo le ultime scoperte sulle corde (strings) (Veneziano) possiamo ora capire per analogia che materia e mente sono molto difficili da osservare nello stesso momento.

Se si studia il soggetto scompare la mente e viceversa.

Sarà dunque impossibile dal punto di vista pratico unire cervello e mente o sarà possibile con altre idee, con altre intuizioni, con altre ricerche.

Ma come?

Questo è il punto finora inconciliabile, irriducibile, completamente al di fuori della nostra portata.

E se fosse stato studiato a bella posta da "Chi più in alto siede"?

Lo studio sugli stati di coscienza modificati neurofisiologici si basa proprio su questo dubbio amletico che ancora sovrasta tutta la ricerca, sia essa rivolta verso la materia (materialismo, riduzionismo, Crick, Damasio, Denett, Edelman, Oliverio, Solms), sia essa rivolta verso la mente e l'evoluzione (psicologia transpersonale di Assagioli, Grof e Tart, inconscio collettivo di Jung, ipnosi "ad personam" di Guantieri, consapevolezza planetaria di Bohm, Braden, Capra, Davies, Goswami, Havens, Schroeder, Wilber).

(Vedi la ricca ricerca bibliografica alla fine del fascicolo).

Esistono però i primi segni di questa trasformazione in molte discipline scientifiche e umane, ma ritengo che non sia il momento di stare solamente a guardare.

Attraverso l'aumento di consapevolezza che si ottiene praticando abitualmente qualche Stato di Coscienza Modificato Neurofisiologico, in modo particolare l'autorilassamento consapevole vipassana, io sono convinto che sia possibile iniziare, pur con l'andare dei decenni, un passo avanti su tutto ciò che il Mondo Interno o Inconscio Personale, o Profondo Sé siano ancora in grado di rivelarci, anche se spesso in modo non sempre ripetibile, come esige purtroppo ancora l'attuale definizione di Scienza intrisa di dogmi scientifici.

## Le mie prospettive per il futuro.

Arrivati nella mia analisi fin qui, qualcuno però potrebbe insinuare:

*Hai ancora prospettive per il futuro?*

*Alla tua età mettiti calmo e cerca di non consumare le tue ultime energie!*

E se fosse il contrario?

Sapete che lavorando per questi obiettivi le acquisto?

E' un lavoro che mi piace.

Disse un giorno di circa 2500 anni fa un certo Lao-Tsu:

*"Fai il lavoro che ti piace e non lavorerai più per tutta la vita".*

Credo sia molto importante per me portare avanti ancora per qualche tempo le mie ricerche, in modo particolare nel campo dell'Autorilassamento autoconcentrativo consapevole vipassana.

Sono intimamente convinto che, con un buon allenamento, sia possibile ottenere quel stato di coscienza modificato utile, non solo per poter risolvere problemi personali, ma anche per avviarsi verso una ricerca spirituale di notevole spessore.

In pochi decenni le ricerche anche nel campo del cervello, sono completamente cambiate.

Le informazioni volano in pochi minuti attraverso i continenti.

E' impossibile addirittura tenersi al passo con le innovazioni.

Basti pensare che nessuno, nemmeno i libri di fantascienza, avevano per es. pronosticato Internet, i chip, le piccolissime e ultra potenti schede di memoria, gli interventi chirurgici transcontinentali, ecc.

Direi che i tempi iniziano ora a essere maturi per tutto ciò che riguarda lo studio della coscienza, dato che, in molti settori, si avverte ormai la necessità di associare alle comuni esperienze della vita anche un percorso in campo mentale e spirituale.

Tutto ciò diviene poi quasi indispensabile in tutti quei soggetti che sono o al limite o immersi nel burn-out lavorativo, di qualsiasi tipo esso sia.

Rivolgersi verso questi percorsi aiuta il soggetto a superare il momento di depressione, di defianze fisica e psichica, di diminuzione delle energie e delle difese naturali o immunitarie.

Il compito però si rivela alquanto difficile perché, essendo l'essere umano unico e irripetibile e l'esperienza degli SCMN del tutto soggettiva, diviene scarsamente analizzabile con procedure scientifiche.

Esiste dunque purtroppo quel margine di insicurezza personale perfino nella descrizione dei fenomeni che si verificano durante questi stati e tale pertanto da rendere l'argomento dubbio e molto discutibile.

Dal punto di vista della classificazione ne ho tentata una il più possibile vicina alla realtà prendendo in considerazione molti stati che si presumono modificati ma fisiologici. per sfuggire al grande mare della neuropatologia, ove

è molto facile arenarsi in discussioni il più delle volte sterili, anche in presenza di fenomeni eclatanti.

Premesso che la nostra conoscenza delle facoltà cerebrali è ancora purtroppo molto ridotta avverto che in questo campo non è ancora possibile fare affermazioni di un certo valore.

Molti punti oscuri ancora all'inizio di questo millennio iniziano ora a prendere un po' di luce in questo campo di ricerca, specie con lo studio dei centri sottocorticali e in modo particolare l'ippocampo e l'amigdala.

Ma qualche passo avanti in campo neurofisiologico indubbiamente è stato fatto, in modo particolare con l'aiuto delle tecnologie avanzate con la quali, anche se da poco tempo, è diventato possibile studiare il cervello in vivo, specie con la RMN e la PET.

Sono i primi incerti passi sulla via della comprensione dei problemi chiave che la medicina, la psicologia, la fisica, la cosmologia ed altre scienze ancora stanno cercando di risolvere, seppure a passi lenti rispetto alle aspettative di molti.

Le mie personali prospettive per il futuro sono dunque legate ancora alle prossime scoperte che saranno condotte e attualizzate nel prossimo decennio.

Saranno scoperte importanti specie nel campo degli studi sui centri sottocorticali, in modo particolare ipotalamo, ippocampo e amigdala.

Ma, nel campo specifico degli studi sulla coscienza e la consapevolezza, mi attendo anche qualche nuova ricerca sul cervelletto.

E' un organo grande. molto più grande dei centri sottocorticali e non può essere, almeno come la penso io, l'organo deputato solo e ai movimenti muscolari volontari.all'equilibrio.

Io penso invece che possa essere l'hard disk di tutti i nostri processi di memoria, specie di quella a lungo termine oppure anche di quella ancestrale.

**Nel 2004 le ricerche erano a questo punto.**

**Scriva Valentino Braitenberg del Max Planck Institute for Biological Cybernetics, Tuebingen (Germania) sulle ricerche allora in corso.**

*"Nonostante la ben nota singolarissima struttura della corteccia cerebellare, descritta nei minimi particolari e corredata di dati fisiologici altrettanto dettagliati, gli specialisti non si sono ancora messi d'accordo su una interpretazione generale del ruolo del cervelletto nella compagine del sistema nervoso.*

*Per i neurologi tradizionalisti il cervelletto è ovviamente un organo motorio, responsabile di una rifinitura (smoothing) dei movimenti volontari pianificati nell'area motoria della corteccia cerebrale, nonché del coordinamento dei muscoli dediti al mantenimento della stazione eretta.*

*Altri invece vorrebbero assegnare al cervelletto delle funzioni prettamente sensoriali, invero senza un'evidenza sperimentale che vada oltre la semplice constatazione che anche il cervelletto riceve segnali più o meno direttamente da vari organi di senso.*

*Infine, c'è chi dice che il cervelletto con i suoi moltissimi neuroni non è altro che una memoria gigantesca nella quale vengono collegati insieme "per associazione" pezzi di movimenti muscolari, di sensazioni varie, stimoli nocivi e riflessi palpebrali e chissà quante altre cose.*

*Senza falsa modestia, e nella quasi certezza che non mi sono sfuggite eventuali svolte radicali del pensiero collettivo dei cerebellologi negli ultimi anni, raccomando la consultazione di un nostro saggio di alcuni anni fa intitolato *The detection and generation of sequences as a key to cerebellar function: experiments and theory*, firmato da Braitenberg, Heck e Sultan, "Behavioral and Brain Science", vol.2 (1997), p.229.*

*Vale la pena sfogliare questo fascicolo anche e soprattutto perchè la rivista BBS fa seguire all'articolo principale tutta la cagnara di commenti, di opinioni contrastanti e occasionalmente anche di conferme che i colleghi si sentono in dovere di pubblicare in risposta alle nostre elucubrazioni".*

**A questo proposito sentiamo cosa dice il Prof. Cavallotti. dell'Istituto di Anatomia dell'Università la Sapienza di Roma nel 2008.**

*"L'insieme dei risultati sperimentali ottenuti nell'animale e nell'uomo sembra giustificare la tendenza attuale a non considerare più il cervelletto come organo esclusivamente dedicato al controllo dell'equilibrio o dei movimenti volontari.*

*In base all'esistenza di cospicue connessioni anatomiche con le aree associative e paralimbiche della corteccia cerebrale, entrambe coinvolte nella organizzazione di funzioni nervose superiori, si è progressivamente consolidata l'ipotesi che il cervelletto rappresenti una parte importante del sistema distribuito di circuiti neurali dedicati alle funzioni cognitive.*

*A sostegno di tale ipotesi vari studi sperimentali nell'animale hanno dimostrato il suo coinvolgimento in numerose funzioni non motorie quali i fenomeni di condizionamento classico, i comportamenti predatori ed appetitivi, le relazioni comportamentali e neurovegetative di aggressione e attacco.*

*Anche nell'uomo in particolare con l'ausilio della PET e della MRI, si stanno raccogliendo prove di un ruolo del cervelletto in un numero sempre più elevato di compiti cognitivi che vanno dalla elaborazione del linguaggio alla attenzione, dalla memoria di lavoro verbale alla immaginazione mentale, dalla elaborazione di segnali sensoriali alla modulazione delle emozioni.*

*Queste osservazioni delineano un quadro di localizzazione funzionale nel cervelletto di tutta una serie di attività nervose non motorie come pure gli studi neuropsicologici in pazienti con lesioni cerebellari hanno evidenziato".*

*Sarebbe veramente interessante dunque uno studio accurato su quest'organo che finora è stato troppo trascurato nelle ricerche.*

*Mi chiedo infatti: se l'ippocampo e l'amigdala, pur essendo così minuscoli, detengono funzioni cerebrali tanto importanti e complesse, come mai un organo così voluminoso rispetto a loro dovrebbe essere solo sede di attività, pur certo importanti, ma non come quelle dei centri sottocorticali?*

Le prospettive per il futuro sono poi rivolte alla continuazione del percorso sulla spiritualità dell'uomo, che affonda le sue radici nell'arcaico, ma che si prospetta di grande interesse con il risveglio di ciò che possiamo chiamare "La nuova religiosità".

La richiesta di una puntualizzazione sulla religiosità è aumentata in modo esponenziale negli ultimi due decenni.

Si sta facendo strada tra i giovani che iniziano ad essere stanchi di dogmi, sia in campo religioso, sia in campo scientifico.

Ma è veramente difficile dare una definizione di religiosità, che potrebbe essere il primo passo verso una migliore ricerca della spiritualità, spogliata di tutte le apparenze e le finzioni di cui si veste per essere meglio accettata presso cervelli che desiderano pensare come vogliono e non essere indirizzati verso ciò che segue pedissequamente la maggioranza.

Di solito si segue una religione cioè quel complesso di credenze, comportamenti, liturgie, atti rituali, metaforici, mitici e culturali, mediante i quali un gruppo umano anche di milioni di persone esprime un rapporto con un supposto o vero ordine soprannaturale o realtà oltre la vita del pianeta terra.

Dal che se ne deduce che le religioni sono sempre non solo legate ma esse stesse in qualche misura istituzioni sociali.

Gli appartenenti sono legati in condivisione, sono dotati di regole e strutture sociali ordinate e i singoli individui sono spesso designati a qualche incarico dotato di responsabilità oppure a prerogative pur sempre collegate alla prassi religiosa accettata e pertanto devono sottostare a una certa limitazione della libertà di pensiero e di attività legate a tale campo.

*La religiosità invece è quel particolare stato d'animo, soprattutto di natura emozionale, che si manifesta in sentimenti di sbigottimento, fascino e malinconia quando, davanti a un tramonto infuocato, a un'opera d'arte, oppure a un grande cielo stellato, per un istante siamo sopraffatti dallo stupore e dal silenzio che risvegliano nel mondo interno sentimenti di un sentire diverso dal normale, ma più vivo, più pieno, più vicino al cuore che non al cervello, cioè ad una sensazione di amore universale più che alla fredda razionalità.*

*La religiosità è quel modo di sentire per cui, entrando in una cattedrale, in una moschea o in un tempio indiano, istintivamente abbassiamo la voce e cerchiamo un luogo in cui sederci e stare appartati, anche solo per pochi minuti.*

*La religiosità non ha bisogno di dogmi e di dottrine di qualsiasi tipo esse siano.*

*Non ha bisogno di studi approfonditi o di spiegazioni razionali.*

*La religiosità nasce con una particolare espansione della coscienza e della consapevolezza che, in alcuni momenti di grazia, ci fa sentire, avvertire, percepire, con i sensi nascosti, di essere parte dell'ambiente, del pianeta, del cosmo.*

*La religiosità nasce e si sviluppa nel Mondo Interno quando avverte dei segnali della Presenza Divina, riconoscibili sia negli occhi imploranti di un bimbo, sia in un vorticoso uragano sull'oceano, sia tra le pareti scoscese delle alte montagne, oppure anche quando ti senti appartenente al Tutto, sia a contatto con le grandi cattedrali d'oriente e d'occidente, sia anche entro una piccola chiesa alpina ricca di storia e proprio per questo di grande religiosità.*

*Ogni essere umano porta sempre all'interno di sé un grande e profondo senso di religiosità: anche quando si dichiara ateo o agnostico diventa più forte di lui, almeno in certi momenti particolari, rivolgersi a qualcuno che non si vede, ma si sente, che non è percepibile, ma si avverte, si percepisce, magari scagliandosi contro di lui, perché non si fa vedere dal vivo o perché considerato il latore di tutti i mali del pianeta.*

*Sembra proprio che nel gridare al mondo che Dio non c'è, (ricordiamo i bus spagnoli o inglesi con la scritta "Dio non esiste, goditi la vita") l'essere umano, ancora oggi come sempre, voglia testimoniare a se stesso l'immanenza di un assoluto, specie se vive nella certezza che oltre questa vita c'è solo il vuoto o il nulla.*

*Cerchiamo di terminare in bellezza questo resoconto di ricerche con la foto di un bel momento di relax.*



**Un momento di relax con la moglie nell'anno 83 per il 25° anniversario di matrimonio, nel pieno degli studi e delle ricerche.**

Proprio per terminare ancora meglio, ecco il resoconto di ciò che ho realizzato, in termini divulgativi, sugli Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici e su altre branche della scienza di cui mi interesso, solamente nei primi anni del secolo XXI°, tralasciando completamente per brevità, le pubblicazioni e gli interventi a Master, Convegni e Congressi Nazionali e Internazionali del secolo scorso.

### Libri

A. Brugnoli. U. Solimene. "Meteorologia e Climatologia Medica".  
Ed. Mediamed. Milano, 2000

A. Brugnoli. E. Minelli. U. Solimene. "Meteoropatie". Red. 2003.

A. Brugnoli. E. Minelli. U. Solimene. Meteoropatie. Edizione in Russo. 2003.

A. Brugnoli. E. Minelli. U. Solimene. Meteoropatie. Edizione in Serbo. 2003.

A. Brugnoli. E. Minelli. U. Solimene. Meteoropatie. Riza Scienze.  
Ottobre 2005.

"Tutta colpa della luna". Ed. Red. Milano. 2003.

"Tutta colpa della luna". Edizione in Russo. 2004.

Con Maria Paola Brugnoli e Alessandro Norsa "Nonpharmacological and noninvasive Management of Pain: Physical and Psychological Modalities".  
La Grafica Editrice. 2006.

A. Brugnoli. Stati di coscienza modificati. Istituto Italiano Studi di Ipnosi Clinica e Psicoterapia "H. Bernheim".  
Primo volume. 381 pagine in A5. Verona. 2000.

A. Brugnoli. Stati di coscienza modificati. Istituto Italiano Studi di Ipnosi Clinica e Psicoterapia "H. Bernheim".  
Secondo volume. 581 pagine. Verona. 2002.

A. Brugnoli. Stati di coscienza modificati e stato di coscienza totalizzante. Istituto Italiano Studi di Ipnosi Clinica e Psicoterapia "H. Bernheim".  
Terzo volume. 213 pag. Verona. 2003.

A. Brugnoli. Stato di coscienza totalizzante. Un viaggio verso la coscienza planetaria e cosmica. Alla ricerca del profondo Sé.  
Quarto volume. pag. 124. La Grafica. Verona. 2004.

A. Brugnoli. "Stati di Coscienza Modificati Neurofisiologici. Quinto volume.  
Pag. 407. La Grafica. Verona. 2005.

A. Brugnoli. Un passo oltre. Pag 164. La Grafica. Verona. 2007.

## Libri in preparazione.

"Esperienze di confine"

"Esperienze oltre confine".

"Un istante di luce sulla tua solitudine".

Testi di consultazione per gli stati di coscienza modificati neurofisiologici e altri studi attinenti al mio percorso formativo personale fin dagli anni 60.

## Libri di Timothy Leary

Leary, Metzner e Alpert. L'esperienza psichedelica. Manuale basato sul Libro Tibetano dei Morti. Sugar Edizioni. 1964

Leary Timothy. - Caos e cibercultura. Apogeo. - 1995.

Leary Timothy. - Fuga. Dall'LSD a Internet. Arcana. - 1996.

Leary Timothy. - Vita, morte, visioni. Nuovi Equilibri. - 1999.

Leary Timothy. - Poesie psichedeliche. Psichedelic prayers after the Tao Te Ching. Gallino. - 2000.

Leary Timothy. - Neuropolitica. Il potere, la controcultura e l'America conforme. Castelvevchi. - 2005.

Leary Timothy. - Il grande sacerdote. Il libro più importante e rivoluzionario sull'LSD. Shake. - 2006.

## Pubblicazioni attinenti al Libro tibetano dei morti

Lama Lodo. Insegnamenti sul bardo/La via della morte e della rinascita. Ubaldini Editore. Roma. 1996.

D.I. Lauf. Il libro tibetano dei morti/Dottrine segrete e mondi trascendenti. Edizioni Mediterranee. Roma. 1992.

C.G. Jung. Commentario psicologico al Bardo Thos Grol. in Opere, X (Psicologia e Religione). Editore Boringhieri. Torino. 1979.

P. Kvaerne. The Bon religion of Tibet: the iconography of a living tradition. Serinda Publications. London. 1995.

C.N. Norbu. Il libro tibetano dei morti. New Compton. Roma. 1983.

- G. Orofino. Insegnamenti tibetani su morte e liberazione. Edizioni Mediterranee. Roma. 1985.
- R. Prats. El libro de los muertos tibetano. Ediciones Siruela. Madrid. 1996.
- Soygal Rinpoche. Il libro tibetano del vivere e del morire. Ubaldini. Roma 1994
- R.A.F. Thurman. Il libro tibetano dei morti. Neri Pozza. Vicenza 1998
- C.Trungpa e F.Fremantle Il libro tibetano dei morti/ La grande liberazione attraverso l'udire nel Bardo. Ubaldini Editore. Roma. 1997.
- G. Tucci Il libro tibetano dei morti. Una gemma del buddismo tibetano. UTET. Torino. 1985.

### Libri su Ipnosi e autoipnosi

- P. Abozzi. Manuale pratico di autoipnosi. L'Airone. 1996.
- R. Bandler. J.Grinder. I modelli della tecnica ipnotica di Milton Erickson. Astrolabio. 1984.
- R. Bandler. J.Grinder.Ipnosi e trasformazione. Astrolabio. 1982.
- C. Audoudin. Suggestion and autosuggestion. Bodd Mead and Co. 1921.
- T. Buzan. Use your mind. Bbc Publication. 1974.
- D.B. Cheek. L. M. Lecron. Clinical Hypnotherapy. Grune and Stratton. 1968.
- C.M. Citrambaum. M.E. Kibg. W.I. Cohen.  
Il controllo delle abitudini mediante l'ipnosi. Astrolabio. 1987.
- R. Copelan. Ipnosi e autoipnosi. Armena. 1992.
- H. B. Crasilnek. J.H. Hall. Ipnosi clinica. Astrolabio. 1975.
- R. Dilts. J. Grinder. R. Bandler. L.C. Bandler. J. Delozier.  
Programmazione neurolinguistica. Astrolabio. 1982.
- G. Ducci. C. Casilli. La supervisione nella nuova ipnosi. Angeli. 2002.
- M.G. Edelstien. Trauma trance e trasformazione. Astrolabio 1982
- M.H. Erickson. Opere volume 1. Astrolabio
- M.H. Erickson. Opere volume II. Astrolabio
- M.H. Erickson. Guarire con l'ipnosi. Astrolabio. 1983.
- M.H. Erickson. E.L. Rossi. Ipnoterapia. Astrolabio. 1982.

- M.H. Erickson. E.L. Rossi. L'esperienza dell'ipnosi. Astrolabio. 1985.
- M.H. Erickson. La ristrutturazione della vita con l'ipnosi. Astrolabio. 1987.
- M.H. Erickson. La comunicazione mente-corpo in ipnosi. Astrolabio. 1988.
- E. Fromm. Similarities and differences between self-hypnosis and hetero-hypnosis, Discorso inaugurale, American Psychological Association. 1973.
- E., Fromm. An idiosyncronic long-term study self-hypnosis. Studio presentato alla Convenzione della American Psychological Association. 1974.
- W. T. Gallwey. The inner game of tennis. Random House. 1974.
- W. T. Gallwey. The inner game of golf. Jonathan Cape. 1979.
- P. Young. Autoipnosi, RED. 1991.
- J. Haley. Cambiare gli individui. Astrolabio. 1987.
- E. Harrigel. Lo Zen e il tiro con l'arco. Adelphi. 1975.
- C. Kaneklin. G. Scaratti. Formazione e Narrazione. Cortina. 1998.
- M.V. Kline. H. Gaze. Self-hypnosis in childbirth: a clinical evaluation of a patient conditioning program. J.Clin. Exp. Hypn. 3: 142-147. 1955.
- S. R. Lankton. C. H. Lankton. La risposta dall'interno. Astrolabio. 1984.
- C. Loredano. Strategie e stratagemmi della psicoterapia. Angeli. 2002.
- G. Liotti. Le opere della coscienza. Cortina. 2001.
- M. Maltz. Psicocibernetica. ASTROLABIO. 1965
- F. Morris. Autoipnosi in due giorni. Astrolabio. 1974.
- P. Mutimer. Lo zen e l'arte di giocare a tennis. Newton & Compton. 1998.
- E. Padovani. Manuale pratico di RAT. Edizioni RED. 1988.
- S. Rosen. La mia voce ti accompagnerà. Astrolabio. 1983.
- E.L. Rossi. D. Nimmons Autoregolazione del sistema mente-corpo. Astrolabio. 1993
- C.A. Simpkins. A. Simpkins. Autoipnosi Ericksoniana. Astrolabio. 2002.
- R. Shone. La tecnica dell'autoipnosi. Astrolabio 1982

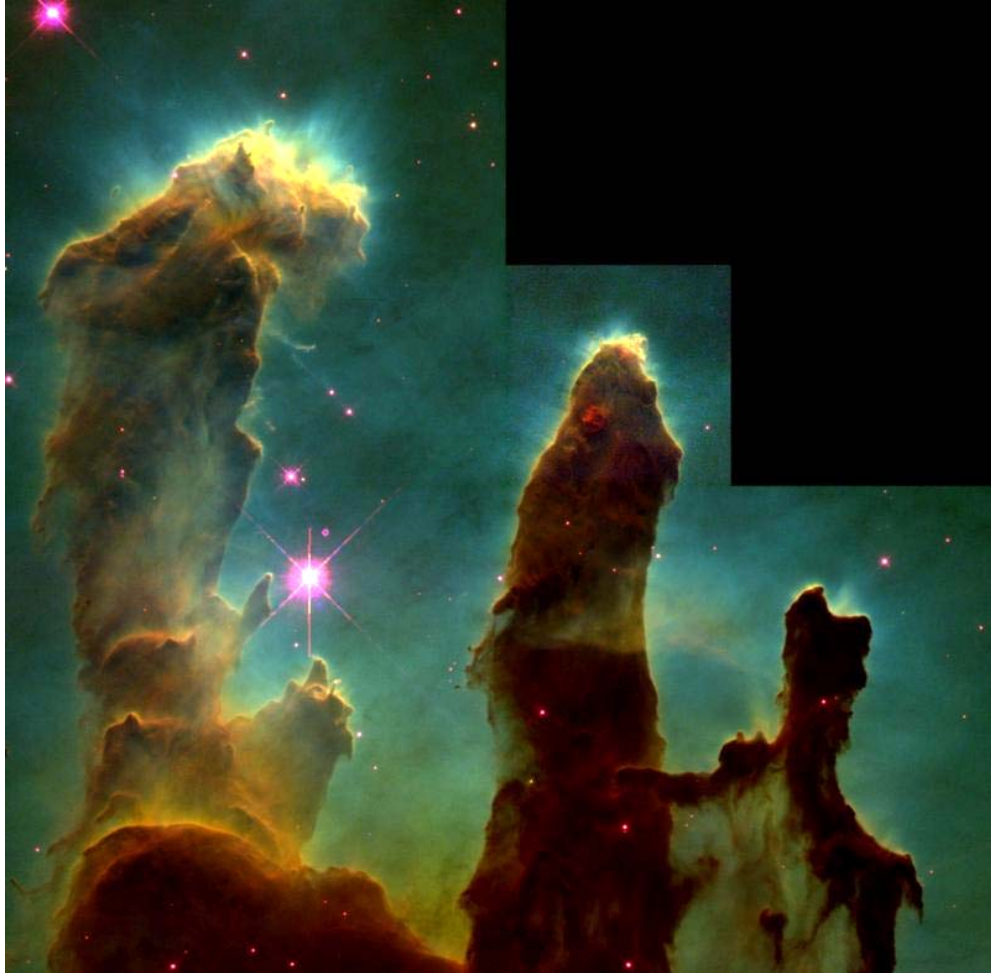
- R. Shone. Visualizzazione creativa. Astrolabio. 1984.  
 R. Shor. Hypnosis and the concept of the generalized reality orientation. American Journal of Psychotherapy. 1959,13,582-602.
- D. Short. Use-Oriented Thinking, Documento presentato al Settimo Congresso Internazionale sugli Approcci Ericksoniani all'Ipnosi e alla Psicoterapia. Phoenix. 1999.
- D. Soskis. Insegnare l'autoipnosi. Astrolabio. 1987.
- C. Tart. Stati di coscienza. Astrolabio. 1975.
- K. Thomas. Autoipnosi e training autogeno. Mediterranee. 1976.
- D. N. Umadze. The psychology of set. Consultants Bureau. 1966.
- P. Watzlawick. La realtà inventata. Feltrinelli. 1988.
- A. M. Weitzenhoffer. General techniques of hypnotism. Grune and Stratton. 1957.
- R. Wilbacher. A. Gandolfi. Effetti e cambiamenti sulla personalità del terapeuta durante il training di psicoterapia ipnotica 3° Congresso Europeo di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana. Venezia. 1998.
- L. R. Wolberg. Medical Hypnosis. Grune and Stratton. 1948.

### Bibliografia generale sulla coscienza, consapevolezza, inconscio, profondo Sé, mondo interno, neuroscienze e fisica quantistica

- R. Assagioli. Principi e metodi della psicosintesi terapeutica. Astrolabio.1973.
- R. Assagioli. L'atto di volontà. Astrolabio. 1977.
- R. Assagioli. Lo sviluppo transpersonale. Astrolabio. 1988.-
- J. Austin. Zen and the Brain. Bruselbooks. 800 pag. 1998.
- C. Baudouin. Suggestion and Autosuggestion: A Psychological and Pedagogical Study Based Upon the Investigations Made by the New Nancy School Kessinger Jan. 2007
- C. Baudouin. Suggestion and Autosuggestion: A Psychological and Pedagogical Study Based Upon the Investigations Made by the New Nancy School Kessinger - July 2007
- O. Bettelli. Modelli computazionali della mente. Carabba. Lanciano. 2002.
- S. Blackmore. La macchina dei memi. Perché i geni non bastano.480 p. Instar Libri 2002
- D. Bohm. Universo, Mente, Materia. L'ordine sottostante al caos nella fisica moderna. Red. 1996.
- G. Braden. La Matrix Divina. Macro Edizioni. 2007.
- F. Capra. La rete della vita. Una nuova visione della natura e della scienza. Rizzoli. 1997..

- E.Carli. Cervelli che parlano. Mondadori. Milano. 1997.
- D. J.Chalmers. La mente cosciente. McGraw-Hill. Milano. 1999.
- H.B. Crasilneck. J. A.Hall Ipnosi clinica. Astrolabio. 1977.
- F. Crick. La scienza e l'anima. Un'ipotesi sulla coscienza. Rizzoli. 1994
- P. C. W. Davies. Da dove viene la vita. Mondadori. 2000.
- A. Damasio. L'errore di Cartesio. Adelphi. Milano. 1995.
- A. Damasio. Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello. Adelphi. Milano. 2003.
- R. Dawkins. Il gene egoista. tr. it. Mondadori. Milano. 1992.
- C. DeCharms. Two Views Of Mind. Abhidharma and Brain Science. 250 pp. Snow Lion Publications.
- D. C. Dennett Coscienza. Che cos'è. Rizzoli. MILANO. 1992.
- D. C. Dennett L'atteggiamento intenzionale. Il Mulino.1993.
- D. C. Dennett L'idea pericolosa di Darwin.Boringhieri. Torino. 1997.
- D. C. Dennett. La mente e le menti. Verso una comprensione della coscienza. R. C. S. Milano. 1997.
- D. C.Dennett Brainstorms. Saggi filosofici sulla mente e sulla psicologia. Adelphi. Milano. 1991.
- M. Di Francesco. Introduzione alla filosofia della mente. Carocci. Roma. 2002.
- G. M. Edelman. Seconda natura. Cortina. 2007
- Edelstein. C. Il counseling sistemico pluralista. Dalla teoria alla pratica Editore: Centro Studi Erickson. 2007.
- M. H. Erickson. Le nuove vie dell'ipnosi. Astrolabio. 1978.
- M. H. Erickson. L. Rossi. Tecniche di suggestione ipnotica. Astrolabio. 1979.
- M. H. Erickson. L. Rossi Opere. Volume I. - La natura dell'ipnosi e della suggestione. Astrolabio. 1982.
- M. H. Erickson. L. Rossi Opere. Volume II. L'alterazione ipnotica dei processi sensoriali. Astrolabio. 1983.
- M. H. Erickson. L. Rossi Opere. Volume III. L'indagine ipnotica dei processi psicodinamici. Astrolabio.. 1983.
- M. H. Erickson. L. Rossi Opere. Volume IV. Ipnoterapia innovatrice. Astrolabio. 1984.
- M. S. Gazzaniga Stati della mente, stati del cervello. Come l'interazione di mente e cervello crea la nostra vita cosciente. Giunti. 1990.
- A. Goswami. The Self Aware Universe. Penguin N.Y. 1995.
- A. Goswami. Guida quantica all'Illuminazione. Mediterranee. 2007.
- S. Gozzano. Storia e teorie dell'intenzionalità. Laterza, 1997.
- S. Grof. C. Grof. Emergenza spirituale. RED. Como. 1993.
- G. Guantieri. L'ipnosi. Rizzoli. 1973.
- R. A. Havens. Self Hypnosis for Cosmic Consciousness. Crown. 2007.
- E.R. Kandel. J. H Schwartz. Principi di neuroscienze. Ambrosiana. 1988.
- C. G. Jung. Ricordi, sogni, riflessioni. Il Saggiatore. 1965.
- C .G. Jung. L'io e l'inconscio. Boringhieri. 1967.
- C. G. Jung. L'uomo e i suoi simboli. Casini. 1967.

- C. Loredano, A. Picardi. Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento. Percorsi e modelli della psicoterapia. Franco Angeli. – 2003.
- M. Minski. La società della mente. Adelphi. Milano. 1989.
- M. Minski. Semantic Information Processing. MIT. 1968.
- W. Nisker. La natura del Buddha. L'evoluzione come guida pratica all'illuminazione. 176 pag. Jackson. 2000.
- D. Parisi. Mente. I nuovi modelli della vita artificiale. Il Mulino. Bologna. 1999.
- A. Oliverio. L'evoluzione del cervello. Scienza.8. Giunti. 1986.
- A. Oliverio. Dalle molecole al cervello. Scienza 15. Giunti. 1987.
- I. Prigogine. La fine delle certezze. Boringhieri. 1997.
- P. Scaruffi. La mente artificiale. Franco Angeli. Milano. 1991.
- G. Schroeder. L'universo sapiente. Il Saggiatore. 2002
- J. R. Searle. Il mistero della coscienza. Cortina. Milano. 1998.
- J. R. Searle. La riscoperta della mente. Bollati Boringhieri. 1994.
- J. R. Searle. Mente, cervello, intelligenza. Bompiani. 1987.
- R. Sinagra. Empatia: la chiave di Edith Stein. Soggetto femminile in bioetica. Libreria Universitaria. 2007.
- M. Solms, O. Turnbull. Il cervello e il mondo interno. Introduzione alle neuroscienze dell'esperienza soggettiva. Cortina. 2004.
- E. Stein, M. Nicoletti. L'Empatia. Il Prisma. pp. 208. 6a edizione. 2002  
2a ristampa 2006.
- C. T. Tart. Stati di coscienza. Astrolabio. 1977.
- F. J. Varela. Scienza e tecnologia della cognizione  
Hopefulmonster. 1987
- F. Varela, E. Thompson, E. Rosch. La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza. Feltrinelli. 1992.
- F. J. Varela. Un know-how per l'etica. Laterza. 1992
- F. J. Varela, H. R. Maturana. Macchine ed esseri viventi. L'autopoiesi e l'organizzazione biologica. 108 pagine. Astrolabio Ubaldini. 1992
- F. J. Varela, H. R. Maturana. Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente. 208 pagine. Marsilio. 2001
- G. Veneziano. "The Elegant Universe". The theory of strings. (2003) 2005
- K. Wilber. Le trasformazioni della coscienza. Psicologia transpersonale e sviluppo umano. Astrolabio Ubaldini. 1989.
- K. Wilber. Lo spettro della coscienza. Crisalide. 1993.
- K. Wilber. Grazia e grinta. La malattia mortale come situazione di crescita. Cittadella. 2002.
- K. Wilber. Il progetto Atman. Una visione transpersonale dello sviluppo umano. Crisalide. 2003.
- K. Wilber. Oltre i confini. Cittadella. 2005.
- K. Wilber. Una sintesi del pensiero di Ken Wilber. La nuova visione del mondo. La visione integrale - La pratica integrale. Alba Magica. - febbraio 2005.



Colonne di idrogeno interstellare e polvere.  
Luogo di formazione di nuove stelle in  
the Eagle Nebula (M16).  
Pillars of Creation in a Star-Forming Region.

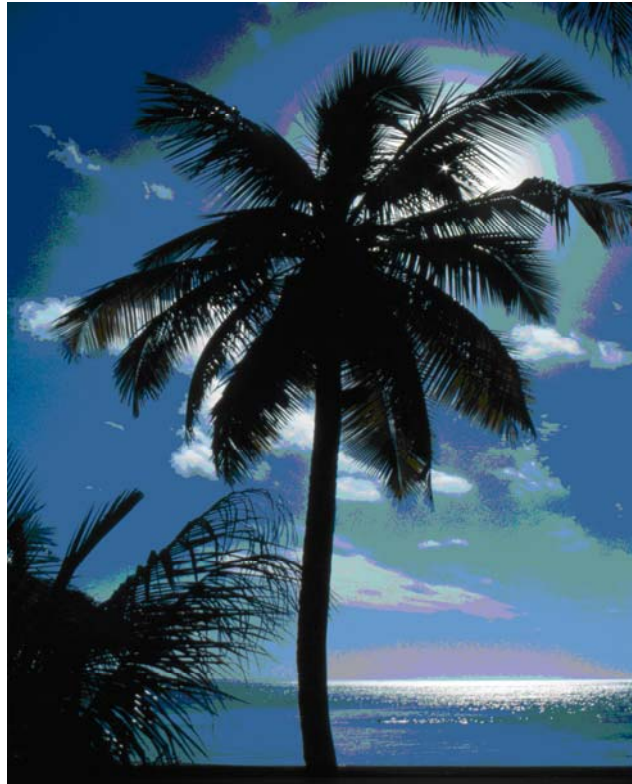
Foto dal telescopio spaziale Hubble.

Dove stelle hanno esaurito il loro corso vitale,  
dai resti rinascono nuove stelle.

Il vero simbolo dell'infinito a portata di mano  
nel nostro universo.

e

Scritto ed elaborato in occasione  
dell'ottantesimo compleanno



Mauritius - 1986

La grande distesa del mare e' sempre stata oggetto da parte di tutti i popoli di momenti di raccoglimento e di meditazione, come pure l'osservazione delle comete, considerate per lo più come oggetto di paura e venerazione.  
Qui sto aspettando la notte per osservare la Cometa Halley che ritorna ogni 76 anni.

