

NEUROFENOMENOLOGIA NA HIPNOSE CLINICA E NA MEDITAÇÃO

Na década passada, a pesquisa científica conseguiu documentar a influencia da hipnose e meditação em processos ligados a atenção, sugestão, cognição, emoção assim que as alterações decorrentes no funcionamento do cérebro. Os avanços na neurociência cognitiva permitiram de elucidar estas práticas dentro de uma perspectiva empírica. Este trabalho visa então, a apresentar a consolidação de dados recentes sobre as mudanças estruturais cerebrais e o neuro-funcionamento. Refinando o termo “neurofenomenologia”, cunhado por Varella em 1996, a neurociência se preocupou desde então, em detalhar nas redes neurais e no conectoma - via imageamento cerebral -, os relatos apurados em quantidade e qualidade, sobre estados específicos e/ou modificáveis de consciência, desta forma descartando definitivamente o determinismo biológico stricto sensu. Com a integração da hipnose e da meditação (Atenção Plena, MBSR e MBCT), nas denominadas ciências contemplativas, estas vieram a ganhar um lugar de destaque na elaboração de modelos teóricos e também no arsenal terapêutico.

Primeiro, tratar-se-á de examinar o funcionamento, o foco distinto, mas também certos paralelos da hipnose e da meditação. O objetivo será de comparar os efeitos da sugestão, implícita na hipnose e da atenção, na meditação-mindfulness no ‘default mode network’ (rede de funcionamento padrão) e nas áreas cerebrais ligadas à ‘attention control network’ (rede de controle atencional), ao abordar as interligações entre ambas e sua atividade espontânea, tanto psicológica como fisiológica.

Os métodos para possibilitar a obtenção destes dados se concentram em dois principais eixos sendo o primeiro, os diversos tipos de neuro-imageamento como cintilografia, PET, SPECT, EEG, IRM morfológica e funcional, MEG. O segundo eixo, desafio na neurofenomenologia, consiste em três metas distintas, a de gerar de forma confiável estados alterados de consciência, a da geração de uma meta-consciência e aquela da obtenção de relatos experimentais exatos e detalhados.

Como a hipnose está se tornando cada vez mais uma ferramenta escolhida nas terapias breves e a meditação uma questão de saúde publica como protetora

do sistema psico-neuro-endócrino-imunológico, a pesquisa neurocientífica para elaboração de dados fidedignos e reproduzíveis, ganha um espaço crescente nas publicações especializadas. Demonstrar-se-á que as duas técnicas

proporcionam uma abordagem diferente no estudo das bases neurais da percepção, do controle cognitivo e na de-automatização de processos habituais.

Dr^a. Elgin Gossalter, Fev 2015

10^o World Congress : Brain, Behavior and Emotions
CENTRO DE HIPNOSE CLÍNICA, NATUROPATIA E CIÊNCIAS MENTAIS
 Elgin Gossalter, PhD, www.centrodehipnoseclinica.com CanelaRS

NEUROFENOMENOLOGIA NA HIPNOSE CLÍNICA E NA MEDITAÇÃO

Introdução Pretendese demonstrar correlatos que a neurociência descobriu na Hipnose (H) e na Meditação (M), baseados nos dois modos de funcionamento cerebral

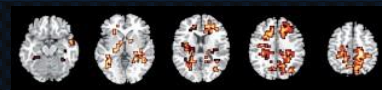
- Default Mode Network (Rede Padrão) DMN
- Attention Control Network (Rede Atencional) ACN,

ao levar em conta que a sugestão (indução a mudanças almeçadas) a atenção (alocação de recursos cognitivos) e a expectativa, refletem a necessidade de investigações múltiplas e nuançadas nas alterações neurais mensuráveis

Método Análise da DMN e ACN na HIPNOSE =

↓ **atividade: no DMN:** estruturas medianas corticais do giro frontal medial esquerdo, o giro cingulado anterior direito, giro cingulado posterior bilateral, giros para-hipocampais bilaterais

↑ **atividade no ACN prefrontal** giro frontal médio direito, giro frontal inferior bilateral, giros pre-cental bilaterais



Neuroscience vol . 14, August 2013 fig. © (2012) Taylor & Francis

Análise da DMN e ACN na MEDITAÇÃO =

↓ **atividade no DMN:** cortex cingulado posterior, pré-cúneus, giros superior, medial e inferior temporal, úncus, cortex mediano prefrontal, giro angular esquerdo, lóbulo inferior parietal, formações hipocampais, amígdala

↑ **atividade no ACN:** giro cingulado anterior dorsal, areas corticais dorso-laterais pre-frontais



Brewer et al, PNAS Dec. 13/2011

Discussão Estes dados recentes impactam num novo modelo psico-neuro-endócrino-imunológico que estabeleçam a relevância direta na saúde global

TERAPIA COM HIPNOSE
 Bypass/modulação/ajuste via sugestões específicas de processos dos sistemas habituais:

- executivos
- cognitivos
- autônomos

= Mudanças

- fisiológicas
- neurais
- comportamentais

= Insights na etiologia/sintomatologia de inúmeras patologias, assim como seu tratamento e sua cura

PRÁTICA DA MEDITAÇÃO
 Regulando a atenção, a consciência do corpo, as emoções (c/ reavaliação/exposição, extinção/reconsolidação). Entre os benefícios da Mindfulness: imunidade, função cognitiva e mnêmica, bem estar, actividade dos telômeros, espess. das paredes corticais ± - 44% consultas médicas, ± - 87% doenças cardiovasc. dor crônica, HTA, cortisol, ansiedade, depressão, desordens alimentares, abusos de substâncias, dyslipidemias

Conclusões O estado hipometabólico da H e M produz ↓ catecolamina ↓ resistência à galvânica da pele, ↑ profusão cerebral, ↓ taxa e volume por minuto de respiração sem alteração do PO₂ e PCO₂ arterial, ↓ resistência vascular, ↓ consumo de oxigênio e CO₂, e ↓ lactato no sangue. O organismo permanece acordado e vigilante, mas o corpo físico se beneficia de um estado de profundo relaxamento muscular

Pelos incomparáveis benefícios destas abordagens humanistas sistêmicas, validadas cientificamente desde já, não pode subsistir dúvida quanto à necessidade de sua integração urgente em todos os sistemas de saúde pública!

Ref: Publicações de Wendy Hasenkamp, Michael Lifshitz, Amir Raz, A Lutz