



A cura di
NITAMO FEDERICO MONTECUCCO

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

Un nuovo paradigma evolutivo

*Il protocollo integrato PMP basato sulla consapevolezza di Sé per la prevenzione,
la terapia dei disturbi psicofisici e l'evoluzione umana*

con 4 corsi online di Mindfulness Psicosomatica e di Formazione

Collana **Mindfulness e Neuroscienze**



Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi 3 – 00196 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it





© Copyright
Alpes Italia srl – Via G. Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2023

Nitamo Federico Montecucco Medico esperto in Psicosomatica. Presidente dell'APS Villaggio Globale, Direttore e Didatta dell'Istituto Umanistico Psicocorporeo IUR, Docente in diverse formazioni tra cui Master in Oncologia Integrata (Università La Sapienza, Roma), Corso Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche (Università D'Annunzio di Pescara), Docente Corso di Perfezionamento in Mindfulness Psicosomatica (Università di Pisa), Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Biosistemica (SIB, Bologna), Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva Comportamentale (CPC, Pescara). Autore del Protocollo Mindfulness Psicosomatica. Autore di numerosi testi e articoli.
Ha già pubblicato per Alpes con Silvia Ghiroldi "*Neuropersonalità*" (2022).

In copertina: Elaborazione grafica dell'*Uomo vitruviano* di Leonardo.



TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.
È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.
Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.



Indice

PRESENTAZIONE	V
PREFAZIONE	VII
1. INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS PSICOSOMATICA: ESPERIENZE DI CAMBIO DI PARADIGMA	1
2. IL NUOVO PARADIGMA: LE BASI SCIENTIFICHE DEL PROTOCOLLO MINDFULNESS PSICOSOMATICA	35
3. LE NEUROPERSONALITÀ E LA MAPPA DEL SÉ PSICOSOMATICO	51
4. LO STRESS, I BLOCCHI E LA FRAMMENTAZIONE NEURO-PSICOSOMATICA	67
5. CONSIDERAZIONI STORICO EVOLUTIVE SULLA GENESI DEI DISTURBI NEUROPSICOSOMATICI E DEL SÉ	87
6. IL PROTOCOLLO MINDFULNESS PSICOSOMATICA	105
7. IL 1° GRADO: LE PRATICHE BASE	115
8. IL 2° GRADO E LE PRATICHE DI ALFABETIZZAZIONE E INTELLIGENZA EMOTIVA E CRESCITA PERSONALE	145
9. IL 3° E IL 4° GRADO DEL PROTOCOLLO PMP E L'APPROCCIO CLINICO INTEGRATO	151
10. IL PROTOCOLLO, GAIA, KIRONE, ERGON, NASCITA E MORTE	159
11. APPROFONDIMENTI E RICERCHE SULL'EFFICACIA DEL PROTOCOLLO PMP	177
<i>Bibliografia</i>	193



Vorrei ringraziare di cuore Silvia Ghiroldi che con la sua rigorosa attenzione al metodo sperimentale e la sua precisa programmazione ha permesso di sviluppare questo libro, le ricerche e l'intera scuola su eccellenti basi scientifiche e organizzative.

Vorrei ringraziare personalmente tutte le persone citate in questo libro: scienziati, maestri, amici e docenti, che con le loro conoscenze e la loro amorevolezza hanno contribuito a creare la dimensione umana e spirituale che ha permesso di sviluppare il Protocollo Mindfulness Psicosomatica in tutti i suoi multiformi aspetti teorici, etici e clinici.

Vorrei ringraziare anche tutti quelli che non abbiamo potuto citare, in particolare gli allievi e i collaboratori del Villaggio Globale che hanno contribuito a generare il campo di consapevolezza e di evoluzione personale all'interno della quale si è potuto realizzare questo libro.

N.F.M.



Presentazione

Risale agli anni Novanta il mio primo incontro con Nitamo Federico Montecucco, che gli amici e i colleghi chiamano più semplicemente “Nitamo”. Grazie a lui, stava nascendo, a Bagni di Lucca, il “Villaggio Globale”, un centro culturale e formativo che ha visto accedere clinici e studiosi da tutto il mondo.

Nitamo è una delle figure più rappresentative nell’attuale panorama culturale, sanitario e scientifico. Da parte mia, come psichiatra e psicoterapeuta, cultore delle grandi tradizioni spirituali e curative del passato, ho trovato in lui un interlocutore valido ed esperto, nonché un caro amico. Fin dall’inizio ho potuto apprezzare il suo lavoro e la sua metodologia, in grado di alleviare i disagi psichici e somatici ma anche di affrontare disturbi psicopatologici più profondi, aiutando la persona a recuperare il proprio equilibrio interiore. L’approccio clinico integrato, da lui elaborato, si propone di conciliare e rielaborare antiche conoscenze alla luce delle più innovative scoperte neuro-scientifiche. Consente inoltre di approcciare l’utente secondo una prospettiva che va oltre il modello bio-psico-sociale e che con la mindfulness psicosomatica apre la via a nuovi percorsi terapeutici di evoluzione personale. Per opera sua e dei suoi collaboratori, l’*Istituto Umanistico Psicocorporeo (IUP)* è cresciuto negli anni e ha dato vita a iniziative che vanno ad incidere profondamente nello scenario composito e spesso conflittuale dell’epoca odierna.

Questo nuovo modello paradigmatico trova la sua concretizzazione nelle iniziative realizzate al “Villaggio Globale” e in altre sedi sparse nel territorio nazionale. In questi trent’anni, si sono potuti formare numerosi collaboratori – medici, psicologi, docenti, operatori sanitari, counselor – di grandi capacità e di squisita sensibilità. Sono stati condotti studi e ricerche validate sull’efficacia del *Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP)*.

Presso il Servizio di Salute Mentale della Valle del Serchio, in Toscana, da me diretto, è stato possibile sperimentare questo protocollo terapeutico integrato che ha dato significativi risultati, con netta riduzione della sintomatologia e dei ricoveri.

È proprio con le pratiche di *mindfulness psicosomatica* e di *alfabetizzazione emozionale* che si può contribuire efficacemente a formare le nuove generazioni, favorendo una sensibilità improntata alla comprensione e alla pace. In una fase storica in un cui ancora divampano incomprensioni e guerre, il messaggio del nuovo paradigma appare come una luce che offre concrete speranze di cambiamento.

*Mario Betti*¹

¹ medico psichiatra, psicoterapeuta e didatta sistemico relazionale. Responsabile della Unità Funzionale Salute Mentale Adulti della Valle del Serchio, nell’Azienda USL Toscana Nordovest. Direttore di Schesis Scuola Umanistica Scientifica per la Salute Mentale, già direttore della rivista “Psichiatria e Territorio”, autore di articoli e libri tra i quali “*Entomia, anime animali e trasformazione del Sé*” Alpes (2022).







Prefazione

La società dei consumi, con le sue proposte di benessere materiale, ha fallito nel rispondere alla domanda di felicità dell'essere umano, perché questa non può essere acquisita tramite il possesso ma solo attraverso un percorso di crescita interiore e di risveglio spirituale.

I conseguimenti mondani, successo, denaro, fama, relazioni ecc., non ci possono assicurare una felicità duratura e un vero benessere, né tanto meno una profonda conoscenza di Sé. Molti saggi, maestri e maestre di vita, hanno parlato di questa naturale aspirazione della nostra specie.

Il pieno sviluppo dell'essere umano è possibile grazie alla presa di coscienza del suo potenziale evolutivo. La consapevolezza dell'unità psicosomatica è fondamentale in un percorso di reale trasformazione. La coscienza di Sé come unità è possibile attraverso l'osservazione degli elementi che costituiscono e forgianno l'individuo. Conoscere l'uomo è capire la sua natura nel suo contesto, come parte integrante di un più ampio progetto evolutivo. Visto come essenza di un macrocosmo, egli assume il significato profondo di modello universale, prototipo naturale di un lungo processo di crescita, e la coscienza di questo lo rende partecipe della vita dell'Universo. Vivere noi stessi con questa prospettiva ci rende coscienti di un percorso di sviluppo fisico, psichico e spirituale il cui inizio si perde nella notte dei tempi.

Nell'antichità, i "dottori della sapienza" furono i primi medici. La guarigione è un percorso, un viaggio iniziatico, che chiama in causa direttamente la persona colpita dal male, e indirettamente tutti coloro che si trovano nel suo contesto relazionale. La guarigione è possibile grazie a una serie di condizioni che creano essenzialmente un clima d'amore. La cura si basa su una diagnosi, una terapia e un percorso di consapevolezza supportato da fiducia, gentilezza amorevole, conoscenza e fiducia. La parola stessa, "meditazione", deriva dal greco *medomai*, che significa "curare, prendersi cura", e di qui derivano "medico" e "medicina". Tuttavia, come scrisse Edward Bach: "Non c'è vera guarigione senza un cambiamento nel modo di vivere, senza la pace dell'anima, senza una sensazione di gioia interiore". Dunque la meditazione basata sullo studio e la conoscenza di Sé ci portano a riconoscere che la persona è prima di tutto una unità psicosomatica.

Il nostro corpo fisico non è una massa inerte ma un essere cosciente e senziente. L'approccio psicosomatico ha risolto con successo diverse patologie umane dando un grande apporto alla medicina "classica". I temi trattati in questo libro sono un prezioso contributo alla cultura del Ben-Essere, sono importanti sia ai fini della prevenzione, per impedire che un disagio di carattere psicologico, esistenziale, si sviluppi fino a coinvolgere le capacità motorie e la volontà dell'individuo, sia per la liberazione dall'ignoranza.





MINDFULNESS PSICOSOMATICA

Da sempre la meditazione è uno strumento valido per giungere a conoscere sé stessi. Con essa impariamo ad ascoltarci, a lasciar andare il giudizio, a uscire dalla visione dualistica e ritrovare la nostra unità. Meditare è l'arte di vivere e morire istante per istante, di non identificarsi con il corpo, con la mente e con le emozioni, per arrivare semplicemente a ESSERE. Le pratiche meditative di consapevolezza a indirizzo psicosomatico, insieme alle nuove conoscenze supportate da criteri di verificabilità scientifica e alle varie tecniche di rilassamento e crescita interiore qui proposte, anch'esse supportate da ampia documentazione delle più recenti ricerche delle neuroscienze, ne attestano l'efficacia in quanto favoriscono la guarigione.

Per incoraggiare la guarigione è fondamentale ascoltare il proprio corpo e conoscere come funzioniamo: se la mente e il corpo sono integrati, possono guarire prima.

Grazie alle pratiche meditative proposte dal *protocollo mindfulness psicosomatica* abbiamo modo di toccare con mano le nostre ferite interne. Queste hanno un'unica radice, in quanto sono ricollegabili al fatto di non sentirsi amati; in tal senso possiamo dire che all'interno di ognuno di noi c'è un bambino che non si sente accolto nei suoi bisogni. Questa è una piccola verità, ma se la raccogliamo con senso di responsabilità possiamo veramente iniziare un percorso di crescita e attivare una guarigione profonda.

Ora più che mai siamo capaci di distruggerci, ma allo stesso tempo la consapevolezza spirituale, intesa come la visione unitaria di ciò che appare diviso e contrapposto, è alla nostra portata. Questa è la vera espressione delle nostre più alte potenzialità evolutive, è la realizzazione della visione unitaria non più relegata a un'astrazione ideologica, teologica o metafisica. L'attuazione del nostro Sé o auto-realizzazione sono i termini con cui diverse tradizioni spirituali indicano il risveglio della coscienza.

Il senso di responsabilità nasce dalla consapevolezza che spetta a ognuno di guardarsi dentro e darsi amorevole attenzione, ascoltarsi, affinché la nostra voce più innocente, quella del bambino bambina, possa venire accolta. Ciò è possibile se sappiamo chi siamo momento dopo momento. Capire come entrare in contatto con la nostra parte più vitale e innocente, ma anche più sofferente, è essenziale al nostro sentiero, è un incontro inevitabile per il nostro pieno risveglio. Prendendoci cura di noi stessi impareremo a prenderci cura degli altri, potremo così fare la nostra parte per creare un'influenza armoniosa di Pace nella coscienza mondiale.

*Mario Thanavaro*¹

¹ Maestro di meditazione Buddhista della Tradizione del Venerabile Achaan Chah. Fondatore del Santachittarama, primo monastero Buddhista Theravada in Italia della Tradizione dei "Maestri della Foresta". Docente del Master di Mindfulness a Sapienza Università di Roma. Già presidente dell'Unione Buddhista Italiana e membro della Fondazione Maitreya. Attualmente è presidente dell'Associazione Amita Luce Infinita e dell'Associazione Maha Bodhi che si adoperano per la guarigione e il risveglio delle coscienze. È autore di diversi libri. www.mariothanavaro.it





Prefazione

“È un grande onore... il Villaggio Globale sembra essere l'avanguardia della coscienza e del pensiero olistico nel mondo intero. E ho girato davvero molto. Ho visto il lavoro di Nitamo sul paradigma olistico e sono stata profondamente stimolata da alcuni nuovi concetti e dalla loro integrazione, estremamente eccitante”.

Candace Pert¹

“A Nitamo, insieme possiamo muovere il mondo verso un nuovo livello di coscienza, dobbiamo farlo! Grazie”.

Jane Goodall²

“Il Dr. Nitamo Montecucco ha scritto il più completo lavoro sulla storia, lo sviluppo e l'applicazione della Neuropsicosomatica (PNEI). I suoi approfonditi studi scientifici e le conseguenti teorie e pratiche non saranno solo una base per una nuova medicina, psicologia e psicoterapia, ma influenzeranno il campo della ricerca sulla consapevolezza e la coscienza per gli anni a venire. Questo libro è una lettura obbligata per tutti coloro che lavorano nel campo delle scienze mediche, psicologiche, sociali ed educative e per tutti coloro che desiderano acquisire una comprensione più profonda della vita, dello sforzo umano (o viaggio) e dell'espansione della coscienza”.

Siegmar Gerken³

“L'Istituto di neuropsicosomatica del Villaggio Globale è interessante e unico! Il programma per la psicoterapia corporea si basa su una profonda base di conoscenze, su molti anni di lavoro, di ricerca scientifica e su una impressionante vasta esperienza professionale. La didattica è fondata su una forte relazione tra disturbi clinici, basi biologiche e neurofisiologiche correlate alle alterazioni ormonali e con estesi riferimenti all'epigenetica. Il loro contributo all'approccio umanistico e l'ampia comprensione clinica che forniscono sono estremamente importanti”.

Sara Govrin⁴

“Complimenti per tutto quello che siete riusciti a mettere insieme è impressionante. Il villaggio globale rimane caldo nei nostri cuori. Con amicizia!”

François Lewin e Cristiane Lewin⁵

1 Neuroscienziata, scopritrice delle endorfine e dei neuropeptidi.

2 Studiosa, etologa degli scimpanzé, messaggera di pace delle Nazioni Unite.

3 PhD., ECP, HP, Psicoterapeuta, direttore e fondatore dell'International Training Institute di psicoterapia Core Evolution, California, USA.

4 Psicoterapeuta, didatta e supervisore presso la scuola di psicoterapia, Karkur College, Israele.

5 Psicoterapeuti, Direttori e cofondatori della Scuola di Psicoterapia Biodinamica, Montpellier e Parigi.



MINDFULNESS PSICOSOMATICA

“Il Dott. Montecucco è uno dei più importanti pionieri del rivoluzionario approccio psicosomatico. Conoscere il suo contributo è essenziale per elevare la nostra coscienza e per affrontare le sfide presenti e future per il nostro benessere e per il nostro stesso essere. Comprendere il suo lavoro fa parte dell’alfabetizzazione di base di ogni persona pensante e responsabile nel mondo d’oggi”.

Ervin Laszlo⁶

“Un testo di rara saggezza e scientificità che propone un percorso completo di benessere e trasformazione, risultato di una straordinaria integrazione multidisciplinare, che spazia dalle tradizioni olistiche orientali alle moderne acquisizioni delle neuroscienze occidentali. Un “must have” che non può mancare nella libreria di qualsiasi professionista della salute”.

Fabrizio Didonna⁷

⁶ Filosofo della scienza, due volte candidato al Nobel per la Pace, docente in prestigiose università tra cui Yale e Princeton, collaboratore dell'ONU e dell'UNESCO, membro dell'Accademia Internazionale delle Scienze, autore di 75 libri tradotti in 19 lingue, promotore dei valori umani e della consapevolezza globale.

⁷ Fondatore del modello MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) for OCD, Docente all'Università di Padova, Shanghai Jiao Tong University, Universitat de Barcelona, Direttore del Centro Open Mind e del MBCT for OCD Center.

