

DEPRESSIONE

IL VUOTO DEL CUORE E IL VUOTO DELL'ESSERE

Un approccio psicosomatico all'identità

di Nitamo Federico Montecucco

Nella logica della visione globale dell'essere umano l'elemento più significativo della crisi moderna è il vuoto che si sperimenta quando si nasce e si vive senza l'energia del cuore e senza il riconoscimento della propria individualità.

I principali blocchi psicosomatici collettivi osservabili nella nostra società sono dovuti ad una serie di cause concatenate, ad un circolo vizioso. La prima causa, fondamentale, condiziona in sequenza le altre tre. La prima è la **carezza o assenza di una coscienza globale di sé** intesa come **mancanza di consapevolezza dell'identità profonda**. Utilizziamo il termine **"globale" comerinfo** Essendo la coscienza globale di sé che genera e mantiene il **senso di unità psicofisica**, la sua assenza, ossia **l'inconsapevolezza di sé**, porta alla **frammentazione tra corpo, cuore e mente**, da cui derivano i tre successivi blocchi generali: 1) **La chiusura del cuore e dell'amore**: è il principale blocco psicosomatico in quanto il cuore è anche la sede della coscienza globale di sé. La sua chiusura provoca carezza di umanità e di senso della vita, e difficoltà di comunicare sentimenti di amore e di empatia. 2) **L'iperattività della mente materiale**: ciò che non può essere vissuto spontaneamente col cuore deve essere immediatamente razionalizzato dalla mente. La testa, staccata dal cuore, comanda e controlla le emozioni e il corpo. L'io della mente (l'ego) sostituisce il sé globale. 3) **Il controllo e l'inibizione del corpo e del piacere di vivere**: l'eccessivo controllo mentale e la chiusura affettiva-emozionale portano all'inibizione del "corpo" inteso come vitalità, spontaneità, istintività e libera sessualità. Cerchiamo di analizzarli più nel dettaglio.

L'inibizione generale del cuore genera nelle persone e nei bambini in particolare, la sensazione collettiva che l'esistenza (famiglia e società) siano senza amore, e quindi la percezione di non aver ricevuto sufficiente affetto, comprensione e riconoscimento personale. Senza amore nasce la sensazione che la vita sia fredda, che non abbia senso, che l'esistenza sia ostile, che Dio sia un dovere, una legge, un timore. Quindi si diventa chiusi, scettici, sfiduciati, spenti, senza entusiasmo. La persona si comporta in modo rigido e controllato, viene persa la spontaneità e la fluidità della comunicazione e dei movimenti. **Chiudendo il cuore, che deriva dal mesoderma e che rappresenta il ponte tra corpo (endoderma) e mente (esoderma) si frammenta l'unità psicosomatica**. Il cuore che insieme ai polmoni rappresenta il motore della comunicazione, si chiudono così le potenzialità di esprimere il positivo-negativo interiore e si accumulano emozioni positive-negative non espresse: amore, entusiasmo, fiducia, oppure rabbia, paura, depressione, giudizio.

L'iperattività della mente. Chiudendo il cuore che sperimenta la vita attraverso le percezioni, le sensazioni e le emozioni dirette, tutto il vissuto viene mediato dalla mente, dalla testa che deve capire, ragionare, valutare. L'iperattività della mente materiale-razionale genera una certa inibizione della mente intuitiva-spirituale, dell'intuizione, dell'intelligenza creativa, vitale e amorevole e in ultima analisi del libero pensiero. La persona segue schemi di vita precostituiti, ha paura di cambiare e di ragionare in maniera autonoma, spiritualmente non si sente un'anima, psicosomaticamente non si sente una unità autonoma, quindi deve sottostare alle gerarchie familiari, sociali, religiose a cui si appella (sperando) per entrare in contatto con sé, con il senso di vivere, con Dio, non può farlo direttamente.

L'inibizione del corpo. La consapevolezza globale e l'apertura del cuore, portano una persona a vivere nel corpo, nella sicurezza delle sue sensazioni fisiche, nella fiducia delle sue percezioni e dei suoi istinti. L'inconsapevolezza di sé, la chiusura del cuore e la parallela iperattività mentale,

generano un senso di separazione tra se stessi e il proprio corpo. Il corpo diventa una macchina da comandare e guidare, spesso da controllare e inibire. Tutto questo genera mancanza di piacere, una delle principali caratteristiche spirituali dell'energia-intelligenza vitale. L'inibizione del piacere ci toglie la capacità di vivere nel presente, di assaporare il senso della vita che scorre dentro e fuori di noi. Tutte le funzioni fisiologiche – mangiare, fare l'amore, dormire, giocare, lavorare, evacuare - che dovrebbero essere fonte di piacere e di esperienze interiori, vengono controllate dalla mente e diventano rigide, innaturali, artificiali, meccaniche. Le persone perdono la spontaneità istintiva di vivere, perdono la giocosità, la curiosità, la ricerca dell'avventura. Viene inibita l'intelligenza di vivere giocosamente, anche fare l'amore diventa un'attività mentale. La persona diventa controllata, grigia, rigida, morta, ferma, senza slanci.

Per ulteriori informazioni su questi argomenti rimandiamo alla lettura del libro "Psicosomatica Olistica" di Nitamo Federico Montecucco, Ed Mediterranee, Roma 2005.

Curriculum essenziale

Dott. Nitamo Federico Montecucco

Laureato presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano con una tesi sulla medicina psicosomatica. Ricercatore in neurofisiologia degli stati di coscienza, tra i promotori della medicina olistica in Italia. Direttore medico del Centro Internazionale di Medicina Olistica e Psicosomatica del Villaggio Globale di Bagni di Lucca. Insegna in qualità di esperto di medicina olistica e psicosomatista presso il Centro di Ricerca sulle Medicine Naturali dell'Univ. di Milano, associato all'OMS. Insegna sviluppo del potenziale umano al Master in Counseling Relazionale presso l'Univ. di Siena. E' Presidente del Club di Budapest Italia. Direttore della rivista Cyber. Ha vissuto per tre anni in India e Nepal per approfondire le medicine sacre indotibetane, e fare esperienza degli stati di meditazione profonda. Per tre anni ha vissuto negli USA per approfondire gli studi sulla psiconeuroimmunologia e le tecniche di psicosomatica e terapia di gruppo. Inventore dell'elettroencefalografo computerizzato Brain Olotester, ha condotto dodici anni di ricerche sulla coerenza neuropsicofisiologia della salute psicosomatica, degli stati patologici e della meditazione. In collaborazione col Prof. Enrico Cheli ha creato l'Enciclopedia Olistica su CD-Rom e Internet. Autore di articoli e saggi: "Energia Vitale" (Riza Scienze); coautore di "Politica e Zen" (Feltrinelli Ed), "Le divisioni del Cervello e l'Unità della Coscienza" (FCE Ed), "Lo Sviluppo del Potenziale Umano nei Gruppi di Crescita" (FCE Ed).; "Cyber La Visione Olistica" (Ed Mediterranee), "Psicosomatica olistica" (Ed. Mediterranee, di prossima pubblicazione) e numerosi articoli scientifici e divulgativi sulla stampa italiana ed estera.