

PSICOSOMATICA OLISTICA

Storia del modello unitario e nuove frontiere della ricerca

di Nitamo Federico Montecucco

La **psicosomatica olistica** è quella branca della conoscenza umana che ricerca una comprensione unitaria dell'essere umano capace di integrare l'individualità del suo centro cognitivo di coscienza e la sua estrema complessità neuroendocrina, energetica e psicologica.

Per assolvere questo compito la psicosomatica olistica deve muoversi oltre le rigide linee di demarcazione dei vecchi modelli dicotomici - che separavano, e ancora tendono di separare, il corpo, dalla mente, dall'anima – allargando le frontiere della ricerca verso un modello olistico in una sintesi che abbraccia medicina, neurofisiologia, psicologia, antiche tradizioni e ricerca interiore.

Il paradigma olistico

La comprensione di un modello sistemico di essere umano, che colga l'intima e inscindibile unità psico-somatica prevedeva un differente paradigma, basato su una visione olistica, non duale, ossia un nuovo modello generale che implica una conoscenza e un'epistemologia molto più estesa e complessa. Sin da studente, quando facevo ricerca a Psicologia di Medicina, era per me evidente la carenza di modelli psicosomatici di essere umano. La considerazione di base è che nei modelli occidentali tradizionali manca quasi completamente il concetto di identità, intesa come unità di coscienza, come senso dell'Io, così come non sono considerati e specificati i differenti piani di realtà, che determinano la complessità in cui vive e in cui si ammala un essere umano. Concetti che invece troviamo in tutte le culture antiche, orientale e occidentali, a cui, tuttavia, manca qualsiasi riferimento scientifico e neuropsicologico.

Le basi dell'Olismo Antico nella cultura orientale

Spinto dalla consapevolezza di questi limiti, nel 1978, dopo la laurea in Medicina con una tesi innovativa sulla psicosomatica, ho seguito questo percorso di ricerca delle basi di un nuovo modello di essere umano, decidendo di vivere in oriente per tre anni, per sperimentare ed esplorare le antiche tradizioni mediche, psicologiche e spirituali indo-tibetane, e incontrare maestri spirituali delle tradizioni yogiche, tantriche, buddhiste e taoiste. Queste profonde esperienze mi permisero di comprendere alcuni elementi fondamentali dell'antica cultura olistica orientale essenziali per la "costruzione" del modello unitario. Questi concetti sono: l'energia, la coscienza, i livelli o "corpi", e il Divino come esperienza indivisa del Tutto.

L'energia vitale fu la scoperta più facile, avevo studiato agopuntura alla *So Wen* di Milano dove la base è la circolazione energetica del C'i, e molti testi di Yoga basati sul concetto di energia Pranica nei Chakra e nelle nadi (canali). La seconda scoperta fu l'esistenza dei livelli o "corpi" ossia dei piani di esperienza e di evoluzione umana (fisica, energetica, emozionale, mentale, spirituale, divina, ecc.) La terza scoperta, basilare, fu la coscienza di sé, da cui deriva, in tutte le medicine e psicologie antiche, l'importanza delle tecniche di meditazione e autocoscienza come strumenti che permettono di "curare" la persona permettendole di uscire da un blocco psicologico-somatico, e di evolvere oltre i limiti della "normale consapevolezza" per comprendere appieno le potenzialità interiori e le risorse dello spirito umano: una porta ad esperienze spirituali in cui ci si sente fusi con la Terra e con l'esistenza. La centralità della coscienza era indiscutibilmente l'elemento centrale del modello psicosomatico olistico, che permetteva di comprendere, grazie ai profondi effetti che gli stati di coscienza hanno, attraverso le modificazioni delle energie vitali ed emozionali, nel generare l'ampia gamma delle malattie psicofisiche, ma anche la loro trasformazione grazie agli effetti sorprendenti che la meditazione,

attraverso l'attivazione dei centri e delle energie, produceva sul corpo e la sua fisiologia.

La nuova Cultura Olistica emergente

Nel 1981 tornai in Italia per un anno, feci due anni di ricerche per approfondire gli esperimenti di Wilhelm Reich, padre della psicosomatica occidentale, e per sviluppare tecniche scientifiche di analisi energetica nello studio degli stati di coscienza meditativi e patologici con l'uso della microscopia a campo oscuro e dell'elettrofotografia Kirlian. Le evidenze sperimentali erano palesi: le persone in cui gli aspetti psichici e somatici erano integri evidenziavano campi energetici ed elettromagnetici proporzionalmente più forti e compatti.

Nel 1983 partii per gli Stati Uniti, dove in tre intensi anni sperimentai su di me la maggior parte delle tecniche individuali e di gruppo di crescita personale e psicosomatica. Erano gli anni in cui si stava espandendo il "movimento per lo sviluppo del potenziale umano", e dove crescevano centri come l'Esalen Institute in California, grandi comunità come Rajneeshpuram nell'Oregon, e dove si sperimentavano tecniche come gli Encounter group, la Gestalt di Perl, le catarsi della Bioenergetica di Lowen, il Rebirthing di Orr, le regressioni della Primal Therapy, i decondizionamenti dell'Intensive Enlightenment. Il tutto intriso di una nuova spiritualità e di sperimentare altre meditazioni ed esperienze, a volte un po' New Age e folcloristiche, ma tuttavia decisamente innovative e stimolanti. Il fatto importante era che questa grande rivoluzione terapeutica non era isolata, ma fortemente sostenuta da una nuova cultura olistico-sistemica, da una visione globale dell'essere umano e dell'esistenza. Di nuovo identificai quattro punti essenziali della nuova cultura olistica emergente: la prima era la Teoria Generale dei Sistemi di Von Bertalanffy, che permetteva una comprensione unificata dell'essere umano e della realtà. La seconda era il Paradigma Olografico di Pribram, Wilber, ecc., ossia la comprensione che la coerenza dell'energia elettromagnetica-quantistica produceva effetti di aumento dell'informazione dell'intero sistema. La terza era il "Campo Olistico" del fisico quantistico David Bohm, ossia la comprensione della coscienza come informazione coerente, che produceva intelligenza a tutti i livelli di organizzazione del vivente. La quarta fu l'Ipotesi Gaia di Jim Lovelock, che, sorprendentemente, mi riportava, in termini scientifici, alla concezione orientale della Terra come Divinità, come sistema unitario vivo e intelligente in cui esistiamo.

Nasce Cyber : il modello olistico di essere umano

Nel 1986 ritornai a Milano. Nel giro di pochi mesi tutto il materiale accumulato nella mia memoria trovò una sua spontanea collocazione all'interno del modello olistico stesso, come pezzi di un gigantesco puzzle che si incastrano quasi da soli. Decisi di utilizzare il termine Cyber per dare un nome al modello di unità vivente come "unità di coscienza".

Il "centro di coscienza" ovviamente non inteso come luogo fisico ma come "funzione centrale del conoscere", in qualche modo dislocata in modo olografico sull'intero essere, che diventa così un "campo unitario di informazioni" con un "centro di coscienza".

Nel formulare teoricamente il modello Cyber cercavo di trovare la struttura più archetipica e flessibile possibile che permettesse una riunificazione di vari modelli orientali e occidentali. Il modello doveva generare un processo conoscitivo opposto a quello disgregante della Babele quotidiana; doveva essere basato sull'unità dei codici, così da poter tradurre differenti linguaggi in un'unica espressione concettuale e linguistica multidimensionale. Cyber doveva aiutare a riscoprire la sacralità interiore in ogni cosa o fenomeno. Partivo dal presupposto di non escludere o perdere nessuna informazione, né quelle scientifiche, né quelle spirituali. Ogni dato doveva rientrare in una logica complessa ma unitaria. Era un po' come trovare l'antenato comune di un'intera popolazione di individui, che pur nella loro diversità potessero identificarsi collettivamente in una comune matrice genetica. Così ricercai e selezionai una serie di concetti mitologici, religiosi e scientifici che chiamai "colonne della concezione olistica", le fondamenta teoriche del modello, che verranno presentate nei prossimi due capitoli.

Nel Maggio del 1988 iniziammo la pubblicazione della rivista Cyber cervello/mente/coscienza, un

mensile di informazioni olistiche che affrontava i temi di psicosomatica in modo altamente interdisciplinare e complesso, ma cercando di ritrovare la comprensione unitaria implicita. Intorno alla rivista si formò l'associazione Cyber Ricerche Olistiche: un gruppo di ricerca interdisciplinare a cui collaboravano psicoterapeuti, fisici quantistici, neurofisiologi, esperti di medicina tradizionale cinese, biologi, artisti di computer grafica, evolucionisti, esperti in meditazione, psicologi del profondo.

Cyber Ricerche Olistiche: Creiamo il Brain Olotester per quantificare la coerenza cerebrale

Dagli inizi degli anni novanta iniziammo la ricerca sul cervello costruendo, con il Dott. William Giroladini, un elettroencefalografo computerizzato, capace di separare, attraverso la trasformata di Fourier, la forma d'onda delle beta, alfa, theta e delta, che sul computer apparivano divise in diversi colori. Ero convinto che quella fosse la via più precisa per avere l'analisi dei vari livelli cerebrali. Ponemmo sul monitor i due grafici delle attività destra e sinistra in modo speculare uno all'altro, per poterne rilevare le differenze a colpo d'occhio. Il Brain Olotester poteva calcolare il grado di coerenza (similitudine) tra le onde dei due emisferi; chiamammo questo valore con il termine "sincronizzazione" e lo rappresentammo con una curva che variava nel tempo. In pochi mesi il prototipo era pronto, lo chiamammo Brain Olotester: strumento per l'analisi globale del cervello. Il Brain Olotester si rivelò uno strumento affidabile e facile da usare che diede subito ottimi risultati. La coerenza (sincronizzazione) cerebrale sembrava riflettere oggettivamente gli stati psicologici soggettivi. Iniziammo una serie di ricerche specifiche sugli stati di stress, di ansia e di depressione. In questi stati patologici la coerenza-sincronizzazione cerebrale, dalli valori medi di circa 60-70%, scendeva a valori minimi, vicini allo zero e, nei casi peggiori, anche negativi (inversione di fase). I risultati furono incoraggianti, così decidemmo di costruire l'Olotester in piccola serie per offrirlo, a prezzo di costo, ad altri ricercatori o istituti.

Iniziai anche a studiare l'attività del cervello in meditazione e scoprii che questo stato era caratterizzato da un'alta sincronizzazione tra gli emisferi. Milano tuttavia non era il luogo migliore per studiare tali profondi stati di coscienza: organizzammo una spedizione scientifica per approfondire l'argomento. Così, nell'inverno del 1991 e del 1992, andai alcuni mesi in India. Studiammo gli effetti della meditazione profonda in due ashram, a Poona nel centro dell'India e ad Hairakhan sull'Himalaya, usando l'Olotester su un gran numero di soggetti che da anni praticavano la meditazione. Le ricerche fatte tra il 1991 e il 2005, hanno portato a quattro scoperte di base.

Coerenza cerebrale e salute globale.

La prima scoperta è l'esistenza di differenti stati di coerenza EEG cerebrale (sincronizzazione). Le differenti aree del cervello possono comunicare tra loro con più meno coerenza (da più 80% a -30%) in relazione a differenti stati di coscienza e di salute psicosomatica: alti valori di coerenza sono significativamente correlati con stati di armonia psicofisica e senso di benessere, mentre bassi valori sono associati a stati di conflitto interiore e depressione psicofisica. Questi valori di coerenza sono di grande importanza per una diagnosi delle patologie neurologiche e psicosomatiche (depressioni, stress, ansia, attacchi di panico) e sono di grande aiuto per quantificare l'integrità psicologica, la creatività e l'equilibrio psicofisico.

Stati armonici ad alta coerenza.

La seconda importante scoperta riguarda l'esistenza di stati EEG ad alta coerenza (90-100%) spesso associati ad onde armoniche che sono tipiche di momenti di intensa creatività, profondo benessere, intuizione e stati di meditazione. Le ricerche condotte su yogi e meditatori, in differenti monasteri dell'Himalaya e del sud dell'India, hanno mostrato che in stati di profonda meditazione ed alta consapevolezza, le onde cerebrali diventano altamente coerenti (sincronizzate) e perfettamente ordinate, spesso evidenziando inaspettate affascinanti onde "EEG armoniche", tipiche degli strumenti musicali, come se tutte le differenti frequenze dei vari centri cerebrali stessero suonando la stessa sinfonia globale. In questo stato le informazioni si distribuiscono armoniosamente attraverso l'intero cervello, e la persona sperimenta un profondo e globale senso di sé, come una indivisa unità di corpo,

mente e coscienza. Ogni essere umano può muoversi, nella sua vita, fra differenti “stati di coerenza”, sperimentando perdita di senso così come integrità e realizzazione. Gli stati ad alta coerenza mostrano l’incredibile potenziale del cervello umano di raggiungere più alti stati di ordine e consapevolezza. Questo può essere di grande utilità per quantificare il grado di sviluppo del potenziale umano.

Coerenza – sincronizzazione interpersonale

La terza scoperta riguarda la “coerenza interpersonale” tra cervelli. Gli esperimenti hanno mostrato una inaspettata comunicazione e EEG tra due persone sedute una vicina all’altra (20-50 cm), con valori di picco della coerenza vicini al 90%. I cervelli di persone vicine, che normalmente mostrano dei grafici cerebrali completamente indipendenti (zero coerenza), possono diventare altamente coerenti, attraverso l’empatia, l’amore, il silenzio e lo scambio intellettuale. Noi insegniamo alle coppie come “sintonizzarsi tra loro”.

Coerenza-sincronizzazione collettiva

La quarta scoperta riguarda l’esistenza della “coerenza collettiva” tra i cervelli di un gruppo di persone. Abbiamo osservato e quantificato una forte sincronizzazione collettiva tra i cervelli di 12 persone sedute in meditazione silenziosa, con un valore medio collettivo tra il 50 e 70%. Questo dimostra l’esistenza di una coscienza collettiva, e mostra che gli esseri umani possono comunicare e percepire un profondo senso di unità anche attraverso il silenzio e il vuoto, forse grazie al campo di energia di punto zero. Questi dati possono aiutarci a comprendere le basi scientifiche della sensazione di unità, cooperazione e relazione tra persone, dalle classi scolastiche ai gruppi di lavoro, al dialogo tra popoli.

Il Villaggio Globale di Bagni di Lucca

Nel 1997 iniziammo l’avventura del Villaggio Globale di Bagni di Lucca, una antica villa silenziosa nel verde della Toscana, con fonti termali calde e curative, dove, con una quindicina di colleghi terapeuti, creammo un centro di nuova cultura, un luogo per l’evoluzione umana dove sperimentare nella pratica – senza ideologie né preclusioni - tutte le basi teoriche, i modelli, le terapie psicosomatiche, le tecniche energetiche, le pratiche di meditazione di ogni scuola e via spirituale. Ci ritroviamo in un caleidoscopico laboratorio della crescita personale, dove sviluppiamo un’ottima integrazione tra i diversi livelli della terapia, armonizzando le tecniche di lavoro sul corpo e di massaggio profondo (che scioglie il tessuto muscolare e connettivo indurito dai blocchi cronici), con il cranio sacrale (che ci dà enormi soddisfazioni sui traumi fisici e psichici), con le tecniche di respirazione sul lettino ed in acqua termale (che sciolgono le emozioni e i blocchi energetici), con le tecniche reichiiane e bioenergetiche (che operano sui differenti diaframmi) fino alle tecniche di analisi del profondo e di meditazione (che risvegliano la coscienza di sé e permettono di ritrovare il proprio “centro di gravità permanente”). Organizziamo più di trenta “gruppi di crescita” all’anno, con terapeuti di livello internazionale, sui temi più centrali della psicologia: paura, potere, condizionamenti familiari, sessualità, giudizi, consapevolezza di sé, relazioni maschile-femminile, apertura emozionale, comunicazione empatica, riappropriazione del corpo. Nel 2000 esce il mio libro “Cyber, la Visione Olistica, Edizioni Mediterranee, che, nonostante la sua complessità, viene apprezzato del pubblico più esigente e diventa un testo di riferimento in alcune scuole e corsi universitari.

Il modello olistico, il cervello e le tre tavole psicosomatiche

Nel 2000 iniziamo ad applicare il modello olistico alle strutture funzionali del cervello e sviluppiamo quattro tavole generali delle equivalenze psicosomatiche: schemi funzionali di fondamentale importanza per la comprensione dei disturbi e dei blocchi psicosomatici.

Considerando il cervello un “ologramma cibernetico” dell’essere umano - *ossia l’organo che riunisce, conosce, elabora e utilizza le informazioni fisico, emozionale e mentale dell’intero sistema umano* –

riteniamo che la comprensione dei meccanismi funzionali cerebrali equivalga alla comprensione dei meccanismi psicosomatici generali, sia animali che umani.

La prima tavola delle equivalenze psicosomatiche considera il senso dell'identità o "unità di coscienza" dell'essere umano come "il senso centrale e unitario con cui vengono conosciute l'insieme delle informazioni del cervello". Stando alle attuali conoscenze neurofisiologiche, questa funzione unitaria viene svolta dal talamo che sincronizza (a 60 Hz.) le informazioni elaborate settorialmente dalle varie aree del cervello, dando loro senso, integrità e unità. Il centro talamo-ipotalamico rappresenta quindi il Centro del Sistema.

La seconda tavola riunisce funzionalmente le polarità psicosomatiche attive e passive: a) le due parti del corpo: destra e sinistra. b) i due emisferi del cervello: razionale e intuitivo. c) le due parti del sistema nervoso autonomo: simpatico e parasimpatico. d) i due centri polari fegato-yang e milza-yin della tradizione cinese e indiana.

La terza tavola codifica gli elementi funzionali delle tre grandi aree psicosomatiche, riunendo: a) le tre aree del corpo: testa, torace, addome. b) i tre foglietti embrionali: eso, meso ed endoderma. c) i tre cervelli: rettile, mammifero e umano. d) i tre Tan Tien della tradizione cinese. e) i tre plessi – chakra principali della tradizione indo-tibetana.

La psicosomatica olistica e le matrici neuroendocrine

Da queste basi nascono poi i modelli psicosomatici più avanzati, capaci di interfacciarsi con le più recenti acquisizioni della psiconeuroendocrinoimmunologia. I neurotrasmettitori, secondo noi, sono come delle matrici globali che sottostanno ad un insieme di comportamenti fisici, istintivi, emozionali e psicologici. Capire queste matrici neuroendocrine è come capire le radici energetiche o "essenziali" della psicosomatica, da cui nascono i blocchi e i caratteri psicosomatici.

Sviluppiamo **la quarta tavola delle energie psicosomatiche "essenziali"**: le sette principali matrici neuroendocrine che, quando si sviluppano in modo naturale e armonico generano psicosomaticamente il senso dell'identità. Ognuna delle sette energie psicosomatiche essenziali è connessa con una funzione ormonale-comportamentale-emozionale-psicologica. Nella concezione olistica l'identità profonda è un'esperienza globale che richiede la presenza armonica delle sette energie psicosomatiche. Nella tradizione taoista l'anima individuale (Shen) è il risultato della riunione delle anime (Shen) degli organi che si fondono nel cuore. Nella tradizione indiana l'Atman è la manifestazione delle sue componenti psicofisiche (le energie dei chakra).

Con questa ultima mappa riusciamo a schematizzare la comprensione dei blocchi dell'identità, così comuni nella nostra società e ad accelerare il processo di ribilanciamento e ricostruzione di un'identità più integra e stabile.

I sette aspetti essenziali dell'identità umana

La comprensione che l'essere umano nella sua evoluzione vitale tende naturalmente a sviluppare sette energie psicosomatiche essenziali, che sono dei "complessi ormonali-emotivi-psicologici-comportamentali" fondamentali per la sua realizzazione, ci permette di iniziare una nuova prospettiva terapeutica orientata allo sviluppo di quelle energie che sono state bloccate o non sono state sviluppate e vissute adeguatamente. Queste energie sono "sfere di esperienze complesse e piacevoli" sui sette livelli, dai più fisici ai più sottili: 1) la forza, il rilassamento e il piacere corporeo, 2) l'affettività, la relazione di coppia e la sessualità, 3) l'esplorazione, il gioco sociale e il lavoro attivo, 4) l'amore, la socializzazione e la comprensione, 5) la comunicazione, l'adattamento e la creatività, 6) l'intelligenza e la conoscenza razionale e intuitiva, 7) la saggezza profonda, la trascendenza e la spiritualità. Benché ogni energia essenziale abbia una sua relativa indipendenza e realtà, le sette energie insieme nutrono e sostengono "l'essenza": il senso centrale dell'identità.

Il “Ciclo di Crescita Personale”

Nel 1990 avevo iniziato a sperimentare, con ottimi risultati, un nuovo approccio psicoterapeutico, più integrato e completo: il “Ciclo di Crescita Personale”, un percorso di sviluppo del potenziale umano attraverso esperienze intense e profonde sui sette livelli psicosomatici, che si sviluppa, da Settembre a Maggio, in 9 incontri mensili di un weekend l’uno. Il corso fornisce la comprensione e gli strumenti per affrontare il cambiamento continuo che la vita ci richiede e per realizzare le nostre potenzialità nella realtà. I nove seminari sono strutturati come esperienze progressive che permettono di prendere coscienza e iniziare la trasformazione dei principali blocchi psicosomatici. Dalla nascita all’età adulta, con esperienze dirette di consapevolezza dei propri blocchi (dai più fisici ai più profondi) e del loro scioglimento.

Nel 2000, in collaborazione con stretti amici psicoterapeuti, iniziai ad applicare la comprensione delle sette energie neuro-psichiche essenziali al “ciclo di crescita”. Nel succedersi evolutivo dei seminari (ossia in stadi diversi di rivisitazione della loro vita) facciamo sperimentare dapprima i blocchi e poi la riapertura e l’esperienza delle sette energie essenziali. Quando le sette energie sono fluide abbiamo sei caratteri funzionali ossia integrati in un’unica identità. Ne risulta un’accelerazione dei processi di consapevolezza, di facilità ad uscire dai condizionamenti e di migliore integrazione psicofisica. L’effetto di questo Ciclo di Crescita Personale è stato negli anni sempre più evidente, in molti casi addirittura entusiasmante, gli strumenti che offriamo aiutano le persone a riprendersi la vita. Senza pubblicità, solo per passa parola, abbiamo ogni anno almeno un centinaio di persone che si iscrivono, molti dei quali medici, psicologi e terapeuti.

Il programma comprende: consapevolezza corporea, riapertura delle emozioni, tecniche di comunicazione, riapertura del corpo dalle paure, lavoro sulla madre e sul padre, sugli abbandoni, gli shock, i traumi e le vergogne. Apertura del cuore e risveglio del potere personale. Comunicazione e relazioni empatiche. Scioglimento dei blocchi psicosomatici e liberazione della energia psicoemotiva. Rivitalizzazione del corpo con tecniche di respirazione profonda. Tecniche di meditazione di varie tradizioni per l’evoluzione della coscienza di sé. Da queste esperienze, nel 2005, esce il mio ultimo libro: “Psicosomatica Olistica”, delle Edizioni Mediterranee

Le ultime ricerche

Negli ultimi due anni ci siamo concentrati su due temi strategici: la comprensione delle matrici neuropsichiche dei caratteri e la “terapia del risveglio”. La comprensione neuropsichica dei caratteri ci permette di identificare in modo efficace le modalità comportamentali e psicologiche - eccessive o inibite - di una persona, e di fornirle gli strumenti energetici, emozionali e cognitivi per ribilanciarsi. Quando invece la persona è completamente identificata o irrigidita nella sua struttura psicosomatica, in eccesso o in difetto, oltre il ribilanciamento delle energie bisogna agire con uno specifico lavoro orientato a risvegliare la coscienza di Sé. Quando la persona risveglia la coscienza pronda di Sé si distacca automaticamente dalle sue identificazioni più forzate, come un bambino che lascia i giocattoli per vivere le avventure più emozionanti dell’adolescenza. Negli ultimi anni abbiamo sperimentato una serie di pratiche interiori, come l’Awareness Intensive, che ci hanno permesso una notevole efficacia di intervento sul risveglio profondo. Le ricerche continuano. Presenteremo tutto questo materiale teorico e pratico nel prossimo Convegno di Psicosomatica Olistica, che si terrà al Palazzo Ducale di Lucca, il 26-27 Maggio 2007.

Preghiamo chi fosse interessato ad approfondire questi temi a contattarci presso la segreteria del Villaggio Globale di Bagni di Lucca, tel. 0583-86404 o email: info@globalvillage-it.com.

