



“PROGETTO BENESSERE GLOBALE”

Programma di Educazione alla Consapevolezza Psicomatica per il Benessere del Corpo e della Mente.

*Progetto di “terapia olistica per la promozione e diffusione della consapevolezza e del benessere personale” ideato e sviluppato dall’Istituto di Psicomatica PNEI dell’associazione APS Villaggio Globale, promosso e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**, ai sensi dell’art.12, comma 3, Legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2012.*

27 Agosto 2013

Presentazione generale del progetto

Il “Progetto Benessere Globale” è un programma di educazione alla consapevolezza globale di sé stessi e alla salute psicofisica, orientato a promuovere una migliore integrazione sociale e fornire nuovi strumenti umani e culturali per superare le problematiche del mondo in cui viviamo. Le finalità educative del “Progetto Benessere Globale” sono di trasmettere delle conoscenze e delle pratiche che, partendo dall’esperienza della “consapevolezza psicomatica”, possano sviluppare una differente percezione di sé stessi e della relazione con gli altri portando più pace, benessere e consapevolezza nella società globalizzata in cui viviamo. Alla base di questo progetto ci sono i valori etici, le basi scientifiche, mediche, psicologiche e culturali, avanzate negli ultimi decenni da scienziati e pensatori, di ogni cultura per sviluppare nelle persone una consapevolezza più adatta ai bisogni e le sfide di questo momento critico di transizione verso una società globalizzata.

Il Progetto Benessere Globale si conforma alle direttive internazionali dell’OMS, l’Organizzazione Mondiale della Salute - sancite nella Dichiarazione di Alma Ata (1978), nella Carta di Ottawa (1986) e nel rapporto della “Commissione Salute” dell’Osservatorio Europeo su Sistemi e Politiche per la Salute (European Observatory on Health Systems and Policies 2010), definiscono la salute come *“lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società”*.

Dal punto di vista medico psicologico il “Progetto Benessere Globale” è un programma di *“terapia olistica: per la promozione e diffusione della consapevolezza e del benessere personale”* particolarmente orientato alle persone in situazione di disagio sociale, ideato e sviluppato dall’Istituto di Psicomatica PNEI dell’associazione Villaggio Globale. Questo progetto è stato sostenuto e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Le ricerche cliniche condotte presso il nostro Istituto e le oltre 2500 ricerche scientifiche internazionali (vedi file “Validazioni Scientifiche” allegato) confermano statisticamente l’efficacia clinica medica e psicologica delle tecniche utilizzate nel Progetto Benessere Globale per migliorare lo stress, l’ansia, la depressione e l’autostima. Il progetto è studiato in modo flessibile e interattivo in modo da essere fruibile da un vasto pubblico che include anche bambini e persone appartenenti a fasce culturalmente, economicamente e umanamente svantaggiate.

Le finalità del “Progetto Benessere Globale” perseguono gli ideali dell’UNESCO, il cui scopo è di rafforzare *“attraverso l’educazione, la scienza e la cultura,... il rispetto universale dei diritti dell’uomo e delle libertà fondamentali per ognuno, senza alcuna distinzione di razza, di sesso o di religione, che la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani delle Nazioni Unite riconosce a ciascun individuo.”*

Il “Progetto Benessere Globale” è stato presentato al “2013 Asia-Europe Forum on School Ethics Education” dell’UNESCO, sulle “Sfide per l’Educazione Etica” che si è tenuto a Beijing, in Cina, nel Luglio di quest’anno, ed è risultato tra i tre progetti più apprezzati.

Finalità generali

Lo scopo pratico di questo progetto è di portare le persone ad una differente consapevolezza di se stessi che promuova una migliore salute psicofisica e una migliore relazione sociale e un migliore approccio con la Terra e i suoi ecosistemi.

I principali punti del Progetto Benessere Globale sono:

1. **I valori etici:** come esposti nella Dichiarazione dei Diritti Umani dell'ONU, nei principi dell'UNESCO, nell'Earth Charter e nel Manifesto della Coscienza Planetaria.
2. **Le basi medico-scientifiche:** la PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), le neuroscienze che affermano come il corpo è un'unità e il sistema psichico è profondamente legato al sistema nervoso, immunitario ed endocrino. Le malattie psicosomatiche hanno quindi un'evidente base nella conflittualità emotiva e psicologica interiore che si manifesta attraverso l'"asse dello stress" che genera ansia, depressione, infiammazione e indebolimento del sistema immunitario.
3. **Le basi psicologiche:** le basi psicologiche del progetto Benessere Globale sono orientate all'empatia e alla presenza e sono sostenute a livello scientifico dalle recenti evidenze delle neuroscienze sulla coscienza di Sé (Edelman, Damasio, Kabat-Zinn, Panksepp 2005), sulla Mappa PNEI (Montecucco, 2005) e sui sette sistemi delle emozioni (Panksepp, 2011).
4. **Le basi culturali sostenibili:** ecologia, diritti umani, pace, sostenibilità, interculturalità.
5. **Le basi filosofiche del nuovo paradigma scientifico:** l'entanglement quantistico, la visione sistemica e il paradigma olistico (vedi i film *Olos* e *Globalshift* *).
6. **Le radici universali della consapevolezza:** alla base di tutte le tradizioni spirituali vi sono comuni esperienze interiori di pace, amorevolezza, compassione e unità. Alcune tecniche di consapevolezza come la "mindfulness" hanno mostrato una consistente efficacia clinica su malattie fisiche, disagi emotivi e squilibri psicologici.

* Le basi scientifiche, culturali e filosofiche su cui si basa il "Progetto Benessere Globale" sono riassunte nei film-documentari: "*Olos: il nuovo paradigma scientifico*" (2010) che ha ricevuto il patrocinio dell'UNESCO ed è stato tradotto in inglese, francese e spagnolo, e "*Globalshift: una nuova coscienza per un nuovo pianeta*" (2012) di cui sta per concludersi la post-produzione e che sarà disponibile nei prossimi mesi in lingua italiana e per il 2014 in lingua inglese. I due film-documentari sono scaricabili gratuitamente dal sito Internet www.progettoglobale.org.

Le direttive dell'OMS sul benessere e il potenziale personale

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato un allarme: la diffusione delle malattie psicosomatiche sta aumentando progressivamente al punto che, fra dieci anni, malesseri come lo stress, l'ansia e la [depressione](#) potrebbero trovarsi al secondo posto sulla lista dei mali più diffusi, subito dopo le patologie cardiovascolari. Da molti anni l'OMS sostiene che stress, ansia e depressione sono gli aspetti medici più evidenti di un malessere personale e sociale in continuo aumento, e propone interventi capaci di migliorare questi gravi disagi umani.

Dal punto di vista medico-psicologico il "Progetto Benessere Globale" prevede di realizzare interventi educativi concreti ed efficaci "per promuovere il benessere psicofisico e la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione", attraverso pratiche di "consapevolezza psicosomatica" di provata efficacia clinica documentata da oltre 2500 ricerche scientifiche internazionali.

Le tecniche di consapevolezza psicosomatica operano per restituire al paziente la coscienza di sé e la dignità di esistere, ossia: "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società".

Queste tecniche "dolci" agiscono stimolano le risorse naturali insite nella persona, possono essere praticate da tutti e non hanno effetti collaterali. L'intervento del "progetto Benessere Globale" è rivolto al grande pubblico, in particolar modo alle persone in situazione di disagio sociale: giovani, donne, malati, disabili e anziani.

Queste tecniche di consapevolezza psicosomatica sono state selezionate tra centinaia di tecniche simili per le loro seguenti caratteristiche:

- 1) di semplice presentazione e di facile sperimentazione da parte di tutte le persone,
 - 2) di provata efficacia, dimostrata da un vasto numero di ricerche scientifiche internazionali, sia in ambito preventivo che clinico, verso lo stress, l'ansia e la depressione.
 - 3) assenza di effetti collaterali e controindicazioni.
- Queste tecniche possono quindi essere proposte, con le modalità da noi indicate, ad ogni tipo di persone anche le più a rischio come bambini, anziani, malati gravi, pazienti psichiatrici, carcerati.

Interventi previsti dal Progetto Benessere Globale

Il progetto prevede quattro tipi di interventi:

- 1) **Sito Web “Benessere Psicofisico” con video e audio divulgativi** presentati da medici, psicologi e terapisti di provata esperienza, che saranno visibili e scaricabili gratuitamente da Internet e permetteranno di raggiungere un grande numero di persone. Nei video saranno spiegate le pratiche di consapevolezza psicosomatica, individuali e di gruppo che, se applicate con costanza, stimolano nelle persone un processo di benessere e autoguarigione che migliora i disturbi psicosomatici più comuni dello stress, dell'ansia e della depressione.
- 2) **La Rete nazionale della Consapevolezza e del Benessere Globale.** Sul sito web le persone potranno accedere alla mappa della “Rete della Consapevolezza e del Benessere Globale” in cui potranno trovare i medici, gli psicologi, gli educatori, gli operatori e i counselor già formati presenti nelle differenti regioni del territorio nazionale.
- 3) **Promozione della Psicologia, della Medicina e dell'Educazione che utilizzano le tecniche di consapevolezza globale e terapia psicosomatica**, attraverso convegni, conferenze e workshop centrati sul modello della psicosomatica PNEI intesa come scienza in grado di curare l'essere umano nella sua globalità interconnettendo il piano fisico, mentale ed emozionale.
- 4) **Formazione** alle pratiche di consapevolezza e di cura psicosomatica per il benessere globale per Medici, Psicologi e Psicoterapeuti che per Educatori, Operatori e Counselor. La formazione permette di acquisire le competenze e le esperienze per poter operare a livello locale promuovendo le tecniche di consapevolezza psicosomatica e gli incontri di benessere psicofisico.

Corso di Formazione in Tecniche di Consapevolezza Globale e Benessere Psicosomatico

Nell'ambito del **Progetto Benessere Globale** sono stati promossi incontri di formazione teorica e pratica differenziati e specifici a seconda che si sia un medico, psicoterapeuta, psicologo oppure un operatore, educatore o counselor.

Ai partecipanti al Corso di Formazione è stato fornito del materiale didattico specifico: libri sulle ricerche mediche, psicologiche e scientifiche, stampe a colori delle mappe psicosomatiche che riportano le basi neurofisiologiche delle tecniche apprese, il film OLOS sulle basi scientifiche del paradigma olistico, video da poter visionare a casa per ripassare le tecniche e gli insegnamenti appresi e materiale cartaceo di documentazione.

I partecipanti che hanno terminato questi corsi di formazione posseggono le competenze teoriche e tecniche base (di primo e secondo livello) per utilizzare le principali tecniche di psicosomatica olistica e di condurre gli “Incontri di Benessere Psicofisico” per la promozione e diffusione della salute globale. Ad ogni partecipante ai Corsi è stato rilasciato uno specifico **“Attestato di partecipazione al Corso Intensivo di Formazione di primo o secondo livello per la conduzione di “Incontri di Consapevolezza Globale e Benessere Psicofisico” del “Progetto Benessere Globale” sviluppato e promosso dall'Istituto di Psicosomatica PNEI dell'associazione Villaggio Globale, e sostenuto e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (ai sensi dell'art.12, comma 3, Legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2012).**

Finalità e obiettivi del progetto e della formazione

Questa formazione di alto livello didattico, con lezioni di medici, psichiatri, psicoterapeuti e docenti universitari, esperti a livello nazionale nel settore delle cure psicosomatiche e della crescita personale, consentirà ai partecipanti di apprendere e utilizzare:

- a) **Le tecniche di consapevolezza globale e di psicosomatica:** di conoscere e utilizzare professionalmente le più efficaci tecniche di consapevolezza psicosomatica e di crescita personale, al fine di imparare a seguire e ad aiutare le persone con problemi di stress, ansia e depressione.
- b) **I valori etici:** di apprendere i principi promossi dall'OMS (WHO) e dalla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani dell'ONU, dell'UNESCO e dell'Earth Charter International. Questi principi sostengono questo tipo di aiuto alle fasce più deboli che deve essere incentrato sul ridare valore e dignità alla persona, a prescindere dal suo stato economico, culturale o religioso.
- c) **La conduzione di "Incontri di Consapevolezza Globale e Benessere Psicofisico"** per la promozione e diffusione delle tecniche di consapevolezza e di salute globale orientate alla cura e alla prevenzione dello stress, dell'ansia e della depressione, in particolare per le persone in situazione di disagio sociale. Questi "incontri" potranno avere forme e strutture differenti: serate di presentazione, corsi di una-due ore a cadenza settimanale, o seminari di una o due giornate.

La finalità dei Corsi di Formazione è stato di formare un discreto numero di professionisti e operatori che possano portare le tecniche più avanzate ed efficaci di psicosomatica e i gruppi di benessere psicofisico nelle loro regioni di appartenenza e, localmente, con le persone appartenenti alle fasce più deboli. La loro funzione sarà quella di promuovere l'apprendimento e la pratica delle "tecniche di consapevolezza psicosomatica" e degli "Incontri di Consapevolezza e Benessere Psicofisico" che i partecipanti organizzeranno e condurranno presso differenti centri e associazioni in tutta Italia, cercando di aiutare le persone in situazione di disagio sociale e facendole partecipare gratuitamente agli incontri.

Negli ultimi dieci anni queste tecniche sono state già sperimentate con buoni risultati in differenti contesti: scuole elementari, medie, superiori e università, USL, ospedali, centri psichiatrici, carceri, SERT, centri per immigrati, centri per donne.

Monitorizzazione nazionale

Le persone che usufruiranno degli "incontri del benessere psicofisico" al termine degli incontri stessi saranno invitati a compilare un "questionario di gradimento" formulato con scala Likert. Le copie del questionario saranno inviate all'Istituto di Psicosomatica PNEI dove i dati verranno analizzati statisticamente al fine di verificare l'impatto e l'efficacia individuale e sociale del progetto anche a livello Nazionale. Le esperienze locali degli "incontri di benessere" e i dati nazionali saranno presentati al 25° Convegno Nazionale di Psicosomatica PNEI che si terrà il 24-25 Maggio 2014 al Palazzo Ducale di Lucca.



Dott. Nitamo Federico Montecucco
Direttore Progetto Benessere Globale
Presidente Istituto di Psicosomatica PNEI,
Villaggio Globale di Bagni di Lucca

Bibliografia 1:

Publicazioni relative ai contributi delle neuroscienze e della PNEI, che sostengono scientificamente ed epistemologicamente il nostro modello psicoterapeutico.

1. Bohm D. (2008) *Evolution of Consciousness: Studies in Polarity*, Barfield Press
2. Bottaccioli, F. (2006) *Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia*, RED 2006
3. Bottaccioli, F. (2011) *Mutamenti nelle basi delle scienze*, Tecniche Nuove, Milano
4. Carta di Ottawa (1986) <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
5. Cheli E. (2010) *Verso un paradigma olistico*, Xenia edizioni in press
6. Cheli E. e Montecucco N.F., (2009) *I creativi culturali*, Xenia edizioni p64-70
7. Damasio A., (2000), *Self comes to mind*, Random House, London.
8. Edelman G. M. (2004), *Più grande del cielo*, Einaudi, Torino.
9. Edelman G. M. (2006), *Brain science and human knowledge*, Basic Book, New York.
10. Edelman G. M. (2007), *Seconda Natura, scienza del cervello e conoscenza umana*, Cortina, Milano
11. Laborit H. (1969), *L'inibizione de l'action*, Masson, Parigi.
12. Laborit H. (1979). *L'inibizione dell'azione*, Il Saggiatore, Milano,
13. Laszlo E. (2003), *Tu puoi cambiare il mondo*, Riza Ed., Milano.
14. Laszlo E. (2008), *Worldshift scienza, società e nuova realtà*. Franco Angeli Ed., Milano.
15. LeDoux J. (1996) *The Emotional Brain*. Phoenix, New York.
16. LeDoux J. (2002) *Synaptic Self*. Penguin book, New York.
17. MacLean, P. D. (1990), *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*, New York, Plenum Press,.
18. Maturana, H.R., Varela, F.J., (1985), *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Venezia, Marsilio
19. Montecucco N.F., (1997), *The unity of consciousness, synchronization and the collective dimension*, World Future, the Journal of General Evolution, Vol. 48, 141-150.
20. Montecucco N.F., (2006), *Coherence, brain evolution and the unity of consciousness*, World Future, the Journal of General Evolution, Vol. 62, 127-133.
21. Montecucco N.F., (a cura di), (2010), *Il Paradigma Olistico*, ed. Villaggio Globale-Renudo.
22. Montecucco N.F., (2005), *Psicosomatica Olistica*, Mediterranee, Roma.
23. Montecucco N.F., (2000), *Cyber, la Visione Olistica*, Mediterranee, Roma.
24. Montecucco N.F., e Sebastiano G., (1995), *Le divisioni del cervello e l'unità della coscienza*, FCE, Milano.
25. Montecucco N.F., (1985), *L'Energia Vitale*, Riza Scienze, Riza Ed., Milano.
26. Montecucco N.F., *Il paradigma olistico*, pag. 135, in Laszlo E. (2003), *Tu puoi cambiare il mondo*, Riza.
27. Montecucco F., (2009) *Tipologie psicosomatiche PNEI* in Bottaccioli F. *Geni e comportamenti scienza e arte della vita*, Red edizioni 323-334
28. Panksepp J., (1998), *Affective neuroscience*, Oxford University press, New York
29. Panksepp J., Biven L., (2012), *The archeology of mind*, W.W.Norton & Company, New York.
30. Pert C. (1999) *Molecules of Emotion: The Science Between Mind-Body Medicine*, Scribner.
31. Pert C.B. et Al. (1985) Neuropeptides and their receptors: a psychosomatic network. *Journal of Immunology* 135(2 Supp):820-826
32. Selye, H.: *The Stress of life*; McGraw-Hill

Bibliografia 2:

Ricerche sull'efficacia clinica della psicoterapia ad orientamento somatico

1. Barrows KA, Jacobs BP. Mind-body medicine. An introduction and review of the literature. *Med Clin North Am* (2002)/01/25 edi-tion. 2002, 86(1):11-31.
2. Berg, A.L.; Sandell, R. & Sandahi, C. (2009). Affect-focused Body Psychotherapy in patients with generalised anxiety disorder: Evaluation of an integrative method. *Journal of Psychotherapy Integration*, 19(1), p. 67-85.
3. Body Psychotherapy Research Articles, (2002), published in *USABP Journal*
4. Christa D. Ventling, Herbert Bertschi, and Urs Gerhard: (2008) Efficacy of Bioenergetic Psychotherapy with Patients of known ICD-10 Diagnosis: A Retrospective Evaluation. *USABP Journal*, Vol. 7, No. 2. pp.
5. Christa Ventling: (2002) Efficacy of Bioenergetic Therapies and Stability of the Therapeutic Result: A Retrospective Investigation. *USABP Journal*, Vol. 1, No. 2. pp. 5-28
6. Douglas Radandt: (2002) Therapist's Body Awareness and Strength of the Therapeutic Alliance. *USABP Journal*, Vol. 1, No. 2. pp. 52-62
7. Ego-pathology, body experience, and body psychotherapy in chronic schizophrenia Frank Rohricht, Nina Papadopoulous, Iris Suzuki and Stefan Priebe *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (2009), 82, 19-30.
8. [Elsenbruch S](#), [Langhorst J](#), [Popkirowa K](#), [Müller T](#), [Luedtke R](#), [Franken U](#), [Paul A](#), [Spahn G](#), [Michalsen A](#), [Janssen OE](#), [Schedlowski M](#), [Dobos GJ](#). Effects of mind-body therapy on quality of life and

- neuroendocrine and cellular immune functions in patients with ulcerative colitis. [Psychother Psychosom.](#) (2005);74(5):277-87.
9. Ghiroldi S., Montecucco F., (2011), Studio sull'efficacia di un Gruppo di Crescita Personale tramite Rilevazioni Elettroencefalografiche e Simptom Rating Test, *Unpublished research study*.
 10. [Latorre MA](#). A holistic view of psychotherapy: connecting mind, body, and spirit. [Perspect Psychiatr Care.](#) (2000) Apr-Jun;36(2):67-8.
 11. John A. Astin, PhD, Shauna L. Shapiro, PhD, David M. Eisenberg, MD and Kelly L. Forys, MA. Mind-Body Medicine: State of the Science, Implications for Practice. Clinical Review. *The Journal of the American Board of Family Practice* 16:131-147 (2003).
 12. John May (2005). The Outcome of Body Psychotherapy Research. *USABP Journal* Vol 4, No 2, pp 93-115.
 13. Jorm, A.F., Christensen, H., Griffiths, K.M., Rodgers, B. 2002. Effectiveness of complementary and self-help treatments for depression. *Med. J. Aust.* 176(suppl):S84-S96
 14. Jorm, A.F., Christensen, H., Griffiths, K.M., [Parslow, R.A.](#), [Rodgers, B.](#), [Blewitt, K.A.](#) 2004. Effectiveness of complementary and self-help treatments for anxiety disorders. *Med. J. Aust.* 181(suppl):S29-46
 15. [Jung YH](#), [Kang DH](#), [Jang JH](#), [Park HY](#), [Byun MS](#), [Kwon SJ](#), [Jang GE](#), [Lee US](#), [An SC](#), [Kwon JS](#). The effects of mind-body training on stress reduction, positive affect, and plasma catecholamines. [Neurosci Lett.](#) 2010 Jul 26;479(2):138-42. Epub 2010 May 28.
 16. Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2006). Preliminary results concerning the effectiveness of Body Psychotherapies in outpatient settings A multicenter study in Germany and Switzerland.
 17. Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2006). Evaluation of the effectiveness of Body Psychotherapy in outpatient settings (EEBP). *Psychother. Psych. Med. Psychosom.*, 206, (56) pp. 480-487
 18. Koemeda-Lutz, M., Kaschke, M., Revenstorf, D., Scherrmann, T., Weiss, H. & Soeder, U. (2006). Evaluation der Wirksamkeit von ambulanten Körperpsychotherapien EWAK: Eine Multizenterstudie in Deutschland und der Schweiz. (Evaluation of the efficacy of ambulant Body Psychotherapies EWAK: A multicenter study in Germany and Switzerland.) *Psychother. Psych. Med.*, 2006; 56: pp. 1-8
 19. Loew, T. H., Tritt, K., Siegfried, W., Bohmann, H., Martus P. & Hahn, E. G. (2001). Efficacy of 'functional relaxation' in comparison to terbutaline and a 'placebo relaxation' method in patients with acute asthma. A randomized, prospective, placebo-controlled, crossover experimental investigation. *Journal: Psychotherapy and Psychosomatics*, Vol. 70, No. 3, pp 151-157.
 20. Margit Koemeda-Lutz, Martin Kaschke; Dirk Revenstorf; Thomas Scherrmann, Halko Weiss and Ulrich Soeder: Preliminary Results Concerning the Effectiveness of Body Psychotherapies in Outpatient Settings – A Multi-Center Study in Germany and Switzerland. (2004) *USABP Journal*, Vol. 4, No. 2. pp. 13-32
 21. Monsen, K. & Monsen, J.T. (2000). Chronic pain and psychodynamic body therapy: A controlled outcome study. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. Vol. 37, No. 3, Fall 2000, pp. 257-269.
 22. [Morone, N.E.](#), [Greco, C.M.](#) 2007. Mind-body interventions for chronic pain in older adults: a structured review. *Pain Med.* 8(4):359-375
 23. Pettinati P. (2002) The Relative Efficacy of Various Complementary Modalities in the Lives of Patients With Chronic Pain: A Pilot Study. *USABP Journal* Vol 1, No.1, pp.6-15
 24. Peleg, I., Brenner, J., Shimonov, M., Ravinda, O., & Shwartz, D.K. (2009). Effectiveness of Body Mind Therapy of Cancer Patients receiving chemical treatment. *Unpublished research study*.
 25. Rybarczyk, B., [DeMarco, G.](#), [DeLaCruz, M.](#), [Lapidos, S.](#), [Fortner, B.](#) 2001. A classroom mind/body wellness intervention for older adults with chronic illness: comparing immediate and 1-year benefits. *Behav. Med.* 27:15-27
 26. Röhricht, Frank & Priebe, S. (2006). Effect of body-oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, Volume 36 (5), pp. 669-678.
 27. Röhricht, F. (2009). *Body-oriented psychotherapy: The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective.* *Journal of Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, Vol. 4, No. 2, pp. 135-156.
- Abstracts
23. [Efficacy and Stability of Bioenergetic Therapies: a Retrospective Investigation Christa Ventling and Urs Gerhard, Body-Psychotherapy Research.](#)
 24. [Energiearbeitsgruppe des EABP- CH: Der Energiebegriff in der Körperpsychotherapie by Jules Zwimper & others.](#) Body-Psychotherapy Research
 25. [Radix Research: collected by John May: 3 abstracts.](#) Body-Psychotherapy Research.

Bibliografia 3:

Testi di riferimento della psicoterapia corporea

1. Alexander, Franz; French, Thomas Ewing (1980), *Psychoanalytic therapy: principles and application*, Lincoln:

- University of Nebraska Press, pp. 66,
2. Argyle M. (1978). *Il corpo e il suo linguaggio*, tr. it. Zanichelli, Bologna, 1992.
 3. Asaad, Ghazi (1996). *Psychosomatic Disorders: Theoretical and Clinical Aspects*. Brunner-Mazel. pp. X, 129–130. [ISBN 978-0876308035](#).
 4. Boadella D., Liss J. (1986). *La psicoterapia del corpo*, Astrolabio, Roma.
 5. Boadella, D. (1987), *Biosintesi. L'integrazione terapeutica di azione, sentimento e pensiero*, Astrolabio, Roma.
 6. Boadella, D. (1990). *Somatic psychotherapy: Its roots and traditions*. A personal perspective. *Energy and Character*, 21(1).
 7. Caldwell, C. (1996). *Getting our bodies back: Recovery, healing, and transformation through body-centered psychotherapy*. Boston: Shambhala.
 8. Downing G., (1995), *Il corpo e la parola*, Astrolabio, Roma,.
 9. Eckberg M. Levine P. *Victims of Cruelty: Somatic Psychotherapy in the Healing of Posttraumatic Stress Disorder*.
 10. Ferenczi S., (1988), *Diario clinico*, Cortina, Milano.
 11. Groddeck G., (1966), *Il libro dell'Es*, Adelphi, Milano.
 12. Keith Tudor, *Body Psychotherapy*, (2002) ed. Tree Staunton. Brunner-Routledge,;
 13. Keleman S., (1979), *Somatic Reality*, Center Press, Berkeley.
 14. Krueger, D. W. (1989). *Body self and psychological self: A developmental and clinical integration of disorders of the self*. New York: Brunner/Mazel.
 15. Kurtz, R. (1990). *Body-centered psychotherapy: The hakomi method*. Mendocino, CA: LifeRhythm.
 16. Levenson, James L. (2006). *Essentials of Psychosomatic Medicine*. American Psychiatric Press Inc.
 17. Levine P. A. (2002) *Waking the tiger, Traumi e shock emotivi*. Macro edizioni
 18. Levine P. *Healing Trauma: A Pioneering Program for Restoring the Wisdom of Your Body* (Hardcover). Publisher: Sounds True; Har/Com edition. (March 2005). English
 19. Linda Hartley. *Contemporary Body Psychotherapy*, (ed.) 2009. Routledge.
 20. Liss J., Boadella D. (1986), *La psicoterapia del corpo - Le nuove frontiere tra corpo e mente*, Astrolabio Ubaldini, Roma
 21. Liss J. Stupiggia M. (1994), *La terapia biosistemica: un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*, FrancoAngeli, Milano.
 22. Lowen A., (1983), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano.
 23. Lowen A., (1978), *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano,
 24. Luciano Marchino, *Reich: psicanalisi, sessualità, energia vitale*, Milano, Stampa natura e solidarietà, 1997.
 25. Melmed, Raphael N. (2001). *Mind, Body and Medicine: An Integrative Text*. Oxford University Press Inc, USA. pp. 191–192.
 26. Montecucco F.N., (1996), *Lo sviluppo del potenziale umano nei gruppi di crescita*, FCE, Milano.
 27. Montecucco F.N. e Sebastiano G., (1996), *Le divisioni del cervello e l'unità della coscienza*, FCE, Milano.
 28. Montecucco F. N. (2005), *Psicosomatica Olistica*, Edizioni Mediterranee, Roma.
 29. Montecucco F.N. (2009) *Tipologie psicosomatiche PNEI* in Bottaccioli F. *Geni e comportamenti scienza e arte della vita* Red edizioni 323-334
 30. Montecucco F.N. (2010) *Coscienza di Sé e coerenza cerebrale: gli effetti della meditazione nel modello mente-corpo* in Pagliaro et Al. *Riflessioni e contributi scientifici al modello mente corpo* in press
 31. Navarro F., (1991), *Caratterologia post-reichiana*, Palermo, Nuova Ipsa.
 32. Navarro F., (1988), *La somatopsicodinamica*, Pescara, Discobolo.
 33. Nick Totton. (2003) *Body Psychotherapy: An Introduction*. Open University Press. [ISBN 0-335-21038-4](#) (pb); 0-335-21039-2.
 34. Pancheri P. (1980). *Stress, emozioni malattia: introduzione alla medicina psicosomatica*, EST Mondadori, Milano.
 35. Pasini W. (1982). *Il corpo in psicoterapia*, Raffaello Cortina, Milano.
 36. Pini M. (a cura di) (2001), *Psicoterapia corporea-organismica*. Teoria e pratica clinica. Franco Angeli, Milano.
 37. Reich W. (1933). *Analisi del carattere*, tr. it. Sugarco, Milano, 1994.
 38. Rispoli L. (1993), *Psicologia funzionale del Sé*, Astrolabio.
 39. Rispoli L., Andriello B. (1988), *Psicoterapia corporea e analisi del carattere*, Boringhieri, Torino.
 40. Röhricht, F. (2009). *Body-oriented psychotherapy: The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective*. *Journal of Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, Vol. 4, No. 2, pp. 135-156.
 41. Ruggieri V. (1988). *Mente corpo malattia*. Il Pensiero Scientifico, Roma.
 42. Susan Aposhyan, (2004), *Body-Mind psychotherapy: Principles, Techniques and Practical Applications*.. W.W. Norton.
 43. Totton, N.; Edmondson, E. (2007) *Nuovi sviluppi della terapia di Wilhelm Reich*, Red,
 44. Wise TN (March 2008). "Update on consultation-liaison psychiatry (psychosomatic medicine)". *Curr Opin Psychiatry* 21 (2): 196–200.
 45. Zerbetto R. (a cura di), (1994) *Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza*, Edizioni Centro Studi Psicosomatica, Roma.

Bibliografia 4:

Pubblicazioni relative alle Teorie del Sé

33. Bowlby J. (1969), *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. London: Hogarth Press. 2a ed.: Pelican Books, 1984. (Trad. it. della 1a ed.: *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*. Torino: Boringhieri, 1972).
34. Bowlby J. (1973), *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. London: Hogarth Press. (Trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione dalla madre*. Torino: Boringhieri, (1975).
35. Bowlby J. (1980), *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression*. London: Hogarth Press. (Trad. it.: *Attaccamento e perdita. Vol. 3: La perdita della madre*. Torino: Boringhieri, 1983).
36. Bowlby J. (1982), *Costruzione e rottura dei legami affettivi*. Milano, Cortina.
37. Harré, R. (1998 p. 190). *The Singular Self*. London: SAGE [La singolarità del sé. Introduzione alla psicologia della persona (2000). Milano: Raffaello Cortina].
38. Jung G., (1940); "*Psicologia e religione*",
39. Khan M.M.R. "*I Sè nascosti*" Bollati Boringhieri
40. Nicolini P. *L'evoluzione del Sé: teoria psicologica e prassi educativa*, (in collaborazione con) CittadellaEditrice
41. Miller, A., (1995), "*Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*" Bollati Boringhieri Monti, F. "Viaggi di andata e ritorno 0-3 anni" Casa editrice Quattro Venti
42. Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Bollati Boringhieri
43. Stern, D., (1991), "*Diario di un bambino*", Mondadori, Milano.
44. Winnicott, (1965, p. 67) *The Maturation Process and the Facilitating Environment*. Studies in the Theory of Emotional Development. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis
45. Winnicott, (1963, p. 335) *Dependence in Infant-Care, in Child Care, and in the Psycho-Analytic Setting*. In D.W. Winnicott
46. Winnicott D.W. *La distorsione dell'Io in rapporto al vero ed al falso Sé* in "Sviluppo affettivo e ambiente" Armando Editore.
47. Winnicott, D. "*I bambini e le loro madri*" Raffaello Cortina Editore
48. Winnicott, D., "*L'intelletto e il suo rapporto con lo psiche-soma*" in "Dalla pediatria alla psicoanalisi" Edizioni Martinelli, Firenze

Bibliografia 5:

Publicazioni relative alle ricerche cliniche sulla *mindfulness* e sulla meditazione

49. Chiesa, A., Serretti, A. 2010. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditation. *Psychol. Med.* 40(8):1239-1252
50. Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom. Med.* 65:564-570
51. Grossman, P., [Nieman, L.](#), [Schmidt, S.](#), [Walach, H.](#) 2004. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *J. Psychosom. Res.* 57:35-43
52. Hofmann, S.G., [Sawyer, A.T.](#), [Witt, A.A.](#), [Oh, D.](#) 2010. [The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review.](#) *J. Consult. Clin. Psychol.* 78(2):169-183
53. Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R., Santorelli, S.F. 1992. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am. J. Psychiatry.* 149(7):936-943
54. Matchim, Y., Armer, J.M. 2007. Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: a literature review. *Oncol. Nurs. Forum.* 34(5):1059-1065
55. Praissman, S. 2008. Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *J. Am. Acad. Nurse Pract.* 20:212-219
56. Reibel, D.K., Greeson, J.M., Brainard, G.C., Rosenzweig, S. 2001. Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *Gen. Hosp. Psych.* 23:183-192
57. Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., Flinders, T. 2008. [Cultivating mindfulness: effects on well-being.](#) *J. Clin. Psychol.* 64(7):840-62.
58. Herbert, James D., and Evan M. Forman. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying New Theories*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2011. Print.
59. Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
60. Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press. p.73
61. Herbert, James D., and Evan M. Forman. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying New Theories*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2011. Print.p.62
62. Fulton, P., Germer, C., Siegel, R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
63. Zindel V., Segal, J., Mark G., Williams, John D. Teasdale, (2002), [Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse.](#) Guilford Press, [ISBN 1-57230-706-4](#).
64. Mark W., Penman D., (2011), [Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World](#) " Rodale Books US Piatkus UK

(5 May 2011)

65. Ruth A. Baer, (2006.), [Mindfulness-based treatment approaches: clinician's guide to evidence base and applications](#), Academic Press, ISBN 0-12-088519-0.
66. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety*, by Randye Semple, Jennifer Lee. New Harbinger Pubns Inc, 2010. ISBN 1-57224-719-3.
67. [Mindfulness Practice in the Treatment of Traumatic Stress](#), U.S. Department of Veterans Affairs.
68. Piet, J., Hougaard, E. (2011). The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Prevention of Relapse in Recurrent Major Depressive Disorder: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 1032–1040.
69. Manicavasgar, V., Parker, G., Perich, T. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Vs. Cognitive Behaviour Therapy as a Treatment for Non-Melancholic Depression. *Journal of Affective Disorders*. 130 (1–2), 138–144. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032710006087?>)
70. Felder, J. N., Dimidjian, S., & Segal, Z. (2012). Collaboration in Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 179–186.
71. Ma, S. H., Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (1), 31–40.
72. Aftanas, L.I., Golocheikine, S.A., 2001. Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high-resolution EEG investigation of meditation. *Neurosci. Lett.* 310:57– 60
73. Aftanas, L.I., Golocheikine, S.A., 2002. Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *Int. J. Neurosci.* 115(6):893-909
74. Arias, A.J., Steinberg, K., Banga, A., Trestman, R.2006. Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness. *J. Altern. Complement. Med.* 8:817–832
75. Cahn, B.R., Polich, J., 2006. Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuro Imaging Studies. *Psychol. Bull.* 2006;132(2):180-211
76. Dillbeck, M.C., Bronson, E.C., 1981. Short-term longitudinal effects of the transcendental meditation technique on EEG power and coherence. *Internat. J. Neurosci.* 14:147–151
77. Gaylord, C., Orme-Johnson, D., Travis, F. 1989. The effects of the transcendental meditation technique and progressive muscle relaxation on EEG coherence, stress reactivity, and mental health in black adults. *Internat. J. Neurosci.* 46: 77–86
78. Takahashi, T., Murata, T., [Hamada, T.](#), [Omori, M.](#), [Kosaka, H.](#), [Kikuchi, M.](#), [Yoshida, H.](#), [Wada, Y.](#) 2005. Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. *Int. J. Psychophysiol.* 55(2):199-207
79. [Tang, Y.Y.](#), [Ma, Y.](#), [Fan, Y.](#), [Feng, H.](#), [Wang, J.](#), [Feng, S.](#), [Lu, Q.](#), [Hu, B.](#), [Lin, Y.](#), [Li, J.](#), [Zhang, Y.](#), [Wang, Y.](#), [Zhou, L.](#), [Fan, M.](#) 2009. Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA.* 106(22):8865-8870
80. Travis, F., Arenander, A. 2006. Cross-sectional and longitudinal study of effects of transcendental meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence. *Internat. J. Neurosci.* 116:1519-1538
81. Travis, F., [Tecce, J.](#), [Arenander, A.](#), [Wallace, R.K.](#) 2002. Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking states. *Biol. Psychol.* 61:293-319
82. Ramaratnam, S., Sridharan, K. 2000. Yoga for epilepsy. *Cochrane Database Syst Rev.* (3):CD001524. Review
83. [Murata, T.](#), [Takahashi, T.](#), [Hamada, T.](#) 2004. Individual trait anxiety levels characterizing the properties of zen meditation. *Neuropsychobiology.* 50(2):189-194
84. Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., Richardson, J. 2005. Yoga for depression: The research evidence. *J. Affect. Disord.* 89:13–24