

## L'IMPORTANZA DEL CONTATTO FISICO DURANTE TUTTA LA VITA

La nostra società occidentale sottovaluta da molto tempo l'importanza del tocco e del contatto fisico, relegandolo ad effusioni per i bambini o fra amanti.

In realtà la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Si rinnova continuamente lungo tutto l'arco della vita, lo strato superficiale cambia continuamente, circa 35.000 cellule cadono ogni minuto, spinte dalle nuove che man mano crescono e si muovono verso la superficie esterna. E' il nostro filtro con il mondo esterno. I recettori sensoriali sparsi ovunque sono costantemente in fase di ascolto di quanto giunge dall'esterno, queste informazioni vengono immediatamente interpretate come utili o non utili per la nostra sopravvivenza. Che noi ce ne rendiamo conto o meno. E lo fa da subito, da quando siamo feto e siamo interamente avvolti dal liquido amniotico. In questo periodo di vacanza, se vi capita di essere al mare, provate ad avvolgervi le gambe con le braccia e, dopo aver fatto un bel respiro, abbandonate la testa in avanti e provate ad ascoltare la vostra pelle completamente avvolta dall'acqua del mare, se non siete al mare potete provarlo in piscina, magari in un momento di quiete, senza troppi bagnanti vocianti intorno.

Il tocco è nutrimento. Più di una ricerca ha dimostrato come i neonati prematuri hanno migliori risultati su tutti i livelli (cognitivo-psicologico-fisiologico) se tenuti a contatto diretto pelle a pelle con la madre e/o il padre rispetto a coloro che sono rimasti in incubatrice, anche nello sviluppo successivo.

Il tocco è vita. Fin dagli anni '90 sono stati condotti studi sull'influenza del "tocco terapeutico" e del massaggio sullo stato di benessere della persona anziana, con risultati positivi anche in presenza di patologie.

Dalla nascita, iniziamo a registrare tutti gli stimoli differenti a cui la pelle è sottoposta. Le informazioni vengono archiviate in utili o non utili, in buone e piacevoli, o sgradevoli e dolorose. L'essere fra le braccia della madre o del padre, sostenuti, avvolti, sicuri, sono informazioni che verranno riattivate ad ogni situazione simile. Ma man mano che diventiamo adulti, nella nostra cultura, ciò avviene sempre meno. Una riattivazione di queste memorizzazioni di tranquillità si ottiene attraverso il massaggio, che ottiene la massima efficacia quando l'operatore è consapevole delle implicazioni viscerali del lavoro che svolge. Non è solo la tecnica e le manualità in sé che rendono questo strumento portentoso, ma in gran parte la capacità dell'operatore di accogliere e prendersi cura di chi gli si rivolge. Ogni attività manuale a diretto contatto con la persona non può prescindere dalle competenze, dalla preparazione e dall'empatia dell'operatore che non solo deve essere qualificato, ma anche in grado di entrare in sintonia con il ricevente e che sappia effettuare il massaggio personalizzato sulle necessità della persona in quel preciso momento. Ma allora, quale parametro ho per comprendere se il massaggio che ricevo è pieno di questa sintonia o è mera tecnica? Imparando ad ascoltare il proprio corpo, che non mente mai. Il tocco non può essere escluso, la percezione del tocco se buono o no, se eccessivo o troppo leggero, se superficiale o profondo, piacevole o spiacevole arriva sempre. Ed è sempre l'operatore, che si prende cura di voi e del vostro corpo, che deve adattarsi alla vostra esigenza del momento. Se questo avviene, allora il richiamo alle cure, all'essere protetti e amati è la vera strada per ritrovare

quello “stare bene” che permette di affrontare con tutta la sicurezza e la presenza necessaria la propria vita. Questo viene ben espresso da Anna Zanardi nell’introduzione al testo Psicosomatica della Pelle ed. Tecniche Nuove :”La pelle (...) è specchio di ciò che abbiamo dentro; (...). Richiama il desiderio del tocco, che, quando avviene sincero e intimo, fa tremare l’anima e guarisce da ogni male. Un tocco al quale siamo sempre meno abituati, aperti, disponibili; (...). Un tocco che va ben al di là della pelle; va dentro di noi, nella nostra armonia più vera.”

VALERIA BISONI

Massoterapista (MCB – Arte Ausiliaria delle Professioni Sanitarie), Operatrice Cranio Sacrale,  
Esperta in 5 Leggi Biologiche

3803968970

Opera a Brescia presso Spazio La Libellula e provincia, Parma, Milano