

## **I BENEFICI DEL CONTATTO E DEL MASSAGGIO BIOENERGETICO NELLO SVILUPPO PSICO-CORPOREO**

TUTTO NASCE DALLE PELLE...

La pelle è l'organo di senso più esteso del corpo e il più importante per lo sviluppo del sé. Sin dall'inizio il bambino percepisce e conosce il mondo attraverso la pelle: il modo in cui viene toccato e tenuto in braccio è all'inizio un'esperienza totale.

La pelle, come risulta da numerosi studi ad orientamento psicodinamico, costituisce una struttura con significati determinanti nella formazione psicologica dell'individuo sin dalle prime fasi della sua evoluzione.

Infatti tutto il mondo delle sensazioni originato dalla pelle viene rielaborato dalla mente: le sensazioni diventano percezioni, emozioni e sentimenti. La pelle è dunque al centro di meccanismi psicosomatici e somatopsichici fondamentali. La pelle protegge, contiene, limita e contemporaneamente permette il contatto con gli altri, accoglie un'infinità di stimoli e risponde.

La modificazione e la sensibilizzazione della pelle attraverso il contatto corporeo influenzano meccanismi e modificazioni psicologiche e comportamentali molto importanti.

Insieme al cervello, la pelle è pertanto il più importante e complesso dei sistemi di tutti i nostri organi. Anche la psicologia infantile colloca lo sviluppo della mente e del pensiero già nel primo anno di vita e la pelle è l'organo principale attraverso il quale ciò avviene.

Il senso del tatto è infatti il primo sistema sensorio che è diventato poi funzionale in tutte le specie.

### **AUTORI**

Nella sua teoria dello sviluppo emozionale del neonato, D. Winnicott (1973) sottolinea l'importanza del contatto fisico per lo sviluppo della persona; nel bambino cure fisiche e cure psicologiche sono strettamente collegate, le cure che il bambino riceve, per quanto sembrano riguardare unicamente i suoi bisogni fisici, in realtà appagano anche i suoi bisogni psico- affettivi.

Winnicott sostiene inoltre che il "maneggiare" il bambino e il suo corpo siano processi fondamentali nel processo di "attaccamento" e di formazione del suo "sé".

A questo proposito anche Bowlby (1958) sottolinea l'importanza del contatto fisico tra bimbo e caregiver (chi si prende cura del bambino), con questa affermazione: "dire che un bambino è attaccato a, o dire che ha un attaccamento con, equivale a dire che egli è fortemente predisposto a ricercare la vicinanza e il contatto con una specifica figura di attaccamento e fa ciò in particolari situazioni, più specificamente quando si senta angosciato, spaventato, stanco o malato ("the nature of the Child's tie to his mother, 1958").

Secondo l'autore, nel patrimonio genetico del neonato, si trovano risposte istintuali che si sviluppano nel corso del primo anno di vita, come il succhiare, l'aggrapparsi, il seguire, il sorridere e il piangere, e che si organizzano nel comportamento di attaccamento diretto ad una specifica figura materna. Il piangere e il sorridere vengono utilizzati dal bambino per evocare le risposte della madre, mentre il succhiare, il seguire e l'aggrapparsi vengono usate dall'infante per ottenere e mantenere il contatto e la vicinanza con la figura di attaccamento.

Questi schemi comportamentali si integrano progressivamente e danno origine al comportamento di attaccamento, che si manifesta maggiormente durante la prima infanzia, e che può riemergere in caso di difficoltà lungo tutto il ciclo della vita.

## RICERCHE

Nuovi strumenti per la ricerca sul cervello, come ad esempio le tecniche di brain imaging, hanno permesso agli neuroscienziati di constatare che, non soltanto lo sviluppo del neonato ha luogo nel contesto di una relazione di cura (Siegel 1998), ma che addirittura, sin dalla vita intra-uterina, anche la qualità del processo di sviluppo del cervello è influenzato da condizioni ambientali (nutrimento, cura, stimolazione).

È ormai chiaro che la qualità del rapporto neonato- madre (o chi ne fa le veci) dipende dal rapporto tra natura (bagaglio genetico) e nutrimento (qualità del rapporto).

Il modo in cui il caregiver media il rapporto con l'ambiente, non influisce soltanto sul processo di sviluppo, ma anche direttamente sulla formazione di vie neurali e di strutture di neuro-connettività nel cervello (Shore 1997).

Il sistema neurale, che è alla base del funzionamento emozionale, comportamentale, cognitivo, sociale e fisiologico, dipende dalla capacità del cervello di organizzare e dare significato alle esperienze della prima infanzia (Bleiberg, 1995); pertanto il cervello umano è costruito socialmente.

Il bisogno di un attaccamento forte, quando viene soddisfatto, quindi, non soltanto promuove uno sviluppo sano, ma sembra avere una funzione biologica protettiva di "immunizzazione" del bambino, fino ad un certo grado, contro gli effetti negativi di successive esperienze di stress e trauma (Gunnar, 1996; Shore, 1997).

Dopo sei mesi di vita intra-uterina, le cellule nervose sono al loro posto nel cervello, ma al momento della nascita il cervello è incompiuto. La capacità di elaborare informazione dipende dal numero delle sinapsi che si formeranno grazie alle esperienze (percezione), della qualità dei processi inter-relazionali e del rapporto bambino caregiver.

Le prime esperienze influiscono profondamente sulla formazione delle strutture cerebrali e modellano il modo in cui una persona apprende, pensa, ricerca e da contatto, e si comporta per il resto della sua vita.

Pertanto nell'ambito della relazione di attaccamento, l'adulto offre la sua disponibilità affettiva ed emotiva, mentre il bambino può ricercare la vicinanza, il contatto fisico o conforto, quando ne sente la necessità.

## LO SVILUPPO

La relazione instaurata dal bambino con la madre e le altre figure di riferimento avrà una grande influenza sul suo futuro sviluppo, poiché questo legame costituisce il prototipo sul quale verranno costruite le relazioni future significative.

Il contatto ha pertanto un'importanza fondamentale durante tutto l'arco di vita della persona. La carenza di contatto instaura processi psicologici e fisiologici che bloccano la persona: a livello somatico, questo processo mancato, del tutto o in parte, si codifica con il tempo nel corpo in contrazioni muscolari, posture errate, ispessimento del connettivo.

La somma delle emozioni represses (comprese) formano nel corpo una struttura che non offre la possibilità agli esseri umani di essere liberi e vivere pienamente il fluire delle proprie emozioni.

Numerosi studi compiuti in questi ultimi anni hanno messo in evidenza che forme di contatto semplice come il toccare, l'accarezzare, l'abbracciare, sono di fondamentale importanza nello sviluppo psicofisico della persona, lungo tutto l'arco della sua vita, per farle vivere un benessere emotivo completo e libero da schemi emozionali codificati.

Il contatto e la carezza possono avere effetti positivi a livello emozionale e viscerale sul nostro corpo. Quando la persona si sente accarezzata si rinforza in lei il sentimento di autostima e valorizza il suo corpo come qualcosa piacevole, capace di risvegliare il senso del piacere.

Nell'aspetto organico si attuano insieme con il desiderio e il piacere, una serie di processi neuroendocrini importanti per il buon funzionamento del corpo stesso.

Anche la moderna ricerca in neurobiologia conferma gli effetti positivi del tatto sul sistema immunitario e quindi sulla salute.

Dalle recenti scoperte su cervello risulta che molte parti del sistema dell'intelligenza siano situate fuori dalla testa. Fino a qualche anno fa si pensava che il sistema limbico, che media le emozioni, risiedesse solo nel cervello. Candance Pert (National Institute of Mental Health) ha scoperto che esiste un network di comunicazione di neuropeptidi (molecole messaggere di emozioni), che si muovono attraverso i fluidi del corpo dal cervello verso il corpo, e viceversa, unendo i tre sistemi principali (nervoso, endocrino e immunitario) in un unico grande sistema intelligente di comunicazione.

La Pert ha scoperto che le cellule del sistema immunitario che si muovono attraverso tutto il corpo, possono ricevere neuropeptidi e li possono anche produrre; possono anche produrre endorfine (oppiacei), le naturali molecole della comunicazione e dell'amore. Vi sono particolari punti del corpo che presentano un'alta concentrazione di neuropeptidi e agenti chimici.

Queste zone hanno una distribuzione anatomica a macchie nel corpo, e attraverso la stimolazione tattile, i neuropeptidi attivati invierebbero messaggi all'ipotalamo e al sistema immunitario, che a loro volta avvierebbero i processi di guarigione, stimolerebbero l'aumento di peso, regolerebbero il sonno e le funzioni respiratorie.

È quindi scientificamente accertato che le esperienze sensoriali che piacciono al bambino, così come all'adulto, capaci di tranquillizzarlo, di stimolarlo o di nutrirlo emotivamente, quali l'avvicinamento al petto della madre, le carezze, il massaggio, l'ascolto di suoni rilassanti e qualsiasi fattore possa sollecitare emozioni piacevoli, metterebbero in moto il sistema limbico avviando la connessione ciclica fra il sistema endocrino e quello immunitario, creando le condizioni per uno stato ottimale di autoregolazione della salute fisica ed emotiva.

## IL MASSAGGIO BIOENERGETICO DOLCE

Il "contatto bioenergetico" tra due esseri umani è un processo ritmico, pulsatorio di tensione e scarica, come W. Reich, "padre" della Bioenergetica, lo ha descritto.

Tutte le emozioni hanno questo ritmo: l'allattamento, l'amore, la gioia, la rabbia, il pianto e così via.

Eva Reich, figlia di Wilhelm, sostiene che prima del "massaggio a farfalla", lo ha chiamato così perché è leggero come il tocco d'ala di una farfalla, la pelle del bambino ha desiderio del contatto con la madre, lo desidera ardentemente.

Nel contatto, la pelle di entrambi si carica energeticamente e un senso di benessere pervade entrambi. Poi il piccolo si sazia e, felicemente rilassato, si abbandona alle mani della madre, roseo, caldo, luminoso.

Eva Reich chiama questo stato glow and flow (ardere e fluire) ed è sinonimo di salute.

Quando tra i due l'energia fluisce e pulsa in un dialogo di glow and flow, senza parole, la loro salute si autoregola: "tu senti me, io sento te: noi due ci apparteniamo".

In un continuum di esperienze filogenetiche, il bambino tutt'altro che passivo, sa stimolare la madre a rispondere ai suoi messaggi e si aspetta che siano ascoltati. La madre, con un senso infinitamente raffinato, sente dentro di sé l'unica risposta "giusta", risponde e gioisce del feedback che si crea con il bambino.

Questo dialogo energetico, bonding, è il filo con il quale il bambino tesse il suo Sé nel mondo. Il bonding, dice Eva Reich, è un processo di equilibri energetici su cui si può lavorare bioenergeticamente e curare.

Così come gli animali leccano i loro cuccioli, allo stesso modo il neonato accarezzato in tutto il corpo attiva le sue funzioni vitali. Egli apprende attraverso la pelle; milioni di terminazioni nervose nella pelle mandano messaggi al cervello limbico dove le sensazioni vengono elaborate, durante il primo anno di vita, in sentimenti, immagini, pensieri e parole.

Nei primi giorni e nelle prime settimane di vita, in contatto con la madre, il bambino crea un sistema di risposte affettive –motorie, una specie di grammatica comportamentale, che è alla base della formazione del senso del Sé. Lo sviluppo nei periodi successivi dipende da questo primo periodo.

dott.ssa Laura Rausa  
cell. 349/6148188  
laurarausa@yahoo.it

Centro Mandala per il Benessere Psico-Corporeo  
Orvieto  
[www.centromandala.info](http://www.centromandala.info)