



CENTRO MANDALA
PER IL BENESSERE
PSICO-CORPOREO

dott. Roberto Ausilio
Psicologo Psicoterapeuta
Via F. Cavallotti 18/a - Orvieto.
cell. 328/4645207
www.centromandala.info
e-mail: ausilio@centromandala.info

INTERVISTA AL DOTT. AUSILIO IL CONTATTO E IL MASSAGGIO NEONATALE

1- Dott. Ausilio, come è nato e soprattutto che cos'è il Centro Mandala ?

Il Centro Mandala nasce ad Orvieto (Terni) nel gennaio 2005 ad opera mia e della collega dott.ssa Rausa. La nostra sfida nasceva dalla volontà di creare uno spazio professionale per l'integrazione mente-corpo. Già da diversi anni mi interessavo di Bioenergetica, Tecniche psico-corporee di consapevolezza, tecniche di Rilassamento, ecc. e mi rendevo conto che esisteva (e tuttora persiste) una eccessiva separazione tra mente e corpo sia nella concezione comune che in certa parte del mondo medico.

Per intenderci, se ho un mal di testa o un mal di schiena, ancora in pochi casi viene presa in considerazione la sfera emotiva, psicologica e corporea dell'individuo, come la sua postura, il suo modo di respirare e come gestisce emozioni tra cui la rabbia o la tristezza.

Il Centro Mandala negli anni è diventato un punto di riferimento sul territorio. Qui infatti quotidianamente svolgo la mia attività di psicoterapeuta, sia con singoli che con coppie, prevalentemente per le tematiche legate ad ansia e panico, depressione, disturbi dell'umore, difficoltà sessuali, ma anche per il sostegno in momenti difficili del ciclo vitale o semplicemente per aiutare le persone e "percepirsi meglio" e scoprire la propria vera natura ed energia vitale.

Al Centro inoltre conduciamo gruppi di espressione corporea, bioenergetica, yoga e tai chi, con l'intento di sviluppare una maggiore armonia mente-corpo e proponiamo seminari e conferenze sui temi della salute mente-corpo. Infine il Centro Mandala si fa promotore di progetti sul territorio, in collaborazione con le scuole primarie, gli assessorati, le scuole calcio e alcune aziende locali. La nostra visione è a tutto tondo e cerchiamo di estendere le conoscenze e i metodi del nostro lavoro anche all'esterno, lavorando non solo sulla cura delle patologie, ma soprattutto sulla prevenzione e sulla promozione della salute.

2- Che cosa si intende per massaggio bioenergetico?

Il massaggio bioenergetico è una tecnica terapeutica corporea che sviluppa una maggiore consapevolezza del proprio corpo e stimola le funzioni vitali come respirare, muoversi ed esprimere se stessi. E' un percorso di conoscenza che favorisce la salute e il benessere psicofisico, agisce in profondità sciogliendo le tensioni e i blocchi emotivi memorizzati nel corpo, attraverso il contatto tra operatore e cliente.

Il massaggio bioenergetico tiene conto dell'unicità della persona e si basa sulla conoscenza delle tipologie caratteriali delineate da Alexander Lowen.

Questo autore ha definito cinque grandi tipologie caratteriali a cui corrispondono specifici modi di essere nel corpo e nella mente e diverse modalità di espressione delle emozioni. Abbiamo quindi le seguenti tipologie: cerebrale (schizoide), dipendente (orale), compressa (masochista), dominante (psicopatica) e rigida.

Sebbene ogni persona sia sempre un mix di caratteristiche diverse, è possibile con lo studio e la pratica distinguere i tratti dominanti ed effettuare un massaggio che sia in sintonia con quella struttura.

Ad esempio un carattere masochista beneficerà maggiormente di un contatto molto profondo e dinamico, piuttosto che leggero e delicato.



CENTRO MANDALA
PER IL BENESSERE
PSICO-CORPOREO

dott. Roberto Ausilio
Psicologo Psicoterapeuta
Via F. Cavallotti 18/a - Orvieto.
cell. 328/4645207
www.centromandala.info
e-mail: ausilio@centromandala.info

Oltre che una tecnica in senso stretto, il massaggio bioenergetico costituisce una sensibilità particolare che si acquisisce conoscendo se stessi, il proprio corpo e i processi energetici. Maggiore è il contatto che abbiamo con noi stessi, più facile sarà entrare in contatto empatico con l'altro.

Durante il massaggio bioenergetico si stabilisce così un legame profondo tra le due persone che può favorire la regressione all'età infantile, al periodo in cui la mamma si prendeva cura di noi.

Eventuali traumi e deficit di accudimento vengono in questo modo ricontattati e risolti, liberando una grande quantità di energia vitale.

3- Leggo nel Suo sito internet www.ausilio.org che praticate anche il massaggio bioenergetico neonatale. Ci parli di questa pratica: come Ã" nata, a cosa serve esattamente, quali sono i suoi benefici?

Eva Reich, figlia di Wilhelm, è partita dalle scoperte di suo padre sulla "corazza caratteriale" per poi applicarle al mondo infantile. Eva si è chiesta come si forma nel corso dello sviluppo la nostra "corazza", cioè l'insieme delle difese psicologiche e corporee (blocchi e contratture) che rendono unica e peculiare la nostra persona.

Si è compreso che i primi mesi di vita sono fondamentali per la sana formazione del futuro adulto.

Mentre prima si credeva che i neonati fossero tutto sommato esseri insensibili al dolore, oggi sappiamo che il bambino conosce il mondo innanzitutto attraverso la pelle. Sensazioni di caldo, freddo, morbido, duro, sono in grado di strutturare l'esperienza del neonato.

Così è nato il "massaggio a farfalla", chiamato così perché è leggero come il tocco d'ala di una farfalla.

La pelle del bambino ha un grande desiderio del contatto con la madre, e tramite questo contatto letteralmente si nutre.

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".

Il bambino già dai primi giorni di vita è 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, chiamato "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.



CENTRO MANDALA
PER IL BENESSERE
PSICO-CORPOREO

dott. Roberto Ausilio
Psicologo Psicoterapeuta
Via F. Cavallotti 18/a - Orvieto.
cell. 328/4645207
www.centromandala.info
e-mail: ausilio@centromandala.info

Nei primi giorni e nelle prime settimane di vita, in contatto con la madre, il bambino crea un sistema di risposte affettive e 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. Lo scopo del massaggio bioenergetico neonatale è dunque aiutare la madre e il padre ad entrare in contatto profondo, empatico ed energetico con il bambino, in modo da favorire uno sviluppo sano ed armonioso già dai primi mesi di vita.

4- Generalmente un legame alterato tra madre e bambino, che si verifica ad esempio quando avviene un distacco prematuro del bimbo dalla madre, può essere ripristinato in acqua.

L' acqua infatti, rappresenta in qualche modo il liquido amniotico del grembo materno.

E' possibile un ripristino ed un favoritamento del legame sopradetto mediante il massaggio neonatale?

Certamente sì. Occorre prima di tutto chiedersi ed aiutare la mamma a comprendere come mai quel legame non si è sviluppato in maniera sana e naturale.

Spesso c'è una dose di ostilità repressa nei confronti del bimbo, derivante dal rapporto tra la mamma e la nonna, oppure sviluppato all'interno dei problemi della coppia genitoriale. Questa ostilità è latente e nascosta, il più delle volte non la si ammette neanche a se stessi.

Ma è necessario che la mamma e il papà vengano sostenuti da un punto di vista psicologico ed emotivo nelle prime fasi, perchè assistiamo ad una vera e propria ri-organizzazione interiore ed esteriore che non è esente da fatica e stress.

Essere onesti con se stessi e restare in contatto con le emozioni facilita la responsabilizzazione ed è la base per un contatto sano col neonato.

Poi ci sono i casi in cui un evento esterno o una serie di difficoltà vanno a turbare l'equilibrio relazionale madre-bambino.

La pratica, finora comune, di allontanare il bambino dalla mamma appena questi viene alla luce per lavarlo e metterlo in incubatrice è a mio avviso una vera e propria violenza.

Tranne nei casi in cui sia strettamente necessario per complicazioni mediche, è utilissimo che il bimbo venga messo subito sulla pancia della mamma. Si assiste allora ad un fenomeno commovente: il piccolo con movimenti ritmici si sposta verso il seno materno e ricerca il capezzolo. Un buon contatto madre-figlio nasce dai primi momenti di vita. Il calore della pelle, l'odore, il battito del cuore della mamma sono insostituibili perchè rappresentano il mondo del neonato e la sua unica salvezza. Purtroppo a volte i neonati (un po' per esigenze reali, un po' per prassi inconsapevole dei danni che causa) vengono allontanati dalla mamma anche per periodi prolungati. Ciò crea una vera e propria contrazione corporea e un ritiro energetico dalla periferia al centro, così come avviene da adulti nell'emozione della paura. Per il neonato l'allontanamento dalla madre equivale biologicamente alla morte. Il corpo e il sistema nervoso estremamente sensibili e senza difese vengono stressati inutilmente creando comunque dei traumi importanti che potrebbero essere evitati con un parto più naturale.

L'acqua è l'elemento emotivo per eccellenza ed è il primo "mondo" di cui ognuno di noi ha fatto esperienza. Tutto ciò che aiuta la "regressione", cioè la possibilità di tornare emotivamente a fasi precedenti dello sviluppo, può essere utile per guarire dalle ferite del



CENTRO MANDALA
PER IL BENESSERE
PSICO-CORPOREO

dott. Roberto Ausilio
Psicologo Psicoterapeuta
Via F. Cavallotti 18/a - Orvieto.
cell. 328/4645207
www.centromandala.info
e-mail: ausilio@centromandala.info

passato. In questo percorso e' bene sempre avvalersi della guida di uno psicologo esperto e saper chiedere aiuto all'esterno.

In ogni caso è possibile limitare i danni derivanti da un distacco prematuro con la madre utilizzando le tecniche corporee e in particolare il massaggio neonatale. Se la mamma impara a "dialogare" con il bambino usando le mani, lo aiuta a crearsi una buona percezione di sè, può sciogliere con il calore

del contatto i blocchi emotivi e psico-corporei e donare al bimbo e a se stessa una vita più piena e più felice.

Infine voglio sottolineare un aspetto che mi sta a personalmente a cuore, in quanto sono papà di una bimba di 18 mesi. Il massaggio è uno strumento utilissimo anche per i papà, in quanto ci insegna a stabilire il contatto intimo con i figli, crea legami più saldi e spontanei nella famiglia e nella coppia, ci restituisce un ruolo importante facendoci sentire genitori emotivamente coinvolti, partecipi e competenti.

Quando nella famiglia aumenta l'intimità sana e il contatto gioioso, ne guadagniamo davvero tutti...anche la vita!

Orvieto, 04/02/2010

Dott. Roberto Ausilio
Psicologo della Salute – Psicoterapeuta
Centro Mandala – Orvieto
www.centromandala.info