

# Il massaggio antidepressivo

## del Dott. Giovanni Leanti La Rosa

di ELISA TAGLIAFERRI

### CONOSCIAMO LA DEPRESSIONE ?

*In Italia ne soffrono 17 persone ogni 100, ed è in continuo aumento, 250 casi in più ogni 10.000 abitanti ogni anno. Può colpire chiunque, bambini, giovani, adulti, anziani, ma le più soggette sono le donne (il doppio degli uomini).*

*Questi i numeri poco confortanti emersi dal IX Congresso della Società Italiana di Psicopatologia, tenutosi di recente a Roma.*

*Ma quello che colpisce di più è il tempo medio di diagnosi effettiva, che si aggira attorno agli otto anni. La mappa dei sintomi di questo disagio dell'anima è molto ampia e può trarre in inganno, il malato spesso viene sottovalutato, oppure semplicemente non riconosciuto come tale. La depressione infatti si manifesta con una serie di sintomi fisici e psichici che a prima vista possono apparire non correlati tra loro, ma che fanno parte di un quadro generale ancora troppo poco conosciuto.*

### I SINTOMI

Ho male dappertutto. Di notte non riesco a dormire. Di giorno non riesco a concentrarmi. Mi viene spesso da piangere. Ci sono delle mattine che non riesco a trovare un valido motivo per alzarmi dal letto... mi sembra di guardare la mia vita in un film, invece di viverla. Chiunque di noi potrebbe scrivere queste righe in un periodo particolarmente difficile della vita. E' normale cadere in uno stato di prostrazione quando siamo colpiti da eventi particolarmente dolorosi.

Se però continuiamo a sentirci stanchi, apatici, facilmente irritabili e tristi anche quando il periodo difficile si è concluso ormai da tempo, allora siamo scivolati nella depressione cronica, forse senza neppure rendercene conto.

“ Il corpo,  
per chi lo sa leggere,  
è un libro  
che parla di noi ”



Dott. GIOVANNI LEANTI LA ROSA - Ideatore del massaggio antidepressivo.  
Direttore della Scuola Europea di Medicina del Massaggio di Milano

## LO STRESS, ANTICAMERA DELLA DEPRESSIONE

Spesso la depressione nasce in relazione ad un periodo di stress prolungato o acuto, a una perdita non adeguatamente elaborata e superata.

Può trattarsi della separazione dal partner, della perdita del lavoro, del declino del potere economico o della giovinezza, della perdita di una persona cara o della salute, nel caso di una malattia debilitante.

Quando una persona sperimenta un forte stress, che sia di natura fisica, emotiva, sociale o nutrizionale (dieta restrittiva), può reagire sentendosi sopraffatta fino ad arrivare ad un senso di incapacità, disperazione, rabbia, tristezza e abbattimento.

Vi sono numerosi fattori che incidono nello sviluppo della depressione: fattori neurochimici, ambientali, nutrizionali, ereditari, sociali e /o finanziari.

Anche il temperamento individuale può predisporre alla depressione, così come una scarsa autostima o un forte trauma fisico o psicologico.

I sintomi possono essere vari e molteplici: insonnia mattutina o al contrario difficoltà a svegliarsi, perdita dell'appetito o tendenza ad abbuffarsi, dolori vari, difficoltà di concentrazione e molti altri.

La persona depressa si sente estraniata da ciò che la circonda, perde interesse nei riguardi della vita e tende a chiudersi in se stessa. Piange facilmente, si sente vuota e sfiduciata, priva di energia e sempre stanca.

Questi periodi di umore basso possono essere anche intervallati da cicli opposti.

Si tratta della depressione bipolare, che alterna fasi depressive a fasi maniacali. Nella fase maniacale la persona si sente euforica, espansiva o irritable, per un periodo che può variare da qualche ora a giorni, settimane o mesi.

Conclusasi la fase iperattiva, ricade in un nuovo ciclo di profonda depressione. La depressione colpisce maggiormente le donne degli uomini con un rapporto di due a uno.

I motivi di questa disparità sono complessi e vanno ricercati in fattori sociali, psicologici, economici e biologici. Va comunque tenuto presente che nella vita di una donna vi sono periodi in cui le fluttuazioni ormonali possono favorire la depressione, come la gravidanza, il post-partum, la pubertà e la menopausa.

## DALLA MENTE AL CORPO, DAL CORPO ALLA MENTE

Un profondo senso di tristezza, sensi di colpa o di inadeguatezza sono reazioni comuni tra le persone depresse.

Identificare questi sentimenti può essere difficile per il depresso, più facilmente tende a concentrarsi sui sintomi fisici, anche perché sono più facili da descrivere.

Le manifestazioni fisiche della depressione possono includere dolore cronico migrante, fibromialgia, cefalea, emicrania, mascelle serrate o bruxismo, tensione muscolare, rigidità, mancanza di flessibilità, mancanza di desiderio di muoversi, perdita della libido, annebbiamento mentale, inabilità a concentrarsi o portare a termine un compito.

La persona depressa spesso soffre di dolori muscolari che possono talvolta venire risvegliati anche da un lieve sfioramento. Il dolore è legato alla tensione muscolare. I muscoli infatti sono perennemente contratti e carenti di ossigenazione.

La cattiva digestione e il malassorbimento conseguente determinano anche malnutrizione con bassi livelli energetici a causa delle carenze di nutrienti ( zinco, acido folico, vitamina B6, vitamina B12 e magnesio).

Inoltre la respirazione è breve e superficiale, insufficiente per ossigenare adeguatamente tutte le cellule del corpo. Le carenze nutrizionali, spesso causate da una dieta inadeguata e da cattiva digestione, sommate alla respirazione troppo corta, causano la perdita di energia vitale e innescano un processo a catena, con il conseguente peggioramento del tono dell'umore e dello stato di salute generale.

## IL POTENZIALE DELLE ESTETISTE PER IL BENESSERE DELLE CLIENTI

Le estetiste, i massaggiatori e tutti gli operatori nel campo delle terapie corporee si trovano in una posizione privilegiata per entrare in comunicazione con le reali esigenze della cliente con problemi d'umore, attraverso un contatto che parte dal corpo.

Il corpo, per chi lo sa leggere, è un libro che parla di noi.

Ogni dolore, tensione, sintomo ha un significato particolare, da interpretare in relazione alla situazione globale della persona che ci troviamo davanti.

Durante il massaggio con le mani e con movimenti passivi andiamo a cercare le aree dove c'è dolore da lenire e tensione da sciogliere. L'esplorazione manuale e il dialogo sono due validi aiuti per mettere a punto il massaggio più adatto ed efficace per quella cliente.

Per massaggiare alla massima efficacia ci si chiede: le mascelle della cliente sono serrate? Il tratto cervicale della colonna vertebrale è rigida? Ci sono dei dolori? Com'è la qualità del sonno? E dell'alimentazione? Si sente particolarmente stanca in quel periodo? Sono tutte informazioni che possono aiutare l'estetista nella valutazione della situazione, e la cliente nel sentirsi presa in considerazione, accudita, al sicuro nelle mani di qualcuno che la capisce e si prende cura di lei.

Questa fase interlocutoria manuale e parlata è particolarmente necessaria quando dobbiamo massaggiare una persona che presenta dei sintomi riconducibili alla depressione.

La persona depressa è fragile, vulnerabile, ha una bassa resistenza al dolore e può mettersi a piangere facilmente.

Perciò è importante che il massaggio sia calibrato per le sue esigenze.

La massoterapia personalizzata per il depresso offre un contatto che nutre, ripristina il collegamento con la terra, allenta le tensioni croniche.

E un mezzo per riconciliare le esperienze somatiche del corpo con i processi emotivi e cognitivi della mente e dello spirito.

Tutto questo può fare un buon massaggio, se l'estetista ha la preparazione necessaria per gestire la cliente in modo globale. Questa è una competenza che sta diventando un'esigenza. Basti pensare che, secondo le stime della Società Italiana di Psicopatologia, la metà dei depressi non ha ancora ricevuto una diagnosi corretta dei propri disturbi.

Questo significa che anche molte estetiste si saranno trovate a trattare persone depresse, che possono venire con la "scusa" della cellulite o delle rughe, ma che hanno un bisogno profondo di essere toccate per ritornare a sentirsi vive, per ripristinare l'armonia perduta con il proprio corpo.

## IL MASSAGGIO ANTIDEPRESSIVO: UNA CAREZZA PER IL CORPO E PER L'ANIMA

Il Massaggio Antidepressivo, messo a punto in 25 anni di esperienza dal medico italiano Giovanni Leanti La Rosa, è una tecnica dolce, non invasiva, che trasmette fiducia in se stessi, abbassa lo stress, aiuta ad accettarsi e a rilassarsi. Nasce da una visione olistica dell'essere umano, considerato nella sua integrità di corpo, mente e spirito, e coinvolge tutta la persona, dai piedi ai capelli.

Non prevede una serie di sequenze rigide, ma viene adattato di volta in volta a chi lo riceve, tenendo conto della situazione della cliente in quel preciso momento. Prevede un dialogo sia verbale che corporeo tra la cliente e l'estetista per consentire all'estetista di effettuare un massaggio personalizzato ed efficace, e per alimentare la fiducia della cliente, necessaria per favorire l'abbandono e il rilassamento profondo.

Un elemento particolarmente importante quando si effettua un massaggio rilassante è quello del calore. Il rilassamento infatti comporta un abbassamento della temperatura corporea, e viene favorito dal calore. Due buone ragioni per tenere la persona da massaggiare al caldo, in un ambiente adeguatamente riscaldato e ben coperta. Questo vale soprattutto per la cliente depressa, che tende a muoversi poco e che perciò soffre spesso di cattiva circolazione e di mani e piedi freddi.

Un valido complemento del massaggio antidepressivo è costituito dalla "stone therapy", argomento che sarà trattato nel prossimo numero. Il massaggio con le pietre riscaldate ha un forte effetto rilassante sulle tensioni muscolari e contribuisce a mantenere la cliente in un piacevole bozzolo di calore.

Inoltre, anche nel linguaggio corrente, calore è sinonimo di affetto.

Il massaggio antidepressivo deve corrispondere al bisogno di contatto e di amore della persona depressa, deve essere un massaggio avvolgente, di grande contatto, empatico, che ascolta e comprende, che scioglie i blocchi con dolcezza.

Un altro problema che caratterizza la depressione è la solitudine. Il depresso si sente solo e incompreso anche in mezzo alla gente, ma durante il massaggio questa solitudine viene superata tramite il contatto. Il massaggio antidepressivo prevede anche una serie di manualità avvolgenti e di massimo contatto, da eseguire con l'intera superficie dell'avambraccio. Un abbraccio in cui cullare il massaggiato con movimenti lenti e ritmati per favorirne il rilassamento, o uno scivolamento che accarezza tutto il corpo, per migliorare la percezione corporea e procurare piacere, quel piacere così necessario per restituire la gioia di vivere alla persona depressa.

## I BENEFICI DEL MASSAGGIO ANTIDEPRESSIVO

Il Massaggio Ogni buon massaggio lascia segni visibili sul massaggiato: il volto appare più disteso e più riposato, la carnagione è più rosea, i muscoli sono meno contratti, la respirazione è più lenta, e spesso la persona sente il bisogno di comunicare questo suo benessere anche verbalmente. Sulla cliente depressa questi segnali sono ancora più visibili, perché si parte da una situazione di evidente sofferenza fisica e psichica.

A livello fisico, gli stimoli del massaggio vanno oltre il livello epidermico e coinvolgono gli strati più profondi dei tessuti. Migliorano lo scorrimento di sangue e linfa, favoriscono l'eli-

minazione delle scorie, riducono la cellulite e il gonfiore delle estremità, riossigenano e depurano i tessuti e la muscolatura contratta. Le trazioni svolgono un'azione di stretching sulla muscolatura e mobilitano le giunture, rendendole più elastiche.

I risultati a breve termine includono anche un rallentamento e un

Approfondimento del respiro. Questo processo è favorito dal massaggiatore stesso, che con la sua respirazione profonda segna il ritmo del massaggio: il cliente tende automaticamente a seguire questo ritmo, ampliando di fatto anche la sua respirazione.

L'ampliamento della respirazione porta a due risultati. Quando espiriamo, scarichiamo emozioni negative, tensioni e stress; quando inspiriamo invece facciamo il pieno di ossigeno, necessario alla produzione e alla circolazione dell'energia vitale.

Anche la consapevolezza del modo in cui il cliente trattiene la tensione è spesso istruttiva. Il cliente può rilassare muscoli che erano in tensione da lungo tempo, dando una tregua ai muscoli e riducendo la tensione generale del corpo. Inoltre può sperimentare un abbandono, anche se solo temporaneo e momentaneo, delle preoccupazioni e dei problemi che lo opprimono.

Qualche minuto oppure, a seconda dei casi, qualche ora dopo il massaggio, molti clienti si sentono più presenti, meno ansiosi e meno soggetti a quell'annebbiamento mentale che causa difficoltà di concentrazione.

Alcuni clienti esprimono un senso di meraviglia per essere riusciti a lasciarsi andare e a rilassarsi, per sentirsi al sicuro sul lettino da massaggio, per essersi sentiti accettati, nutriti e compresi.

Massaggiare dolcemente i muscoli contratti e dolenti di una persona depressa significa aiutarla a passare da uno stato iper-vigile a uno stato di rilassamento, in cui i tessuti vengono riparati, il sistema immunitario viene riattivato e il corpo si riposa e si rigenera.

Quando la mente entra in uno stato di rilassamento profondo e l'organismo viene liberato da blocchi e tensioni, attraverso gli stimoli tattili piacevoli del massaggio il cervello produce serotonina, noradrenalina, dopamina ed endorfine, le sostanze biochimiche necessarie al buon umore e al piacere di vivere.

Molto di quello che un'estetista o un massaggiatore è in grado di offrire è semplicemente l'accettazione incondizionata della situazione esistente.

Passare del tempo nell'attimo presente e sentire il proprio corpo toccato, massaggiato, accarezzato e impastato può aiutare una persona a ristabilire un contatto più equilibrato con il proprio sé, con l'altro e con la terra.

I risultati a lungo termine possono variare da un sonno di migliore qualità a un migliore sistema immunitario e una migliore salute, un'immagine corporea più positiva, un'accresciuta concentrazione, minori tensioni muscolari croniche e meno dolore cronico.

L'esperienza positiva del massaggio antidepressivo accresce l'autostima e migliora l'ascolto interiore dei propri bisogni, favorendo l'equilibrio fisico e psichico.

Le manualità calde e avvolgenti tipiche di questo massaggio nutrono il bisogno di contatto e di sentirsi accuditi e protetti che abbiamo tutti, e che diventa un'esigenza vitale per la persona depressa.





“ La persona depressa  
si sente estraniata  
da ciò che la circonda ”



## QUANDO LA CLIENTE SI METTE A PIANGERE

Un altro elemento importante offerto dal massaggio antidepressivo è la possibilità di provare emozioni, di viverle mentre si viene toccati e di lasciarle passare.

Le estetiste non cercano di suscitare risposte emotive nelle loro clienti, ma può capitare che una cliente si metta a piangere mentre riceve un massaggio.

Poter piangere in presenza di qualcuno che si sente a suo agio davanti alla manifestazione delle emozioni può essere di grande aiuto.

Il cliente impara che non c'è niente di male nel lasciarsi andare e manifestare le proprie emozioni e, cosa forse ancora più importante, sente che questi sentimenti travolgenti passano, se ne vanno.

## UN OLIO TERAPEUTICO PER IL MASSAGGIO ANTIDEPRESSIVO

Il massaggio antidepressivo viene preferibilmente effettuato con l'olio di iperico.

Oltre a facilitare lo scorrimento delle mani durante il massaggio e nutrire la pelle, quest'olio rossiccio rinchiude in sé le numerose proprietà dei fiori di questa pianta.

Conosciuta anche come Erba di San Giovanni, cresce spontaneamente in campagna.

I suoi fiorellini gialli si schiudono in estate e racchiudono in loro la forza del sole estivo. Sono ricchi di ipericina, una sostanza dalle potenti proprietà antivirali, antisettiche, antiansia e antidepressive.

L'efficacia dell'olio di iperico può venire esaltata dall'aromaterapia, che suggerisce l'utilizzo degli oli essenziali di rosa, lavanda, melissa come antidepressivi. Alcune gocce di olio essenziale unite all'olio da massaggio all'iperico lo renderanno gradevolmente profumato e ne potenzieranno l'effetto.

“ Le manualità calde e  
avvolgenti tipiche di  
questo massaggio,  
nutrono il bisogno  
di contatto  
e di sentirsi accuditi  
e protetti ”