

DOSSIER SALUTE

- non tutti gli stress sono negativi
- i fattori, gli atteggiamenti, i pensieri che generano stress
- le professioni a rischio
- 100 e più consigli per combatterlo
- tumore da stress: ormai è certo!

stress

ti ama e ti odia

test: come diagnosticarlo

riconoscere

lo stress

A vent'anni vivevo col terrore che la mia milza e fegato ingrossati si trasformassero in mortale cirrosi epatica. Ho dovuto, quindi, imparare a conquistare la salute, e lo stress è diventato sempre più il tema fondamentale della mia ricerca.

Dottor Giovanni Leanti La Rosa

Non appena prendiamo conoscenza di un pericolo attraverso il cervello e gli organi periferici di senso (vista, udito, olfatto, tatto), nel nostro organismo viene avviata un'infinita serie di reazioni nervose, biochimiche, ormonali e organiche, che ci preparano alla difesa.

È interessante notare che il pericolo può essere reale o immaginario, quel che conta è che l'organismo viva una minaccia alla propria incolumità e si prepari a reagire con automatismo della nostra specie, la lotta o la fuga. In quel momento tutto l'organismo è investito nella sua globalità (mente-corpo) da più di 1500 cambiamenti fisiologici. In pochi secondi tutto il corpo è mobilitato, teso, pronto ad agire.



Nel momento in cui è scattato il meccanismo d'allarme in risposta all'evento stressante, nel nostro corpo avvengono cambiamenti significativi a carico dei nostri organi interni: alcuni vengono messi a riposo (pancreas, intestino, stomaco, pelle) mentre altri più direttamente interessati alla lotta o alla fuga vengono attivati prepotentemente (cuore, cervello, muscoli). Ma vediamo meglio che cosa avviene nei singoli organi durante questo processo.

Testa

Sotto stress, la testa è profondamente interessata ai cambiamenti che coinvolgono tutto l'organismo. Aumenta infatti l'afflusso di sangue cerebrale, necessari a sostenere l'aumento della vigilanza e dell'attività cerebrale, registrabile con l'elettroencefalogramma (come espressione della desincronizzazione dei ritmi elettrici cerebrali). In questa



fase c'è presenza di ritmo B, il ritmo prevale nelle persone ansiose, ma anche in quelle vigili, con l'attenzione rivolta all'esterno e alla rapida ricerca di soluzioni ai problemi di quel momento critico.

Muscoli del viso

L'aumento della tensione dei muscoli pelliccioli del viso, importanti per la mimica, conferisce un'e-



spressione rigida, tirata o spaventata. Mentre l'aumento della tensione dei muscoli della masticazione comporta rigidità della mandibola, che in condizioni di stress cronico può portare a progressiva usura e accorciamento dei denti. Questo fenomeno, svelato durante una visita dentistica, si chiama bruxismo.

Ghiandole

L'attività delle ghiandole salivari, connesse alla funzione digestiva, viene momentaneamente sospesa provocando un fastidioso senso di secchezza in bocca. Al contrario viene aumentata l'attività dell'ipofisi, ghiandola endocrina che controllando il funzionamento della tiroide, della corteccia del surrene, delle ovaie e dei testicoli, scatena considerevoli cambiamenti ormonali e metabolici.

Organi della vista

La pupilla dell'occhio si dilata notevolmente, così come i muscoli dell'accomodamento della vista che sono più tesi per poter controllare meglio gli avvenimenti esterni da cui può dipendere "la vita o la morte".

Apparato uditivo

Per lo stesso motivo c'è una grande tensione in tutto l'apparato uditivo, più attento e pronto a raccogliere eventuali importanti messaggi acustici.

Apparato cardio-circolatorio

Aumenta la frequenza cardiaca (tachicardia).

Aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa a ogni gettata (sistole).

Aumenta la pressione arteriosa.

Tutti questi aumenti di funzione cardiaca permettono una maggiore quantità di sangue di affluire al cervello e ai muscoli, organi più impegnati nei momenti di emergenza.

Muscolatura scheletrica

L'aumento del tono muscolare comporta un accorciamento del muscolo che è così più pronto all'azione.

Apparato respiratorio

La respirazione si fa più veloce, ma più superficiale (tachipnea). C'è tendenza a trattenere il respiro.

Apparato tegumentario

Diminuzione dell'afflusso di sangue alla pelle, che diviene più pallida, fredda e sudaticcia, soprattutto agli arti, superiori e inferiori.

Milza

La milza, contraendosi, sprema tutto il suo sangue di riserva, che contribuirà all'aumento di afflusso cerebrale e muscolare. Quando lo stress è continuo e prolungato, inibisce l'attività immunitaria della milza.

Fegato

Blocca la sua funzione digestiva, mentre dai suoi depositi di glicogeno viene liberato e messo nel circolo sanguigno il glucosio, sostanza energetica che deve sostenere lo sforzo muscolare dell'aggressione e della fuga.

Tessuto adiposo

Dal tessuto adiposo si liberano e vengono immessi nel sangue grassi di riserva che, insieme al glucosio epatico, forniranno tutta l'energia necessaria allo sforzo fisico imminente.

Tubo gastroenterico

La diminuzione di afflusso di sangue comporta un rallentamento della peristalsi e della secrezione gastro-intestinale, con conseguente sospensione del processo digestivo.

Surrene

È la ghiandola più coinvolta nei meccanismi di reazione all'emergenza e allo stress. Essa partecipa infatti sia con la parte midollare, secernente adrenalina e noradrenalina, sia con la parte corticale, secernente

ormoni cortisonici tipo aldosterone e cortisolo. Tutti gli ormoni prodotti da questa ghiandola permettono all'organismo di poter esprimere il massimo delle potenzialità fisiche e psichiche.

Sistema nervoso autonomo

Il S.N.A. è costituito dall'ortosimpatico e dal parasimpatico, con funzioni in parte complementari e in parte antagoniste. Lo stress crea uno squilibrio di questo sistema, attraverso l'iperattivazione dell'ortosimpatico e l'inibizione del parasimpatico. Se l'attività dell'ortosimpatico prevale nello sforzo, nell'emergenza e in tutte le situazioni d'ansia, di paura, di stress, quella del parasimpatico è invece predominante nei momenti di quiete, gioia, piacere, nel rilassamento e nel sonno.

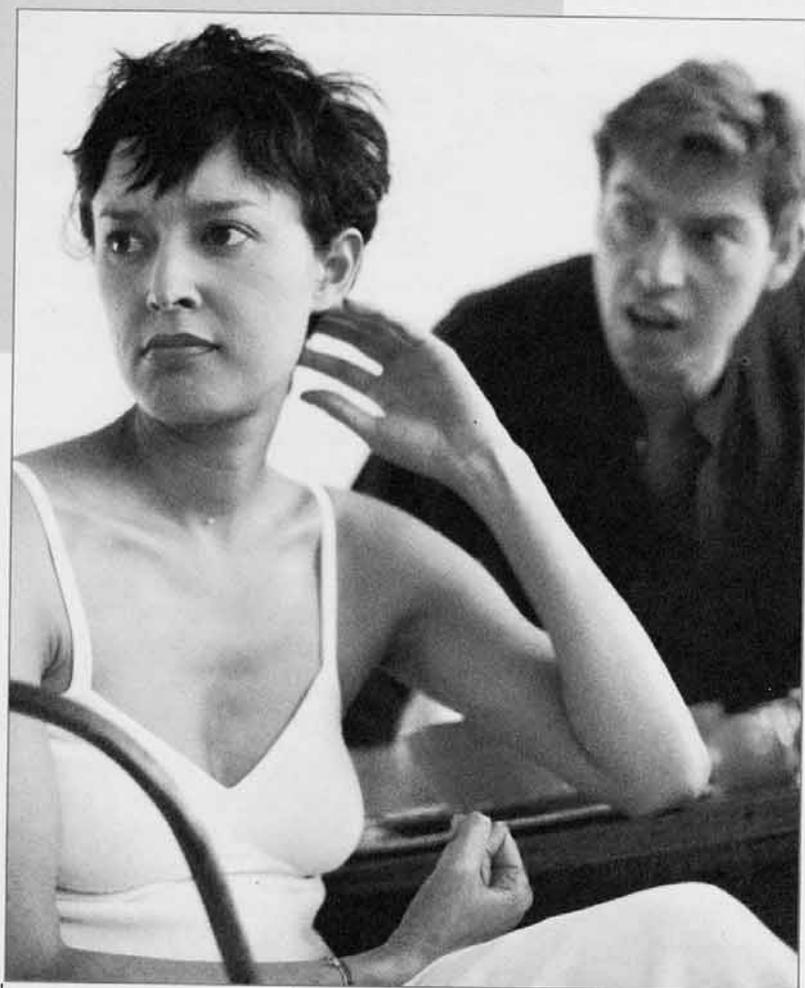
il linguaggio dello stress

Il limite degli studi del dott. Holmes e della sua "tabella misura-stress" sta nel voler rendere oggettivo e quantificabile un evento stressante, cosa invece estremamente soggettiva, in quanto vissuto in modo diverso da persona a persona.

Troverete questa tabella suggestiva su tutti i libri e gli articoli che parlano di stress, pur essendo di scarso utilizzo pratico per la sua limitata attendibilità.

Dalla mia esperienza di medico e dai miei studi sullo stress ho potuto verificare che molti pazienti, passati alla mia osservazione perché sofferenti di qualche patologia, erano stressatissimi pur senza avere vissuto eventi estremamente stressanti. Queste persone avevano il difetto, curabilissimo, di essere "troppo sensibili" a ogni evento della vita, per cui vivevano drammatizzando tutto e preoccupandosi "di tutto e di tutti". Quando rendiamo ogni problema, anche il più banale, "un problema di vita o di morte", inneschiamo una reazione da stress che potrebbe essere evitata. Così facendo creiamo e alimentiamo lo stress. Proprio per questo motivo, al di là di ogni tabella misura-stress, è bene porre l'attenzione su tutta una serie di segnali fisici con cui lo stress si manifesta nelle diverse persone. I segnali fisici sono visibili e toccabili con facilità e possiamo usare i nostri occhi e le nostre mani per verificarli, oppure usare i movimenti passivi del corpo.

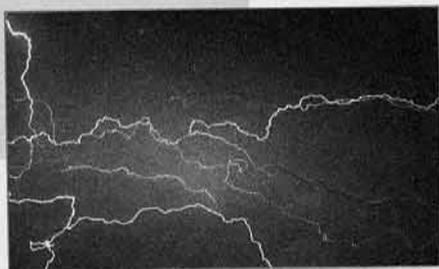
Attraverso questi segni e la ricerca di altri, come conferma, è possibile imparare il linguaggio dello stress, per meglio riconoscerlo, combatterlo e vincerlo. Nei box seguenti troverete tutte le indicazioni necessarie per individuare chiaramente il fenomeno.



Convinzioni reali o immaginarie che generano stress:

- Sono lacerato e logorato da situazioni conflittuali determinate da persone che si aspettano cose diverse da me;
- Devo fare sempre tutto io. Mi vengono assegnati più compiti di quanti ne possa svolgere;
- Non ne posso più;
- Non mi è stato chiarito bene che cosa devo fare. ho responsabilità lavorative vaghe;
- Mi sento escluso dalle decisioni che influiscono sul mio lavoro;
- Mi sento insicuro quando sono costretto a fare cose diverse di quelle che mi competono;
- A casa non ci si parla più e quando si parla si grida;
- Al lavoro ho dei superiori e dei collaboratori con cui è difficile comunicare;
- Sono preoccupato quando devo assumermi la responsabilità di altri colleghi.

La consapevolezza del tipo di stress e di malumore che c'è a casa o in ambiente di lavoro stimola la ricerca di soluzioni adatti a ottimizzare la tensione e a creare un miglior clima familiare e lavorativo.



Sintomi psicologici e comportamentali dell'esaurimento energetico

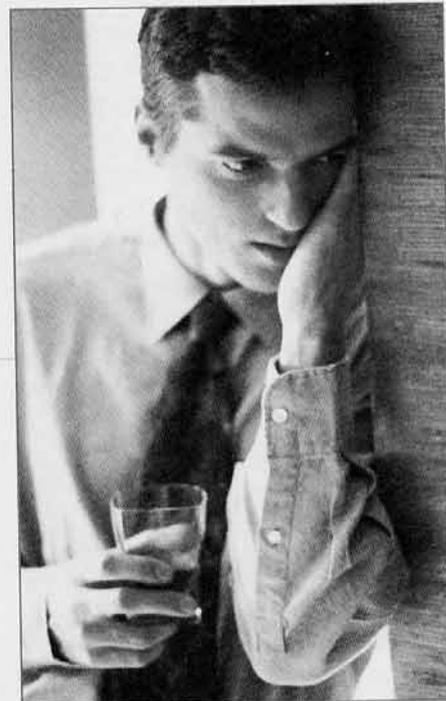
- Rassegnazione e senso d'impo-

tenza rispetto ai problemi che riguardano l'ambiente familiare e di lavoro;

- Senso di apatia, stanchezza e demotivazione rispetto a tutto;
- Recarsi al lavoro di malavoglia o fare le cose con disinteresse;
- Impazienza e facile irritabilità con i familiari, i colleghi e con i clienti
- Perdita della memoria, dell'attenzione e della concentrazione con visibile calo dell'efficienza lavorativa;
- Atteggiamenti negativi e ostili verso i superiori e i loro colleghi;
- Assenteismo e/o perdita della sicurezza e della stima di sé;
- Tendenza a giustificarsi ad oltranza e a incolpare gli altri anche quando è evidente la loro responsabilità.

Fattori che indeboliscono la resistenza allo stress e predispongono all'esaurimento energetico

- Insicurezza, mancanza di amor proprio, pessimismo, ansia, insonnia;
- Paura di sbagliare e vissuti di abbattimento di fronte alle avversità;
- Conflittualità, rigidità di pensiero, emotiva e di comportamento;
- Solitudine, instabilità affettiva;
- Obiettivi non realistici;
- Eccessiva specializzazione, maniacalità ossessività, perfezionismo;
- Mancanza di amore, di preparazione e di motivazione verso il lavoro;
- Problemi economici;
- Alimentazione squilibrata anoressia, bulimia obesità diabete, sedentarietà;
- Intossicazione da fumo, alcool, psicofarmaci, caffeina e altre droghe;
- Mancanza di cultura dello stress e delle tecniche antistress;



Fattori climatici e microclimatici che abbassano la resistenza allo stress

- Caldo o freddo eccessivo;
- Vento forte (Scirocco e Föhn);
- Eccessiva umidità dell'aria;
- Bassa pressione;
- Ionizzazione positiva dell'aria, condizionatori d'aria e inquinamento;
- Nebbia;
- Pioggia con lampi e tuoni.

Come riconoscere e misurare lo stress

- Avere un'espressione preoccupata;
- Occhi arrossati;
- Sbatte le palpebre con troppa frequenza;
- Avere tic alla testa, spalle, braccia, mani;
- Parlare troppo in fretta;
- Avere repentini cambiamenti del tono di voce e la necessità di schiarirsi la voce con molta frequenza;

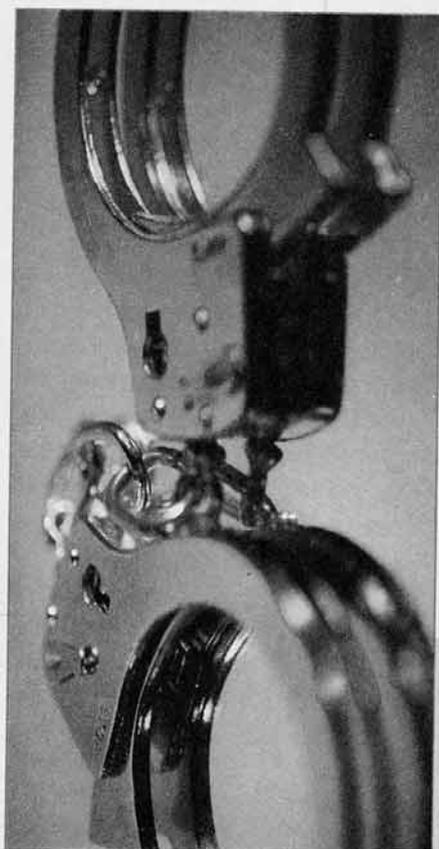
- Fumare una sigaretta dopo l'altra
- Mangiare con voracità e troppo rapidamente, senza gustare i cibi;
- Mangiarsi le unghie;
- Avere un'andatura rigida, con tendenza a stringersi tra le spalle e a ingobbirsi;
- Avere il collo e la testa in avanti non in asse con il tronco;
- Muovere nervosamente le gambe e i piedi o le mani anche quando si è seduti.

Segni di stress verificabili attraverso il tatto e i movimenti passivi del corpo

- Mani e piedi sempre freddi e sudaticci;
- Un'altra tensione mandibolare, riscontrabile attraverso i movimenti passivi;
- Respirazione superficiale, verificabile attraverso una mano appoggiata sull'addome, che risulterà teso o poco mobile;
- Rigidità dei muscoli del collo verificabili attraverso movimenti passivi della testa;
- Tensione ai muscoli delle braccia e delle gambe verificabili attraverso movimenti passivi;
- Numerosi punti dolenti, messi in evidenza anche con lievi pressioni delle dita, sono espressione di tensione muscolare profonda.

Altri sistemi che confermano lo stato di stress

- Fare eccessivo consumo di caffè, dolci e alcolici fuori dai pasti;
- Tendenza a perdere la memoria e la concentrazione;
- Essere troppo irascibili e irritabili;
- Essere sedentari;
- Fare troppe cose in una volta.



misuriamoci lo stress

Lo stress è un fattore determinante per la predisposizione a molte malattie, al punto tale che negli U.S.A. si è cercato di quantificarlo al fine di poter fare previsioni attendibili circa il rischio di eventuali patologie ad esso collegate.

Sono stati il dott. T.H. Holmes, della University of Washington School of Medicine, e i suoi collaboratori a mettere a punto un sistema per misurare lo "stress".

Si assegna ad ogni evento stressante un punteggio proporzionale alla gravità. Facendo la somma numerica di tutti gli eventi stressanti accaduti negli ultimi 12 mesi di vita di una persona, il dott. Holmes, in base alla quantità di "stress" totalizzata, attribuisce a quella persona una certa percentuale di rischio di ammalarsi.

Morte del coniuge	100
Divorzio	73
Separazione dal partner	65
Prigione	63
Morte di un familiare stretto	63
Incidente o malattia personale	53
Matrimonio	50
Licenziamento	47
Riconciliazione matrimoniale	45
Pensionamento	45
Malattie in famiglia	44
Gravidanza	40
Difficoltà sessuali	39
Nuovo membro in famiglia	39
Cambiamento stato finanziario	38
Morte di un amico stretto	37
Cambiamento di mansioni nel lavoro	36
Cambiamento del numero di litigi col coniuge	35
Ipoteca elevata	31
Cambiamento nelle abitudini di dormire	30
Perdita di un bene o di un prestito	30
Cambio di responsabilità sul lavoro	29
Figlio o figlia che lascia la casa	29
Fastidi con la legge	29
Notevole successo personale	28
La moglie comincia o finisce di lavorare	26
Inizio o fine della scuola	26
Cambiamento nelle condizioni di vita	25
Cambiamento nelle abitudini personali	24
Problemi con il proprio corpo	23
Cambiamento nelle condizioni di lavoro	20



Calcolando un punteggio che sta al di sotto dei 150 punti annui si è ancora in grado di gestire lo stress con le nostre normali risorse energetiche.

Tra i 150 e i 199 si è in uno stato di medio rischio, dai 200 ai 299 il rischio di mettere a repentaglio la propria salute diventa più pesante e, sopra i 300 punti il pericolo è forte. Secondo gli studiosi Rahe e Holmes, i soggetti con punteggi superiori ai 300 si erano ammalati nell'arco degli otto mesi successivi agli eventi stressanti, mentre chi aveva un punteggio inferiore fino a 150 erano colpiti da disturbi vari.

Cambiamento di
residenza

20

Cambio di scuola dei figli

20

Cambiamento

nei divertimenti

19

Cambiamento nelle attività

legate alla religione

19

Cambiamento nelle attività

legate al sociale

18

Ipoteca o prestito non
molto elevato

17

Cambiamento nel
nucleo familiare

15

Cambiamento

nelle abitudini alimentari

15

Vacanze

15

Natale

12

Violazione della legge

11



lo stress viene da...

Il dottor Giovanni Leanti La Rosa, che ha indirizzato le sue ricerche sullo studio dello stress e delle possibili soluzioni di questo disagio, ha raccolto nei seguenti box delle informazioni utili e veloci, che permettono di comprenderlo meglio.



Convinzioni reali o immaginarie che generano stress:

- Sono lacerato e logorato da situazioni conflittuali determinate da persone che si aspettano cose diverse da me.
- Devo fare sempre tutto io. Mi vengono assegnati più compiti di quanti ne possa svolgere.
- Non ne posso più.
- Non mi è stato chiarito bene che cosa devo fare. ho responsabilità lavorative vaghe.
- Mi sento escluso dalle decisioni che influiscono sul mio lavoro.
- Mi sento insicuro quando sono costretto a fare cose diverse di quelle che mi competono.
- A casa non ci si parla più e quando si parla si grida.
- Al lavoro ho dei superiori e dei collaboratori con cui è difficile comunicare.
- Sono preoccupato quando devo assumermi la responsabilità di altri colleghi

Fattori che indeboliscono la resistenza allo stress e predispongono all'esaurimento energetico:

- Insicurezza, mancanza di amor proprio, pessimismo, ansia, insonnia.
- Paura di sbagliare e vissuti di abbattimento di fronte alle avversità.
- Conflittualità, rigidità di pensiero, emotiva e di comportamento
- Solitudine, instabilità affettiva.
- Obiettivi non realistici.
- Eccessiva specializzazione, maniacalità ossessività, perfezionismo.
- Mancanza di amore, di preparazione e di motivazione verso il lavoro.
- Problemi economici.
- Alimentazione squilibrata anoressia, bulimia obesità diabete, sedentarietà.
- Intossicazione da fumo, alcool, psicofarmaci, caffeina e altre droghe.
- Mancanza di cultura dello stress e delle tecniche antistress.

La consapevolezza del tipo di stress e di malumore che c'è a casa o in ambiente di lavoro stimola la ricerca di soluzioni adatti a ottimalizzare la tensione e a creare un miglior clima familiare e lavorativo.

- Sintomi psicologici e comportamentali dell'esaurimento energetico.

- Rassegnazione e senso d'impotenza rispetto ai problemi che riguardano l'ambiente familiare e di lavoro.
- Senso di apatia, stanchezza e demotivazione rispetto a tutto
- Recarsi al lavoro di malavoglia o fare le cose con disinteresse.
- Impazienza e facile irritabilità con i familiari, i colleghi e con i clienti
- Perdita della memoria, dell'attenzione e della concentrazione con visibile calo dell'efficienza lavorativa.
- Atteggiamenti negativi e ostili verso i superiori e i loro colleghi.
- Assenteismo e/o perdita della sicurezza e della stima di sé.
- Tendenza a giustificarsi ad oltranza e a incolpare gli altri anche quando è evidente la loro responsabilità.

Fattori climatici e microclimatici che abbassano la resistenza allo stress:

- Caldo o freddo eccessivo.
- Vento forte (Scirocco e Föhn).
- Eccessiva umidità dell'aria.
- Bassa pressione.
- Ionizzazione positiva dell'aria, condizionatori d'aria e inquinamento.
- Nebbia.
- Pioggia con lampi e tuoni.

Come riconoscere e misurare lo stress

- Espressione del viso sofferente e tesa.
- Postura rigida, da seduto e in movimento e movimenti passivi del corpo.
- Tensione mandibolare anche a riposo e nel sonno.
- Orecchio teso e dolente.
- Dolore provocato nei punti di agopuntura: 4 grande intestino e 36 stomaco.
- Dolore spontaneo in qualunque parte del corpo.
- Malattie da stress (vedi box specifico).

Malattie da stress legate a indebolimento delle difese immunitarie

- Frequenti raffreddori.
- Rinite allergica
- Asma bronchiale, allergie varie.
- Frequenti malattie influenzali.
- Frequenti e persistenti febbri.
- Manifestazioni cutanee.
- Tendenza alla formazione di ulcere nel cavo orale.
- Ulcera gastrica e duodenale
- Frequenti e fastidiose infezioni, quali: cistite, uretrite, annessite, vaginite, bronchite, stomatite, ecc.
- Mononucleosi iniettiva.
- Herpes labiale
- Herpes genitale.

Altre malattie che possono essere espressione dello stress:

- Ipertensione arteriosa
- Emicrania
- Cefalea muscolo-tensiva
- Mal di schiena
- Tachicardia
- Frequenti extrasistole
- Colite spastica
- Stitichezza ostinata
- Obesità
- Diabete
- Artrosi

Graduatoria decrescente delle professioni a maggior rischio di stress

- 1) Piloti e controllori di volo;
- 2) Agenti di borsa;
- 3) Imprenditori e managers;
- 4) Ministri;
- 5) Disoccupati (Il lavoro stressa soprattutto chi non l'ha);
- 6) Chirurghi e medici del pronto soc-corso;
- 7) Gioiellieri;
- 8) Commercialisti;
- 9) Reporters;
- 10) Infermieri;
- 11) Operai addetti agli altiforni;
- 12) Minatori;
- 13) Lavoratori soggetti a turni (dalle 5 alle 3) e (21-5);
- 14) Conducenti di autobus e tassisti;
- 15) Operai che lavorano a catene di montaggio rapida e complessa o lente e monotone;
- 16) Artisti nel mondo dello spettacolo (attori, cantanti, presentatori ecc.);
- 17) Insegnanti;
- 18) Professionisti (avvocati, medici, giornalisti, ingegneri);
- 19) Commercianti;
- 20) Impiegati;
- 21) Agricoltori;
- 22) Artigiani;
- 23) Funzionari statali.

Questa lista ha solo valore statistico, perché non tutte le persone vivono lo stress allo stesso modo. Un ruolo importante svolge anche l'ambiente di lavoro. Non va comunque dimenticato che chi ama il proprio lavoro accumula meno stress di chi lo vive conflittualmente.

Stress ossidativo e lavoratori a rischio

Tre indagini cliniche dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata:

Il Centro Invecchiamento Cellulare dell'Istituto Dermopatico dell'Immacolata (IDI), laboratorio di ricerca e diagnostica avanzata dello stress ossidativo e dell'invecchia-

mento cellulare, ha studiato le patologie in cui è implicato questo tipo di alterazione biochimica dell'equilibrio cellulare. Queste alterazioni biochimiche, oltre che in numerose patologie, sono riscontrabili anche nella popolazione sana e, in particolar modo, in alcune categorie professionali. È intuibile infatti che i lavoratori esposti ad agenti chimici o fisici tossici, o esposti a ritmi di lavoro usuranti dal punto di vista psicofisico, operanti in condizioni di carente tutela della salute sul posto di lavoro, operatori della radiologia,

e sul sistema migliore di ridurlo e inibirlo. I risultati dell'indagine hanno evidenziato, dal punto di vista clinico, il generale buono stato di salute del gruppo studiato, come era da prevedere in una popolazione selezionata per lo stato di salute psico-fisica. Dal punto di vista biochimico tuttavia, risultavano evidenti i segni di un moderato stress ossidativo, accompagnato da stress neurovegetativo, come evidenziato dal reperto ematico e urinario. Tutti i soggetti hanno ricevuto oltre che adeguate indicazioni dietologiche anche la



ma anche atleti sottoposti a stress da prestazione fisica, possano soffrire di alterazioni dell'equilibrio ossido-riduttivo cellulare ed ematico.

Nel settore delle patologie del lavoro, il Centro Invecchiamento Cellulare IDI ha condotto negli scorsi anni uno studio sullo stress ossidativo ematico nei Piloti dell'Alitalia, nei Ferrovieri e negli Anestesisti Rianimatori Ospedalieri,

prescrizione di un nutriceutico a base di ubiquinololo, vitamina E, metionina, selenio e fosfolipidi e, al termine di due mesi circa di trattamento, tutti i soggetti sono stati invitati a ripetere visita medica e prelievi.

Il controllo ha evidenziato un marcato miglioramento dei parametri di stress ossidativo, e un potenziamento complessivo delle difese antiossidanti.

il massaggio antistress risveglia il medico interno

Dopo anni di ricerche e sperimentazioni sono riuscito a mettere a punto un tipo di massaggio altamente rilassante ed efficace nel ripristinare le potenzialità dell'individuo.

Dottor Giovanni Leanti La Rosa

La malattia è sempre l'espressione di un disadattamento dell'organismo rispetto all'ambiente esterno, inteso non solo come ambiente climatico, ma anche familiare, lavorativo, affettivo, ecc. È compito di ogni essere umano, perciò, saper mediare le esigenze del proprio organismo con quelle dell'ambiente circostante al fine di mantenere quell'equilibrio che è l'espressione del benessere psicofisico.

La salute, quindi, è un bene che dobbiamo saper ricercare, continuamente, attraverso l'ascolto del nostro corpo e di quel suo particolare istinto di conversazione. Io chiamo questo istinto il nostro "medico interno". Sì, dentro ogni persona c'è un medico interno che ci può guidare alla salute e al benessere, sempre che lo istruiamo, aggiorniamo e ascoltiamo.



L'uomo moderno, sollecitato e distratto da un'infinità di stimoli esterni di ogni tipo, perdendo il contatto con se stesso, ha perso il contatto con i suoi bisogni, e quindi anche con il suo "medico interno". Bersagliati come siamo da un eccesso di stimoli sensoriali e da sollecitazioni psico-affettive, ci siamo smarriti e abbiamo perso di vista una cosa

per poterci dare i suggerimenti più adeguati. Grazie al "viaggio dentro di noi" che il massaggio ci consente di fare, scopriamo che le disfunzioni e le malattie non rappresentano più qualcosa di negativo. Non vanno cioè considerate come dei nemici da combattere e distruggere con ogni mezzo, come fa la medicina tradizionale che usa e spesso abusa

Ogni organo e ogni disturbo parla un suo linguaggio e tutti insieme parlano di noi: del nostro rapporto col cibo (cosa, quando e come mangiamo), del nostro rapporto con la vita, il sesso, gli affetti, il lavoro, i pensieri. Parlano del nostro modo di essere e di rapportarci alle persone e alle cose; delle nostre paure, delle nostre ansie e debolezze. Il



fig. n° 1 e 2 - Queste due manualità di impastamento e di pressoscivolamento sui muscoli del polpaccio sono efficaci per allungare i muscoli della gamba.

importantissima per noi: il nostro corpo, la nostra salute. Il massaggio, distaccandoci dal mondo esterno, ci mette in contatto con il nostro mondo interno e con i suoi bisogni. È come se la mano, durante il massaggio, ci guidasse in questo viaggio all'interno del nostro organismo e, amplificando la voce del nostro medico interno, passasse in rassegna tutti i nostri organi e ne interpretasse la sofferenza e le esigenze,

di farmaci e bisturi. In realtà, la malattia non solo non è nemica, ma diventa addirittura un'alleata, in quanto può portare chi lamenta qualche disturbo all'individuazione delle cause che l'hanno generata. E pertanto i segnali che ci provengono dal corpo non vanno eliminati e non devono essere affrontati col bisturi o occultati con i farmaci. Al contrario, devono potersi esprimere, affinché li possiamo ascoltare.

nostro corpo dunque parla di noi in ogni momento. Se noi siamo il nostro corpo, il massaggio, dando voce al corpo, ne promuove l'ascolto interiore. Se il nostro corpo con tutti i suoi organi parla di noi e ci può riferire così tanto, dobbiamo ascoltarlo, perché ascoltandolo, possiamo imparare quali sono le cose positive che ci procurano piacere e quali quelle negative che ci causano dolore. L'ascolto ci cambia e ci si

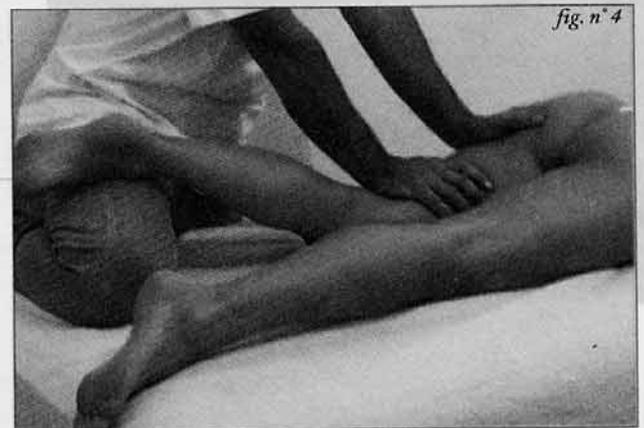


fig. n° 3 - In questa manualità la pressione esercitata dall'avambraccio (come un mattarello) sulla muscolatura posteriore della coscia ha come fine la spremitura del circolo sanguigno e linfatico e l'allungamento dei muscoli sottostanti.

fig. n° 4 - Manualità presso sciolate sulla coscia e arrotondate sui glutei per tonificare i glutei cadenti e cellulitici.