

3

Tatto e bisogno di contatto

Il tatto è il senso più importante che abbiamo. Da esso dipende la coscienza di noi stessi e la percezione del mondo intorno a noi. Il tatto ci dà il senso della profondità, dello spessore e della forma delle cose che stanno al di fuori della nostra mente e del nostro corpo.

Emozione, odio, amore, tenerezza, calore, affetto, vengono filtrati attraverso il nostro corpo, penetrando dentro di noi, per i corpuscoli tattili della nostra pelle.

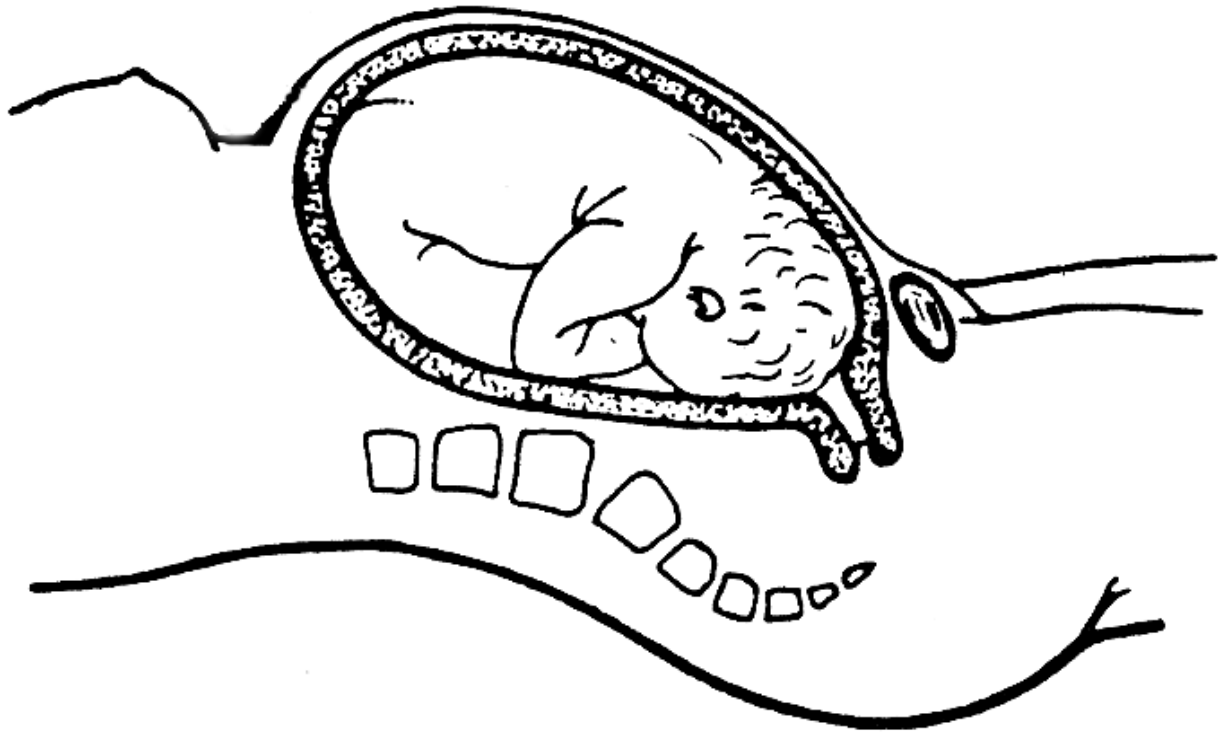
Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'embrione umano.

Infatti a otto settimane, quando l'embrione dentro l'utero è lungo appena tre centimetri, e non ha ancora né occhi né orecchie, basta un superficiale sfioramento delle labbra del piccolo essere per provocare l'allontanamento della sua testa in segno di reazione, di fronte a uno stimolo tattile.

Poiché, secondo i principi dell'embriologia, una funzione vitale è tanto più importante quanto più precocemente si sviluppa, possiamo presumere che il bisogno di contatto (o di stimolazione tattile) sia un bisogno primario dell'uomo.

Nell'utero il primo massaggio

L'embrione, ancora molto piccolo nella cavità uterina, è immerso nel liquido amniotico, senza mai venire a contatto con le pareti dell'utero. E riceve una stimolazione tattile molto leggera attraverso i lenti movimenti del liquido amniotico stesso.



Utero all'ottavo mese di gravidanza

In questa prima fase della vita intrauterina, l'embrione sperimenta un continuo e dolce idromassaggio, che non si arresterà neanche di notte, quando la mamma, dormendo, con la sua respirazione lenta e ritmica lo cullerà dolcemente.

Dal secondo mese di gravidanza in avanti l'embrione, poiché cresce più rapidamente della cavità uterina, la riempie completamente. Verso l'ottavo mese la stimolazione tattile non viene più prodotta dall'acqua, ma dalle morbide pareti muscolari dell'utero. E l'idromassaggio si trasforma in un vero e proprio massaggio ritmico, profondo e avvolgente.

Ecco come Frederick Leboyer, medico e scrittore, nel suo libro "Per una nascita senza violenza", descrive questo ultimo mese di gravidanza: «La contrazione se ne va, torna, ricompare... Un'altra riappare. E un'altra ancora (...)

Non sono forti. No. Tornano, come per gioco, di modo che, passati i primi terrori, il bambino si abitua. Anzi (...) finisce per apprezzarle! Dentro quella prigione monotona, ora la contrazione lo distrae. Finisce con l'aspettarla, per sperarla. Essa anima la sua vita. E lui, di questa "cosa" terrificante, che dapprima lo aveva sconvolto, ha come il rimpianto. Quando viene, quando lo avvolge, lo stringe, lui si lascia fare. Tende la sua schiena. Freme di piacere a questo gioco voluttuoso. E questi "amori" dureranno tutto il mese(...)

L'ultimo mese della gravidanza, quello in cui compaiono le contrazioni. Indolori per la donna, esse abitano il bambino alle contrazioni delle doglie, la cui intensità sarà dieci volte maggiore. Per il momento sono ancora soltanto carezze (...)

Anche se non ricordiamo l'ultimo mese di gravidanza, la nostra pelle se lo ricorda, eccome. Il futuro dell'adulto, i suoi comportamenti, le sue scelte, il suo star bene o star male sono legati a queste forti esperienze prenatali.

La stimolazione tattile: un bisogno vitale nel neonato

Alla nascita, sul bambino incombe l'angoscia della perdita definitiva della vita intrauterina dove, cullato e massaggiato giorno e notte, ha vissuto riparato, senza mai soffrire né la fame di cibo, di acqua, di aria, né il caldo o il freddo.

Il neonato, al primo respiro, rivive la biblica cacciata dal giardino dell'eden, e con essa vive la prima e più importante angoscia di separazione, di abbandono, di perdita di sicurezza e del senso di completezza derivante dall'unione intima e perfetta con la madre.

Il distacco originario dalla madre è un'esperienza così traumatica per il neonato che, secondo certe interpretazioni psicoanalitiche, condizionerebbe la sua vita futura. Infatti l'adulto è dominato dal desiderio, inconscio, di ritornare nella beatitudine del grembo materno, concepito come un paradiso perduto,

E, per tutta la vita, nutre nostalgia per il calore, le carezze e la perduta unione fisica con la madre.

Quando il bambino diventa adulto, riesce a colmare questo suo bisogno di contatto fisico, in parte attraverso rapporti affettivi e sessuali; in parte cercando altre fonti di gratificazione, meno coinvolgenti emotivamente, ma che riescano a dare una risposta alla sua ricerca, come per esempio il massaggio, che si è rivelato uno degli strumenti più efficaci in questo senso, in quanto è in grado di alleviare il trauma e l'angoscia legati alla perdita primaria del contatto materno.

In India, paese di antica saggezza, il massaggio viene praticato tenendo presente proprio questo suo aspetto terapeutico, tant'è vero che questa pratica viene da secoli tradizionalmente applicata ogni giorno dalla madre al proprio bambino, per aiutarlo e predisporlo a una crescita serena, senza bruschi impatti con la realtà.

Ecco come F. Leboyer, che è un profondo conoscitore della cultura indiana, nel suo libro "Chantala", descrive questo atto, questo rito materno:

"La nascita può essere, per il bambino, la più straordinaria, la più forte, la più profonda delle avventure.

Il suo grido, allora, non è che l'appassionata protesta che un piacere così intenso finisca, bruscamente.

Ho detto come, appunto, bisognasse, alla nascita, tenere il bambino, massaggiarlo.

Prolungando, così, la sensazione possente, lenta, ritmata, facendola morire lentamente, si evita la frattura brutale, origine di sofferenza e di rifiuto.

Così sembra al bambino che la contrazione lo accompagni alla culla per non lasciarlo che quando si è ben sistemato in questa nuova e inebriante libertà.

Ciò che si è fatto, al momento della nascita, bisogna ripeterlo ogni giorno, per settimane, per mesi.

Poiché, per lungo tempo ancora, il piccolo, ogni volta che si sveglia, prova lo shock di ritrovare il mondo al contrario: le sensazioni forti "nel" suo ventre, "nello" stomaco, e "di fuori" più niente!

E' essenziale ristabilire l'equilibrio.

E nutrire il "fuori" con altrettanta cura del "dentro".

Per aiutare i piccoli a traversare il deserto dei primi mesi della vita, perché essi non

provino più l'angoscia di sentirsi isolati, perduti, bisogna parlare al loro corpo, bisogna parlare alla loro pelle che ha sete e fame quanto il loro ventre.

Se i piccoli urlano, ogni volta che si svegliano, non è per i morsi della fame. Non muoiono d'inedia.

Sono terrorizzati dalla novità della sensazione. Da quel "qualcosa dentro" che prende proporzioni immense proprio perché, di fuori, il mondo è morto.

Bisogna nutrire i piccoli.

Non vi sono dubbi.

Non solo il loro ventre, ma anche la loro pelle.

E inoltre, in questo oceano di novità, d'ignoto, bisogna fargli riprovare sensazioni passate. Che sole, per ora, possono indurre uno stato di pace, di sicurezza.

Questa pelle, questo dorso non hanno dimenticato.

Essere portati, cullati, carezzati, essere tenuti, massaggiati, sono tutti nutrimenti per i bambini piccoli, indispensabili, come le vitamine, i sali minerali e le proteine, se non di più.

Se viene privato di tutto questo e dell'odore, del calore e della voce che conosce bene, il bambino, anche se gonfio di latte, si lascerà morire di fame».

L'affermazione di F. Leboyer, secondo il quale il bisogno di contatto è più importante dello stesso bisogno di nutrimento, viene ripresa e dimostrata da Harry Harlow, con un esperimento storico effettuato sui piccoli lattanti di scimmie.

In questo esperimento l'autore si propose di misurare due variabili, la "variabile del contatto" e la "variabile del nutrimento", per individuare la più importante nei piccoli lattanti. A tal fine H. Harlow costruì un surrogato di madre-scimmia, utilizzando un tessuto spugnoso contenente una lampadina che irradiava calore. Ogni giorno misurava il "confort del contatto" in base al tempo passato dalle scimmiette addosso al surrogato della madre-scimmia, che si presentava loro calda, morbida, disponibile ventiquattr'ore su ventiquattro, che non le picchiava, non le mordeva e aveva una pazienza infinita.

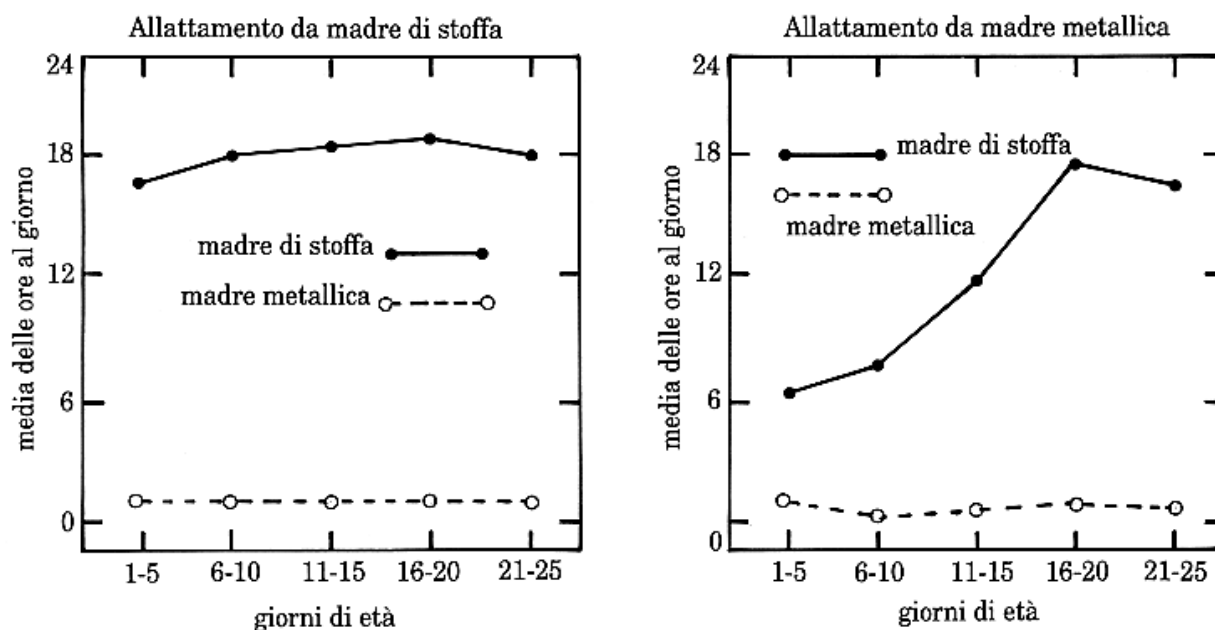
Il secondo surrogato di madre era costruito con una rete metallica, non ricoperta dal tessuto spugnoso, fornita di un seno artificiale pronto a sfamare in ogni momento i piccoli, ma certamente inadatto a fornire un contatto piacevole attraverso il freddo metallo. Il "confort dell'allattamento" si misurava in base al tempo trascorso dai piccoli con questa seconda madre artificiale.

Ed ecco le conclusioni di questo esperimento, tratte dallo stesso autore nella sua relazione "Lo sviluppo delle risposte affettive in scimmie lattanti": "Nel nostro esperimento iniziale, creammo la condizione di un duplice surrogato di madre: in due diversi scomparti, attaccati alla gabbia abitata dal piccolo, furono sistemate una madre di stoffa e una di metallo...

Per quattro scimmie neonate la madre di stoffa poteva anche fornire il latte e quella di metallo no; per altre quattro la situazione era rovesciata. In entrambi i casi il piccolo prendeva tutto il latte di cui aveva bisogno dal surrogato di madre (...)

L'esperimento tendeva così a misurare l'importanza rispettivamente delle due variabili "confort di contatto" e "confort dell'allattamento"

Nei primi quattordici giorni di vita si tenne sul pavimento della gabbia un termoforo avvolto in un trapuntino, poi il pavimento fu lasciato scoperto.



Tempo trascorso con i surrogati di madre di stoffa e di rete metallica.

(Da H.H. Harlow e R.R. Zimmermann. *The Development of Affectional Responses in Infant Monkeys*, in "Proceedings, American Philosophical Society").

I piccoli erano sempre liberi di lasciare il cuscino riscaldato o il pavimento della gabbia, per andare da una delle due madri, e il tempo passato con loro veniva registrato automaticamente.

Le figure qui sopra mostrano il totale del tempo trascorso con la madre di stoffa e con quella metallica nelle due diverse condizioni di alimentazione. Da questi dati risulta evidente che il confort del contatto è una variabile straordinariamente importante nello sviluppo delle relazioni affettive, mentre l'allattamento è una variabile di importanza trascurabile. Con l'età e l'apprendimento, nei soggetti allattati dalla madre metallica diminuì la simpatia per questa madre, mentre crebbe la simpatia per quella di stoffa che non allattava (...)

Non fummo sorpresi di scoprire - scrive Harlow che il confort del contatto era una variabile affettiva d'importanza fondamentale, ma non ci aspettavamo che fosse così predominante sulla variabile dell'allattamento; in realtà, la differenza è così grande da suggerire che la funzione primaria dell'allattamento, in quanto variabile affettiva, sia quella di garantire frequenti e intimi contatti corporei del piccolo con la madre (...) ".

Da questo esperimento emerge chiaramente la conclusione che i piccoli lattanti, attaccati al seno materno, soddisfano contemporaneamente sia il bisogno nutritivo che, cosa ancora più importante, il bisogno di contatto.

Entrambi sono bisogni vitali e fondamentali per lo sviluppo psicofisico dei bambini. Possono essere soddisfatti separatamente, come nell'esperimento di H. Harlow, ma mai uno in alternativa all'altro, perché altrimenti c'è il rischio di morte o di malattia.

Tutti sappiamo che i bambini del terzo mondo, nonostante le cure materne, muoiono di fame.

Pochi invece sanno che anche i bambini nei paesi a più elevato sviluppo socio-economico, che hanno a disposizione cibo in abbondanza e cure igieniche adeguate, si

ammalano fino a morire, se sono privati delle carezze e del contatto di cui hanno così tanto bisogno. René Spitz, noto neuropsichiatra infantile degli Anni Trenta, ricercò e studiò a lungo (ne "Il primo anno di vita del bambino") le cause del marasma infantile, malattia caratterizzata da progressivo deperimento organico, che portava a morte i piccoli ospiti degli orfanotrofi americani. E alla fine giunse alla conclusione che nell'ambiente asettico, bianco e silenzioso delle nursery, quello che mancava era un contatto caldo, affettuoso, variato, che costituisse lo stimolo della vita e della crescita.

I bambini in stato di carenza affettiva attraversavano vari stati di depressione sempre più profondi fino a lasciarsi morire.

Sono stati fatti anche esperimenti che provavano al contrario l'importanza degli stimoli fisici e del contatto, per la salute delle persone. E' risultato infatti che le cavie sottoposte a una deprivazione di stimolazioni sensoriali (come ad esempio nelle situazioni limite delle celle d'isolamento) perdono via via la loro identità, fino a presentare sintomi di squilibrio e di follia.

Potremmo compilare un elenco lunghissimo di autori (Bowlby, Winnicott, Wallon, Ajuraguerra ...) che hanno sottolineato come solo un buon contatto epidermico, durante lo sviluppo e la crescita del bambino, possa aiutarlo a diventare un adulto sano ed equilibrato.

In conclusione, dunque, possiamo affermare che la stimolazione tattile, per la sua ormai dimostrata funzione vitale, è essenziale per la salute fisica e psichica delle persone di ogni età.

Il bisogno di contatto fisico e di stimolazioni rimane costante per tutta la vita.

Da piccoli è essenziale, in quanto ci permette, tramite il contatto con la madre, di sapere chi siamo, che esistiamo, e di distinguerci via via uno dall'altro, cioè di riconoscerci. Questo bisogno di stimolo e di riconoscimento, a mano a mano che diventiamo adulti trova naturalmente anche altre risposte oltre al contatto diretto. Diventiamo via via più sofisticati nella ricerca di nuovi canali di comunicazione come lo sguardo, il sorriso, la parola, i riconoscimenti sociali, i ruoli professionali.

La necessità di contatto epidermico resta tuttavia un bisogno costante anche quando si diventa adulti. Resta il momento emotivamente più carico di ricordi ancestrali e di gratificazioni. E' sempre il punto di partenza per la nostra individuazione come persone.

L'armonia della vita intrauterina nel massaggio antistress

Il massaggio, a prescindere dalla motivazione per cui viene fatto, è sempre efficace. Per capire veramente la profondità, la sua reale forza terapeutica, non bisogna fermarsi a valutare semplicemente gli effetti immediati fisici e meccanici. Il massaggio, infatti, fa bene alla pelle perché rimuove le cellule morte, stimola i riflessi nervosi, migliora la circolazione sanguigna e linfatica, tonifica e rilassa i muscoli.

Sono aspetti certamente importanti, ma non in grado di spiegare e giustificare la reale portata curativa di questo prodigioso strumento terapeutico. In che cosa consiste quel "quid" del massaggio che sembra così poco intuibile direttamente? Perché il massaggio può portare a guarigioni miracolose? Perché è così efficace in tutte le patologie psicosomatiche? Perché lenisce il dolore e fa scomparire le paure, le angosce, le ansie?

La risposta l'ho già data nel capitolo sul bisogno di contatto. Il massaggio, se esegui-

to con il mio metodo, risponde soprattutto a questo bisogno vitale.

Infatti, attraverso il contatto, penetrante e avvolgente, la mano parla alla nostra pelle, che non ha dimenticato il caldo e affettuoso abbraccio dell'utero nell'ultimo mese di gravidanza.

Dopo la traumatica separazione dalla madre, avvenuta alla nascita, il bambino prima e l'adulto poi sentiranno il bisogno di ritornare a rivivere, almeno simbolicamente, i giorni felici della vita intrauterina, dove tutto funzionava senza sforzo e in modo armonioso.

Il contatto del massaggio, tra le tante cose conosciute, scatena nel nostro inconscio il ricordo della vita prenatale, mai dimenticato dalla pelle del bambino che è dentro ogni adulto.

La mano che massaggia ci guida al felice ritorno, e durante il tempo in cui sentiamo il contatto tutto rivive come allora: ogni organo ritrova il suo ritmo e la sua fisiologica funzione. Il corpo intero ritrova l'armonia di quei tempi perduti e con essa riacquista il primitivo benessere psicofisico.

