Il contatto e la carezza:

un bisogno primario dell'essere umano

IIª ed ultima parte

di Sandra Salmaso

Dalla vita pre-natale a quella post-natale

Le esperienze di calore, contatto e protezione che si sono impresse sulla nostra pelle durante la vita prenatale devono trovare continuità anche nella vita post-natale affinché il neonato si sviluppi e diventi un bambino ed un adulto sano ed equilibrato.

Vari esperimenti scientifici sul bisogno vitale di contatto hanno dimostrato quanto è importante " il toccare e l'essere accarezzato" per l'essere umano.

Ricordiamo gli esperimenti di Harlow (con i lattanti di scimmie, madre di metallo e di stoffa), Levine (topi accarezzati e non accarezzati), Spitz (la carenza affettiva interferisce nel recupero dell'infanzia abbandonata, per quanto efficienti siano i metodi di cura), Margareth Ribble (evidenzia tre tipi di stimolazione sensoriale: il contatto tattile, il movimento cinestesico, il canto) e molti altri ricercatori che hanno rilevato come la mancanza di contatto cutaneo, specialmente nel primo anno di vita, sia determinante per la formazione di persone ammalate.

Il problema dell'eczema infantile, per esempio, è in questo senso molto significativo.

La carenza affettiva, la mancanza di "tocco" rende i neonati soggetti ad affezioni tipo "crosta lattea" o altre malattie cutanee.

Gli psicodermatologi insistono sull'importanza di ricevere più contatto fisico per arrivare a vincere certe dermatosi.

Riguardo la mancanza di "contatto" emozionale fra il bambino e sua madre, è rilevante quanto afferma Rof Carballo: "Il bambino ha l'eczema per mancanza di carezze, cioè per mancanza di qualcosa che non sembrerebbe avere senso biologico. Ma in realtà la Carezza, il contatto delle mani della madre con la pelle del bambino è uno degli atteggiamenti, forse il più importante, attraverso i quali il "cervello interno" materno si collega con il "cervello interno" infantile.

L'assenza di contatto reale cutaneo non è soltanto un segnale dell'assenza di contatto affettivo, bensì un disturbo autentico della simbiosi madre-figlio".

> *Cambiare il concetto di contatto in carezza, costituisce un'evoluzione culturale*
> *Rolando Toro*

Biodanza: il continuum del primo contatto

E' importante comprendere che il contatto in se stesso, un contatto meccanico, non è terapeutico. Esso deve avvenire all'interno di un approccio affettivo, in un processo progressivo di comunicazione e di empatia.
Per Biodanza proporre esercizi di contatto e di accarezzamento è la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza nello scambio reciproco di piacere e accettazione.
Il contatto deve raggiungere la qualità della Carezza: un gesto pieno di attenzione, compiuto nell'ascolto delle richieste reciproche, con la capacità di agire in feedback con l'altro.
La metodologia di Biodanza è attenta al continuum, propone un avvicinamento sensibile, in un clima affettuoso, nel quale la progressività è "cura dell'altro", dell'espressione del suo Essere.
E' qui che si compie un salto di grande Integrazione, attraverso l'affettività: si compie l'istintivo atto di vincolazione umana tra chi dà e chi riceve.
Se non abbiamo ricevuto un buon contatto non possiamo comunicarlo, dobbiamo ritrovare la carezza, riempire la carenza, altrimenti ci sarà spazio per comportamenti vitimistici o violenti che altro non sono che la risposta alla mancanza.
Quando ci esprimiamo con emozione, cuore ed empatia le nostre mani nel contatto diventano "parlanti".
Le vivencia di Biodanza generano un tocco affettivo e delicato, la carezza è un tocco che crea situazioni poetiche ed espressive di grande intensità.
Magistralmente Leboyer, grande innovatore della Pediatria mondiale, descrive come bisogna toccare un bambino: "Attraverso il contatto delle mani il bambino capta tutto: il nervosismo o la tranquillità, l'incertezza o la sicurezza, la tenerezza o la violenza. Sa se le mani lo desiderano. O se sono distratte. O, ciò che è peggio, se lo rifiutano.
Davanti a delle mani premurose , affettuose il bambino si abbandona, si apre. Davanti a delle mani rozze, ostili, si isola, si nasconde, si chiude...
Quali mani devono sostenere il bambino? Mani leggere, non autoritarie. Che non chiedono nulla. Che "sono" semplicemente lì. Leggere ma piene di tenerezza. E di silenzio". *(Per una nascita senza violenza).*

La carezza: chiave di un contatto armonico

Il contatto delle mani, gli abbracci, le carezze parlano un linguaggio autentico, vivo, senza inganni di sorta nella scoperta reciproca.
Quando il palmo della mano si posa sulla pelle e accarezza dolcemente crea una "piccola culla".
Quando avvolge ciò che tocca completamente come l'elemento acqua che aderisce

ad ogni forma comunica una vicinanza totale: una fusione.
Leleu, nel "Trattato delle carezze", ne dà un'ampia descrizione: "Oltre che un piacere, è un vero e proprio linguaggio. Gli esseri comunicano con la voce e lo sguardo, ma quando sentono il desiderio di approfondire un rapporto questi sensi diventano troppo poco. Solo con il contatto si ha la prova tangibile, palpabile della vicinanza, della comunicazione: si ha la sensazione di essere vivi, di essere desiderati".

Gli effetti della carezza

La carezza è uno degli strumenti fondamentali in Biodanza.
Induce trasformazioni a livello organico ed esistenziale: dare e ricevere carezze ha lo stesso potere di certi farmaci, perché si attiva nelle cellule il processo di produzione delle endorfine e degli ormoni: è come un tocco "magico" che migliora molte cose, compresa la velocità di cicatrizzazione e di sedimentazione.
Uno degli effetti più importanti della carezza è la trasformazione del LIMITE CORPORALE.
Sensibilizzare la pelle significa sensibilizzare la nostra identità, noi stessi.
Il sessuologo W. Reich ha parlato di "corazza caratterologica" descrivendo le difese, concretizzate in rigidità, che il nostro organismo crea quando non esprimiamo ciò che sentiamo. Realmente, tutti i nostri problemi si riflettono in tensioni localizzate sul corpo.
L'atteggiamento di difesa provoca un ispessimento muscolare e una rigidità articolare che alla lunga rende insensibile la percezione tattile e cinestesica privandoci anche della possibilità d sentire piacere.
A questo punto è tanto evidente quanto bisogno abbiamo di facilitare nella nostra esistenza le esperienze di contatto,
"Solo trasformando il nostro limite corporale " scrive Rolando Toro "in qualcosa di plastico, capace di trasparenza, di proiettare ed irradiare la nostra identità possiamo vincolarci autenticamente con le altre persone e con l'Universo ed integrare vasti cicli di energia vitale. La duttilità della pelle (sensibilità tattile-erogena) e della muscolatura (cinestesia) è di importanza vitale per una Identità sana".
Attraverso il contatto e le carezze si produce un'autovalorizzazione, perché ci sentiamo desiderati e apprezzati.
Accarezzare ed essere accarezzati è l'intimo riconoscimento del nostro valore come esseri viventi 'unici'.

Sandra Salmaso

Per approfondimenti contattare
Sandra Salmaso allo 049 8643955
e-mail: sandra.salmaso@biodanza.it