

L'arte del contatto.

Tiziana Coda-Zabet

Desidero iniziare dalla mia (non *mia* nel senso di proprietà, né di originalità; *mia* da come si è venuta formando nel corso degli anni, dall'esperienza e dallo studio) interpretazione dei termini proposti dal ciclo di queste conferenze: consapevolezza, guarigione e autoguarigione.

La consapevolezza è la conoscenza di sé nell'accezione di coscienza di sé; una conoscenza che non proviene dal *pensare*, ma dall'esperire, quindi intesa come evento affettivo-emozionale.

Piaget sottolineava che la conoscenza è un fenomeno sensorio-motorio: il bambino conosce toccando, portando gli oggetti alla bocca, smontandoli, toccando il proprio corpo e quello delle persone amate, sentendo le emozioni che ne derivano.

Dunque *conoscere* non in quanto «pensare se stesso», ma in quanto «essere l'oggetto conosciuto», «realizzare l'oggetto conosciuto». Esperienza è sensazione, emozione, percezione: un colore, un desiderio, una luce, il caldo o il freddo. Nell'esperienza non c'è spazio per giocare con vero o falso, essa è certezza assoluta, ma per accettarla è necessario che sia ricca di qualità, sia ascoltata, accettata dalla razionalità, accolta con amore, sia vissuta senza fuggirne e possa poi avere tutto il tempo necessario per poter essere interiorizzata.

In questo senso la consapevolezza diventa, senza mediazioni, autoguarigione: mi sento, accetto quello che sento, agisco in armonia con il mio sentire, sto bene con me stesso e con il mondo. L'autoguarigione è possibile perché, come afferma Thérèse Bertherat, la creatrice del metodo della ginnastica dolce, «l'armonia è scritta nelle nostre cellule, noi siamo programmati per essere armoniosi, liberi, belli». Certo non è facile realizzare nel quotidiano questo modo di sentire, per questo l'autoguarigione diventa una via, necessita di apprendimenti e di maestri, di sviluppo di visione e di forza per seguirla, di scelte nella vita quotidiana.

I termini guarigione e autoguarigione possono infastidire perché evocano la loro controparte, la malattia, che ognuno cerca scaramanticamente di dimenticare, rischiando, in tal modo, di non vedere il processo di guarigione e autoguarigione con cui quotidianamente siamo in contatto: cucinando ci bruciamo, rasandoci ci tagliamo, il bimbo cade e si sbuccia le ginocchia, prendiamo un colpo e appare il segno del trauma, viviamo una perdita, un grande dolore ci abbatte, ecc., col tempo le cellule si rinnovano, i traumi fisici e psichici si addolciscono, tornano le energie, insomma guariamo.

Fortunatamente oggi fioriscono in ogni campo, dallo scientifico all'esoterico, nuove interpretazioni della malattia, di cui l'omeopatia è un riconosciuto esponente. Rudiger Dahlke, in *Malattia linguaggio dell'anima*, scrive: «L'omeopatia non combatte un sintomo con il suo opposto, ma si allea con esso e con alternative analoghe lo sostiene nel tentativo di introdurre nella vita del malato un principio mancante. Che la medicina in origine si basasse su questo concetto, è dimostrato dal suo emblema: il serpente attorcigliato attorno al bastone di Esculapio [...] Questo simbolo ha una storia che risale alle origini dell'umanità.

Nel paradiso terrestre infatti è proprio il serpente che, come *longa manus* del diavolo, induce l'uomo a intraprendere la strada dell'evoluzione.»

Cito da *Re-visione della psicologia* di James Hillman: «Terapia è una parola gravosa, che evoca le sofferenze della malattia e i patimenti della cura [...] la terapia va cercata dentro le peculiarità sintomatiche di ciascun individuo, nella consapevolezza dei propri complessi. La terapia [...] è un processo che si svolge in maniera intermittente nella nostra individuale esplorazione dell'anima, negli sforzi per capire le nostre complessità, negli attacchi critici, nelle prescrizioni e negli incoraggiamenti che rivolgiamo a noi stessi.»

E ancora da Rudiger Dahlke: «Ogni errore e ogni malattia evidenziano gli elementi che mancano per raggiungere la completezza e si trasformano quindi in possibilità evolutive [...] Liberato dal giudizio negativo, il sintomo può rivelarsi un prezioso indicatore delle carenze e aiutare a divenire più completi e più sani.»

In altre culture, più integrate con la natura, i sintomi di una malattia erano considerati come interventi del destino nella propria vita, e accettati con disponibilità come prove, disponibilità che veniva allargata anche al più evidente portatore di sintomi strani: il diverso, il folle, l'omosessuale, che veniva considerato espressione della divinità (altro che primitivi!).

Stasera dirò qualche cosa sull'arte del contatto; al di là delle tecniche che ho imparato, il contatto e la cura mi accompagnano inconsapevolmente fin da quando ero bambina. Mi ricordo, ad esempio, che già quando andavo all'asilo e mi capitava di cadere, mentre giocavamo in cortile, raccoglievo una foglia e me la mettevo sulla ferita, perché mi ero accorta che la foglia era in grado di assorbire il sangue, e poi, mia nonna viveva con noi e dormiva nella mia camera, aveva dei dolori e mi chiedeva di massaggiarla, io la massaggiavo, e lei: «Oh, ma che belle manine! Come mi fanno bene!». Ho insegnato per ventitré anni nelle scuole elementari e ho sempre vissuto la facilità di stare con i bambini, di poterli toccare; ho avuto quattro figli, e quindi accudire è diventata un'abitudine. Quando ho scoperto la Biodanza e il massaggio, ho chiuso la carriera scolastica. Pensavo che non sarei mai andata in pensione prima del termine, perché il mio lavoro mi piaceva molto, però poi ho scoperto questi nuovi grandi interessi e li ho sentiti subito come miei: ho lasciato la scuola e ho fatto un salto nel vuoto. Nei primi giorni, quando mi sono trovata a casa mi sono detta: «Oh, Dio, cosa farò mai!», dopo una settimana il problema non c'era più, ed è iniziata questa nuova fase della vita. Questi ricordi possono sembrare insignificanti, ma in realtà sono pezzi di un puzzle che via via si compone: a un certo punto ogni pezzo trova il suo posto ed emerge il disegno complessivo, allora si diventa consapevoli di ciò che siamo, tutta la vita assume significato.

Dunque, cos'è il contatto? Il contatto è essenzialmente la possibilità di toccare e di essere toccati, è un sostantivo che non esiste di per sé, ma deve tradursi immediatamente in un'azione, quella del toccare, che è insieme attiva, il toccare, ma anche passiva, perché nel momento in cui noi tocchiamo siamo toccati. Toccare è un'azione che immediatamente coinvolge l'altro, oggetti o persone e diventa un modo di creare relazioni, perché il contatto è anche questo: rapporto, relazione, coinvolgimento, contagio, e noi siamo continuamente contagiati, non solo dai virus. Il contatto è un modo di conoscere che dura tutta la vita. Ogni volta che tocchiamo qualcosa, immagazziniamo dati; da bambini tocchiamo gli oggetti per conoscerli, li portiamo alla bocca, perché è una delle parti del nostro

corpo maggiormente dotata di recettori. Nell'infanzia questo apprendimento è molto evidente perché il bambino tocca senza problemi. I problemi sopraggiungono quando gli adulti intervengono con le proibizioni: «Non toccare! è sporco! ti fa male! », connettendo il contatto con lo sporco, il disdicevole.

Ma torniamo all'azione del toccare. Come tutte le azioni, implica una scelta, noi possiamo decidere se vogliamo avere una vita in cui ci avvaliamo del contatto per conoscere. E' vero che non è una scelta solo razionale, dipende anche dalle nostre determinazioni, dalla nostra evoluzione, però, ad un certo punto della nostra vita, possiamo scegliere e ci vuole la stessa focalizzazione e la stessa energia, sia che noi decidiamo di usare il contatto, sia che decidiamo di evitarlo. È interessante osservare certi nostri comportamenti: avete mai visto sul tram, quando una persona mette una mano accanto alla nostra? Ah!! Sembra che ci abbia toccato un essere pericoloso. Per strada, toccare i bambini è difficilissimo, se non sono *i nostri*. Sembra che noi siamo solo portatori di germi, quando tocchiamo, e non anche di calore, di tenerezza, di amore. L'unico contatto che ci permettiamo abitualmente di fare è una carezza a un cane, a un gatto, in quel caso possiamo permettercelo.

La nostra civiltà ha talmente allontanato il contatto dalle nostre vite, che c'è bisogno di una ritualizzazione quando ci incontriamo: «Oh, buongiorno, piacere, come sta?», e la nostra mano tocca la mano dell'altro, ma attenzione! che non si lasci troppo andare, che rimanga un po' rigida, un po' contratta, col braccio teso, che allontani la persona, che non permetta l'avvicinamento. Noi abbiamo bisogno di conoscere gli altri attraverso il contatto, ma invece di avere un contatto vero, un tocco, un abbraccio, un guardarsi negli occhi, quando incontriamo qualcuno creiamo tutta questa pantomima, fatta più di parole che di contatto. L'azione del toccare è condizionata culturalmente, e nella nostra cultura il condizionamento è: «NON TOCCARE!» Mentre in altre civiltà, diverse, non migliori né peggiori, semplicemente diverse, non c'è interruzione, ad esempio, del contatto tra il corpo del neonato e il corpo della madre dopo la nascita; in India, Tailandia, Sri Lanka è viva la tradizione del massaggio neonatale, nelle tribù africane i bimbi sono trasportati sul corpo della madre finché il bambino non è neurologicamente pronto a staccarsi, e quindi a cominciare a stare seduto, poi a gattonare e ad andare in giro. Al contrario, nella nostra civiltà il processo del distacco del neonato dal corpo materno è molto brutale. Non è rispettata la maturazione fisica, neurologica, psichica del bambino. Il neonato, noi lo sappiamo benissimo, con tutti gli studi che sono stati fatti da psicologi, pedagogisti, si identifica completamente con il corpo della madre e ciononostante, appena nasce, VIA!, nella nursery, che non disturbi, la madre deve riposare, deve dormire, ecc.

Solo ultimamente hanno cominciato a diffondersi nuove modalità di partorire e curare il neonato, secondo le quali il bambino, appena nato, ancora con il cordone ombelicale attaccato alla madre, viene appoggiato sulla pancia della mamma, viene subito attaccato al seno per suggerire il colostro e stimolare la lattazione, e poi sta nella stessa camera della madre. Solo quando ho partorito il mio quarto figlio io ho avuto questa opportunità di sperimentare il parto dolce, e appena nato ho tenuto mio figlio nel mio letto per ore annusandolo. Tale contatto, così importante, così animale, così viscerale, è un rapporto di cui il neonato ha bisogno come ne ha bisogno la madre, per rafforzare la sua maternità.

Se invece prendiamo il neonato, lo stacciamo dalla madre, lo mettiamo nella nursery e glielo portiamo, come un pacco, quando deve mangiare (ma chissà se in quel momento il bambino ha fame, non importa!), cominciamo a snaturare i suoi

ritmi, a far sì che il bambino non sappia più quando ha fame, quando ha sete, quando ha sonno, facendogli perdere la fiducia nel suo sentire. Nella nostra civiltà c'è dunque una scissione tra il sapere – oramai psicologi, pedagogisti operatori nel settore sanno e scrivono libri sull'importanza del contatto fin dalla nascita – e l'agire, mentre in altre popolazioni, i ritmi della crescita sono istintivamente rispettati. Sappiamo che il contatto è importante per la maturazione di tutte le funzioni, che rafforza le difese immunitarie, allora a cosa serve creare ambienti asettici, sterilizzare il biberon, disinfettare il seno materno, quando poi indeboliamo le difese immunitarie, perché non teniamo il bambino in braccio, non lo nutriamo con il calore e l'amore, anch'essi nutrimento, vitale tanto quanto il cibo.

Alcuni scienziati hanno fatto delle ricerche sui neonati degli animali, sugli scimmioni con madri artificiali, alcune con una struttura di rame e altre con la stessa struttura, ma ricoperta di pelliccia. Quelle con la sola struttura di rame espletavano la funzione dell'alimentazione, li nutrivano con il biberon, gli scimmioni, però, stavano da queste madri solo il tempo necessario per nutrirsi, e tutto il resto del tempo lo trascorrevano con la madre col pelo, sebbene non fosse una madre vera. Nella crescita questi scimmioni deprivati dell'accudimento materno sviluppano comportamenti nevrotici nel gioco, nella difesa, nella sessualità.

Sono stati anche fatti esperimenti con topi: alcuni accarezzati ed altri no, e si è visto che le difese immunologiche erano molto più alte in quelli che erano toccati, che avevano più resistenza allo stress. Allora a che cosa ci serve il nostro sapere, se poi non ne teniamo conto nella vita quotidiana?

Eppure c'è una censura così grande riguardo al contatto, anche al contatto con noi stessi! Questa nostra cultura, se non viene umanizzata dai nostri bisogni, in che rapporto ci lascia con noi stessi? Il corpo è "una macchina", che deve essere tenuta in efficienza perché dobbiamo usarla, ma il nostro corpo è qualcosa d'altro, è qualcosa di più, è il miracolo della vita ed è fatto per trasmettere vita. Non è fatto per essere asettico.

Altre ricerche scientifiche hanno stabilito che il contatto è necessario per la sopravvivenza della specie. I bambini che sono stati abbandonati si ammalano con una frequenza superiore rispetto ai bambini che vivono in famiglia e i neonati sviluppano depressioni, che possono degenerare fino al marasma o alla morte. Il corpo è un organismo che non può organizzarsi se non c'è calore, se non c'è contenimento, se non c'è contatto.

Questi sono i casi più eclatanti, però in generale il rapporto che comprende la carezza, il contenimento, l'abbraccio favorisce tutte le altre funzioni: la respirazione, la circolazione, l'apprendimento, lo sviluppo affettivo, il comportamento sessuale, la possibilità di avere un funzionamento ormonale corretto, il rafforzamento delle difese immunitarie, la resistenza allo stress, la formulazione del linguaggio, la maturazione delle connessioni neurologiche (per lo sviluppo motorio e intellettuale) ed endocrine.

Oltre a tutto questo, importantissime sono le implicazioni psicologiche perché attraverso il contatto noi sentiamo che le persone ci accettano e ci amano, quindi noi ci viviamo come persone accettabili e desiderabili dagli altri, e la nostra autostima aumenta. Da qui nasce la necessità di scegliere l'orientamento della nostra vita verso il piacere o il dolore, perché viviamo in una società meccanizzata, che legge la possibilità di tendere al piacere come una cosa che

“non sta bene”, indice di superficialità o di materialismo. In realtà il piacere ci indica la strada biologicamente corretta per noi. Istintivamente ciò che per noi va bene viene recepito dal nostro corpo come piacere, e quello che va male come dolore. Ad esempio se tocchiamo un oggetto che ci brucia, il messaggio è: «Non ti avvicinare più a questa cosa», e noi, giustamente, la evitiamo. Per altre cose, meno semplici, meno dirette, diventa tutto più complesso. Il tendere al piacere deve essere legittimato, come il bambino tende a essere tenuto, a essere accarezzato, a scoprire il suo corpo, a scoprire le cose intorno a sé e a sentire il piacere che questo gli procura perché è un'espansione di se stesso.

Per tutta la vita siamo così, il bambino e l'adulto non sono in opposizione, ma il bambino è il nucleo della persona. Noi ci ritroviamo, dopo aver fatto tante esperienze nella vita, esserci fatta strada, aver lottato, aver allevato figli, aver cercato la nostra realizzazione nel mondo sociale, nel lavoro, con lo stesso nucleo e gli stessi bisogni di quando eravamo bambini, e non smettiamo mai di aver bisogno di amare, e sentirci amati rafforza l'autostima, facendoci muovere in un modo diverso nella vita, facendoci realizzare più facilmente quello che siamo, o quello verso cui tendiamo. In questo senso si può dire il contatto rafforza l'identità, integrandola.

Per comprendere come questo avvenga, farei un piccolo excursus alle origini della nostra vita. Nello sviluppo embriologico, dallo stesso foglietto cellulare, l'ectoblasta, si sviluppano, da una facciata, il sistema nervoso centrale e periferico e, dall'altra, la pelle. Questo vuol dire che sistema nervoso e pelle sono strettamente collegate, e non solo per la loro origine, in entrambi ci sono ghiandole simili, i neuromediatrici, che intervengono nei meccanismi immunitari, nei processi infiammatori, nelle reazioni al dolore e allo stress. L'importanza del tatto è confermata dal fatto che la pelle è una delle prime strutture che si sviluppano nell'embrione (alla fine del secondo mese di gestazione) e, secondo la legge dell'embriologia, i primi apparati che si sviluppano sono quelli fondamentali alla vita: possiamo vivere senza vista, udito, olfatto, con un rene in meno, un cuore trapiantato, ma non possiamo vivere senza pelle.

La nostra pelle è correlata alla nostra identità.

L'identità si rafforza ogni volta che si sente confermata dal contatto e dalla carezza. Freud aveva detto: «L'io, in ultima analisi, deriva dalle sensazioni corporee, principalmente da quelle che hanno origine alla superficie del corpo». Dunque, l'io, per svilupparsi in modo armonioso, ha bisogno delle sensazioni che la pelle riceve, ha bisogno di sentire distintamente, di percepire la sua forma, perché è la pelle che ci contiene e ci dà la forma, di percepire i limiti corporei per non confondersi con l'ambiente, ha bisogno di separazione e di protezione e contemporaneamente di unione, perché è proprio attraverso il tatto che noi entriamo in comunicazione con l'ambiente, con gli altri esseri viventi.

Quello che dà il limite corporeo è il fatto di essere contenuti; vi invito a toccare l'altro tante volte, senza paura, ogni volta che è necessario, ogni volta che fa piacere, e addirittura abbracciarlo ogni volta che è possibile.

Ci sono tante terapie che usano il contatto, terapie istintive: il bambino si fa male e la mamma tocca e accarezza il punto dolente, noi abbiamo mal di testa e riceviamo sollievo dal comprimere con la mano, abbiamo mal di denti e ci diamo calore, energia con il tocco, abbiamo mal di schiena e ci frizioniamo, questa è la base della cura. E andando avanti, dagli sciamani ai massaggiatori, fino al medico, soprattutto il medico di famiglia di una volta, che veniva a casa, ti guardava il colore della pelle, vedeva che tipo di sudorazione avevi, annusava a

volte, toccava il polso e attraverso tutte queste forme di contatto riceveva messaggi ben precisi sul nostro stato di salute.

Infine, la pelle, nonostante sia tanto misconosciuta, è importantissima anche nel nostro linguaggio: «avere la pelle dura», «quello è una pellaccia», «ha i nervi a fior di pelle» oppure «mi sento senza pelle», quando ci sentiamo fragili, esposti, indifesi.

La pelle parla, parla di questa connessione con il nostro sistema nervoso e con le nostre emozioni: quando noi abbiamo paura la pelle impallidisce, quando proviamo una rabbia intensa si arrossa, quando qualcosa ci fa orrore i capelli ci si rizzano sulla testa e ci viene la pelle d'oca, oppure quando siamo turbati, soprattutto nell'adolescenza, quando ci sono in ballo gli ormoni, la sudorazione aumenta o ci ricopriamo di acne. Lo stesso colore della pelle, che connota l'identità razziale, ci è conferito dai melanociti, cellule pigmentarie di origine nervosa, che elaborano la melanina.

Voglio leggersi poche parole da un libro stimolante *La terapia dell'abbraccio* di Keating, in cui si parla dei requisiti per l'abbraccio terapeutico.

“I requisiti per essere un terapeuta dell'abbraccio e per esserne un possibile cliente sono gli stessi: semplicemente esistere.

L'abbraccio terapeutico è un processo curativo vicendevole, infatti abbracciatore ed abbracciato hanno ruoli intercambiabili. In qualità di terapeuta dell'abbraccio siete aperti al bambino che c'è in voi, che ha bisogno di amore, sicurezza, attenzione e calma e cercate di raggiungere le stesse necessità nell'altra persona.

Un terapeuta dell'abbraccio non colpevolizza e non giudica. Sa che molti non hanno imparato a chiedere il sostegno emozionale di cui tutti abbiamo bisogno. Se fin dall'infanzia l'amore o il sostegno o il gioco sono stati scarsi, ci potremmo sentire feriti. Se le storture del divenire adulti ci hanno lasciato con una bassa stima di noi stessi, ci potremmo sentire non all'altezza di essere amati e quindi non all'altezza di essere abbracciati.

I terapeuti dell'abbraccio non sono in grado di risolvere tutti questi problemi, ma possono rispettare le fatiche altrui ed offrire

comprensione, risate, parole gentili ed un'abbondanza di abbracci affettuosi.

La terapia dell'abbraccio non è solo per le persone ferite. Può rendere più sani i sani, più felici i felici e persino i più sicuri di sé si sentiranno ancora più sicuri.

Abbracciare è per tutti.”

Ed è così che arriviamo a parlare dell'arte del contatto. Parliamo di *arte* perché il contatto è una cosa che difficilmente viene insegnata, si impara con l'esperienza, affinando la nostra sensibilità.. *Arte* perché è necessaria una predisposizione, ampliata con conoscenze specifiche, in modo da acquisire nuove modalità, nuovi linguaggi nel toccare.

Per esempio esistono molte tecniche per imparare a toccare in modi diversi. Nel massaggio si impara che il tocco non è una cosa inerte, che il tocco può avere qualità diverse, può essere sottile, fermo, sensibile, pieno, leggero, profondo o superficiale, sfiorante, consistente, forte, pulsante.

Può essere un tocco a mano piena, che integra, scivola lentamente sciogliendo le tensioni, in grado di comunicarci tranquillità e rilassamento, oppure un tocco con

compressione e decompressione, che fa percepire i limiti corporei e produce energia, un tocco che “impasta”, deciso, ma attento, in grado di far percepire la consistenza del proprio corpo. Ogni volta che ci sentiamo tristi o depressi, con poca energia, dovremmo far in modo di ricevere un tocco così consistente, per poter nuovamente percepire che il corpo è in grado di sostenerci.

Alla base, però, di ogni tocco sta l’ascolto, di sé e dell’altro. E’ inutile sforzarsi a regalare un massaggio, o un abbraccio se noi in quel momento non siamo disponibili, siamo troppo tesi o nervosi; immediatamente passeremo a chi stiamo toccando il nostro stato d’animo, esattamente come il bambino “sa” in modo certo se chi lo tiene in braccio lo ama, è ansioso, o prova il piacere di questa connessione. Il contatto non mente.

“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.

Di modo che, prima di animarsi a inseguire le onde che percorrono il suo piccolo corpo, basta lasciar riposare le mani immobili sul bambino.

Delle mani che non devono essere inerti, distratte, assenti.

Ma delle mani attente, vive, che inseguano e osservino il minimo sussulto del 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” Frédérick Leboyer

Bibliografia

A. Montague, *Il linguaggio della pelle*, Milano, Vallardi, 1989

C. Bénazéraf, *La pelle specchio dell’anima*, Milano, Xenia, 1998.

F. Leboyer, *Shantala: L’antica tradizione indiana del massaggio per bambini*, Pisani, 2003

F. Leboyer, *Per una nascita senza violenza*, Bompiani, Milano, 1984

K. Keating, *La terapia dell’abbraccio*, Milano, Gribaudo

R Dahlke, *Malattia linguaggio dell’anima*, Roma, Mediterranee, 1996

T. Bertherat, *La tigre in corpo*, Milano, Mondadori, 2002