

IL LINGUAGGIO DELLA PELLE

A cura di Marisa Martinelli

Studio Psicologia Psicoterapia Corso delle Terme 136/C Montegrotto T. (PD)

INTRODUZIONE

La professionalità dell'ostetrica è profondamente cambiata, oggetto del suo lavoro non è il parto ma *il bambino* con i suoi bisogni biologici e psicologici, *la madre* che si trova in uno stato particolare, e *il padre* che se non viene coinvolto tutto il processo vitale ne risulta impoverito.

Così noi abbiamo voluto considerare l'ostetrica non solo un tecnico della nascita ma un essere umano con la sua personalità, i suoi sentimenti. "La professionalità dell'ostetrica viene notevolmente elevata dall'acquisizione della capacità di comprendere la sua paziente in quanto essere umano" disse Winnicott ancora nel 1957 in una conferenza ed ora noi vogliamo aggiungere a queste conquiste quella di arrivare a possedere una adeguata capacità di contatto umano, rivolto non solo alla madre ma anche al bambino.

Ci auguriamo che questo tipo di comunicazione più sensitiva coinvolga tutte le figure professionali che, sia durante la gravidanza che dopo la nascita, ruotano attorno alla coppia madre-bambino, privilegiando, così ci auspichiamo, scelte e interventi umani che nessun macchinario sarà in grado di sostituire.

Prima di iniziare a parlarvi del valore e della ricchezza della comunicazione attraverso la pelle vorrei anticipare una possibile critica riguardo al fatto di utilizzare lo Shatzu che essendo una tecnica diffusissima in oriente qualche scettico potrebbe pensare che la sua introduzione nella nostra cultura sia fuori luogo.

Il diffondersi di queste metodiche che pongono al centro del loro interesse il corpo utilizzando pressioni e massaggi, non nasce forse dal profondo bisogno di colmare una enorme carenza di contatto tipica della nostra cultura più puritana e asettica?

CONTENIMENTO E MANIPOLAZIONE

L'importanza emotiva della pelle, credo sia nota a tutti quanti, manifestazioni di rossore o di pallore in concomitanza di stimoli emozionali saranno capitate anche a voi, o l'uso di espressioni linguistiche come "avere i nervi a fior di pelle" oppure "non sto più nella pelle" per esprimere determinati stati d'animo.

Winnicott negli anni '40 fu il primo a rilevare la stretta relazione tra sviluppo emozionale e sviluppo fisico, ed in particolare a mettere l'accento sulla peculiare unità psichica madre-bambino.

Per Winnicott era impossibile studiare o considerare il bambino un'entità separata dalla madre. Le sue accurate osservazioni provengono dalla sua esperienza come Pediatra e Psicoanalista. Le numerose manifestazioni organiche osservabili nei bambini vennero curate coinvolgendo la madre e sostenendola nelle difficoltà di rapporto con il suo bambino.

I risultati dei suoi studi permisero a Bowlby di approfondire il rapporto di attaccamento del bambino alla madre descrivendo dettagliatamente tutte le fasi di sviluppo psicoaffettivo per la costruzione dell'autonomia .

Prendersi cura del bambino significa quindi stimolare nella madre la capacità di adattarsi ai bisogni del figlio tramite una sana identificazione , l'empatia.

L'insieme di caratteristiche fisiche e psichiche con cui la madre si prende cura del suo bambino venne identificato con il termine 'holding' che significa letteralmente "contenere" ma che voi capite non si riferisce ad un contenere generico o il semplice tenere in braccio un bambino. L'holding esprime la qualità del contatto della madre con il bambino quando lo tiene in braccio, quando lo allatta , quando lo accarezza, ecc....

Madre e figlia comunicano attraverso la voce, lo sguardo, gli odori...ma il fatto che la pelle sia il sistema sensoriale più sviluppato alla nascita, ci fa comprendere quanto il contatto fisico sia importante nel favorire i processi di crescita.

Le stimolazioni tattili raggiungono diverse zone del cervello, quindi possiamo provocare notevoli effetti tramite uno sfioramento, una carezza, una pressione o altri messaggi cutanei in grado di attivare delle vere e proprie reazioni neurofisiologiche che si riverberano ad altri distretti corporei.

Le recenti acquisizioni in ambito neurofisiologico sono un ulteriore sostegno alla psicologia di Winnicott et alii nel dimostrarci il ruolo fondamentale che ha la qualità del contatto fisico tra madre e bambino , nei primi mesi di vita, primato che poi passerà al sistema visivo.

Martha G. Welch descrive molto bene nel suo libro "L'abbraccio che contiene" cosa succede quando un bambino vive uno stato di eccitazione dovuto a collera, ansia, o paura: aumenta la secrezione di adrenalina e noradrenalina. Questo stato neurochimico influenzerà la percezione di altri stimoli così da impedire una visione serena e tranquilla .

Se il bambino non riceve da fuori il supporto necessario a modificare lo stato fisiocchimico dovuto all'eccitazione imparerà ad evitarlo per proteggersi dalle sensazioni sgradevoli, ma se la madre o chi si prende cura del bambino in quel momento, riesce a stabilire un contatto fisico rassicurante, ad esempio abbracciandolo, un altro gruppo di sostanze (le endorfine endogene) verranno stimulate facendo diminuire l'ansia e inducendo una sensazione di appagamento interno.

Vediamo come una adeguata interazione madre bambino interviene a mettere le basi di un buon funzionamento del sistema nervoso vegetativo, il cui ruolo è fondamentale

per rispondere allo stress, quindi è indispensabile nel prevenire disturbi ad altri organi ed apparati.

Il compito della madre non è quello di evitare le frustrazioni al figlio né di evitare di commettere degli errori, l'ideale di madre *sufficientemente* buona è quello che la vede impegnata a riparare alle inevitabili mancanze che si incontrano durante lo sviluppo. La mancanza dell'utero caldo e avvolgente alla nascita, la mancata presenza fisica della madre in alcuni momenti della giornata, la perdita del seno con lo svezzamento, rappresentano un paio di situazioni tipiche che fanno naturalmente parte dello sviluppo e la cui risoluzione avviene senza traumi se la madre è in grado di offrire un buon contenimento e una adeguata manipolazione.

La pelle attraverso una adeguata stimolazione tattile consente di soddisfare il bisogno di nutrimento affettivo di cui il bambino ha assolutamente bisogno per uno sano sviluppo biopsicosomatico.

Riprenderò a parlare dell'holding secondo l'accezione di Winnicott e della Gaddini che ha fatto conoscere agli Italiani il valore profondo del linguaggio della pelle e le conseguenze di un'insufficiente stimolazione cutanea, tra le cause primarie di certe manifestazioni psicosomatiche: asma bronchiale, eczemi, coliti, ecc...

L'azione del "contenere e proteggere" dell'utero non va interrotta bruscamente dopo la nascita. Così dando per scontato che tutti abbiamo assimilato l'idea di una umanizzazione del parto e della nascita, proseguo con l'enfatizzare l'azione delle braccia e dei marsupi che in certe culture, dove lo stile di vita ancora lo permette, costituiscono dei confortevoli nidi d'infanzia, utilizzati dalle madri finché i bambini non iniziano a camminare o a gattonare.

Vorrei anche farvi notare che sebbene tutti possediamo il linguaggio universale della pelle le nostre abitudini, gli ospedali, le strutture sociali che ospitano bambini non tengono sufficientemente in considerazione le numerose acquisizioni scientifiche in merito al tema che sta occupando invece tutta la nostra attenzione.

Dobbiamo chiederci, interrogarci sulla vera utilità di tenere i bambini separati dalla madre appena fuori dell'utero, dei nidi come sono gestiti, questa efficienza tecnologica sta sterilizzando i nostri sentimenti, allontana le emozioni dal corpo con il risultato di diventare sempre più incapaci di esprimere la nostra vera natura di esseri umani.

Dare importanza ad espressioni primitive come quelle legate alla pelle ed al contatto non significa regredire a modi arcaici di comunicare ma rendere la comunicazione tra individui più efficace: riuscire ad esprimere anche con il corpo concetti, bisogni, sentimenti, stati d'animo e sentirsi così in relazione con l'altro.

Quando noi siamo in contatto con le nostre sensazioni ed emozioni possiamo entrare in comunicazione profonda con gli altri. E' di questo tipo di contatto che ha bisogno un bambino per soddisfare il suo primario bisogno di amore ed accettazione da parte dell'ambiente. Problemi di contatto sono molto più frequenti di quel che si crede e questo è dovuto in parte alla scarsa consapevolezza che abbiamo dei nostri bisogni, delle nostre sensazioni, della scarsa percezione del nostro corpo.

Un'analisi sociologica ci fa pensare che questa inibizione delle potenzialità corporee è dovuta ai condizionamenti della cultura cattolica che considera o considerava il corpo la sede di impulsi pericolosi e di piaceri peccaminosi quindi il pensiero deve servire a controllare il corpo e non, come invece , ci auguriamo noi a gestire gli istinti naturali.

Abbiamo delegato ai vestiti la funzione di trasmettere la nostra personalità, non siamo più capaci di esprimerci con la pelle e con lo sguardo eppure questi sono i canali corporei naturali con cui noi da sempre comunichiamo, anche se talvolta come già ho fatto notare prima, noi stessi non siamo in contatto con le nostre emozioni di quel momento....

Lo SHIATZU , come altre tecniche di manipolazione applicabili anche ai bambini, serve innanzitutto a riappropriarsi di un linguaggio antico e universale quello che utilizza la pelle ed il contatto. Caratteristica importante esso non è qualcosa da imparare a memoria o ragionandoci su ma l'aspetto profondamente umano sta nell'imparare imitando e ascoltando le sensazioni che si provano nel toccare e nell'essere toccati, ridando al corpo tutto il potere di ricevere e di trasmettere questo piacere.

Anche se si tratta di una tecnica da imparare il suo valore poetico sta nel viverla prima su di sé per poi trasmetterla ad altri.

Educare la madre a percepire il proprio bisogno di contatto, e sentire il piacere di comunicarlo attraverso una gestualità fluida e armoniosa infonde nel bambino la convinzione di un ambiente benefico ed accogliente.

Saranno proprio queste esperienze gratificanti a costituire i principali anticorpi per un sano sviluppo comportamentale . Capire meglio l'importanza del contatto nello sviluppo emozionale dell'essere umano, ci farà apprezzare ancora di più la nostra scelta e gli sforzi di modificare i vecchi schemi nonché di lottare per fare spazio attorno a noi ai cambiamenti necessari ad uno stile di vita più salutare.

CONTATTO FISICO E FASI DI CRESCITA

La madre rappresenta l'ambiente sociale del neonato.

Un'esperienza di rapporto gratificante con la madre nei primi mesi di vita ma qualcuno addirittura sostiene che siano i primi 10 giorni di vita quelli di fondamentale importanza per il futuro sano sviluppo della personalità.

Questo ci induce ad essere particolarmente attenti a bambini che presentano delle patologie alla nascita . Sovente ci si preoccupa di intervenire solo a salvaguardare lo stato di salute degli organi e in generale si trascura lo stato emozionale comunque sempre presente, e il bisogno assoluto che il bambino ha della madre.

Gli interventi previsti non riguardano solo il bambino sano ma costituiscono un'ottimo contenimento per i bambini prematuri ed un apporto indispensabile in presenza di malattie debilitanti dove il contatto diventa non una velleità ma una vera e propria cura per favorire i processi di crescita e di adattamento.

Racconta la R. Gaddini nel libro “ Il processo maturativo” : “La prima rappresentazione simbolica della riunione con la madre , il ben noto oggetto transizionale (la copertina, l'orsetto o altro oggetto a cui i bambini si attaccano particolarmente) si crea sul ricordo delle sensazioni orali e soprattutto quelle tattili. La riminiscenza delle sensazioni tattili di quei momenti felici è ciò che il bambino evoca, nel tentativo di rivivere in esse quella sensazione di fusione protettiva e rassicurante che gli dava l'unione con la madre”.

Il momento del massaggio non è un semplice passatempo o un sollievo momentaneo ma un momento speciale in cui la madre o il padre dedicano amore ed attenzione al loro cucciolo donando se stessi.

Nei primi tre mesi di vita, oltre a facilitare il passaggio dall'ambiente utero all'ambiente esterno, il contatto corporeo con la madre, consente di introiettare sensazioni piacevoli senza le quali non è possibile creare simbolicamente un gratificante oggetto interno per far fronte all'angoscia di separazione che inevitabilmente il neonato vive ogni volta che deve affrontare un distacco.

Il nutrimento affettivo derivante dalle piacevoli sensazioni cutanee , cenestesiche e visive stimola nel neonato la capacità di simbolizzare in un oggetto il sentimento di fusione con la madre , che vive come parte di sé fino a circa l'8° mese , fase in cui inizia il processo di consapevolezza di avere un proprio corpo distinto perciò separato dalla madre.

In questa fase il bambino inizia a sperimentare la frustrazione e la paura di perdere la madre, così da quel periodo in poi la qualità del contatto diventa determinante nel rassicurarlo, riuscire, attraverso il contatto a trasmettere al bambino fiducia e sicurezza, perciò amore.

Pensate alla reazione spontanea di un bambino di fronte all'angoscia dell'estraneo, correre tra le braccia della madre. Cosa c'è di più rassicurante di un abbraccio?!

Accompagnare il bambino nel processo di separazione – individuazione con il supporto costante di una adeguata stimolazione tattile significa offrire un nutrimento affettivamente valido che rispetta la sua capacità naturale e spontanea di interagire con l'ambiente e di sviluppare una adeguata immagine di Sé .

La pelle è l'organo della tenerezza , quel sentimento necessario a combattere le angosce e le paure del bambino , presenti nelle diverse fasi di crescita.

Un'educazione al contatto porta a migliorare la capacità genitoriale di contenere, di sviluppare accortezza e delicatezza nell'agire e nel comportarsi, nel relazionarsi con gli altri, diventare capaci di un vero contatto cioè di saper accettare chi è diverso da te.

L'uso di una tecnica, imparata sulla propria pelle, dove il corpo è il mezzo di trasmissione e di comunicazione attraverso il riconoscimento e lo scambio di bisogni

cutanei aiuta la donna – madre ad acquisire maggior sicurezza corporea nel comunicare con il suo bambino.

La mancanza di un piacevole scambio di carezze , vezzeggiamenti, abbracci tra madre e figlio produce delle deprivazioni che saranno la causa di disturbi psicosomatici , comunicazioni sociali inadeguate e problematiche sessuali nell'adulto.

Sono numerose le malattie psicosomatiche prodotte da un'insufficiente contatto cutaneo: asma, eczema, psoriasi, dermatiti , allergie, disturbi visivi in particolare la miopia, ecc....

Molto interessanti sono anche le argomentazioni di Schilder , il quale ha approfondito le basi psicofisiologiche della costruzione dello *schema corporeo* che è il frutto di svariate interazioni tra aspetti della personalità e l'ambiente.

“L'immagine del corpo la si acquista... la si costruisce ... da un continuo contatto con il mondo... tutti i sensi partecipano a questo processo costruttivo...”

“... che altre persone ci tocchino, che altri provino interesse per le diverse parti del nostro corpo, sarà di enorme importanza per lo sviluppo del modello posturale del corpo.” (Schilder)

Gli oggetti d'amore esterni, le nostre relazioni con essi e i loro atteggiamenti verso di noi , influenzano i processi di costruzione dell'immagine corporea.

Poiché il corpo è il luogo delle impressioni che riceviamo dal mondo esterno, la qualità delle sensazioni che noi adulti trasmettiamo con il nostro comportamento, è di fondamentale importanza nell'infondere nella sfera emozionale del bambino un vissuto di piacere e di benessere . Questo stato interno appagante costituisce una visione del mondo intrisa di fiducia e di gioia di vivere che fa da supporto alle altre informazioni sensoriali che matureranno in futuro.

Poiché prevenire è meglio che curare ci sembra che lo spazio che stiamo dando alla diffusione dello shatzu neonatale sia l'inizio di un cambiamento nella nostra cultura in cui l'esperienza tattile contribuisca a lenire la maggior parte degli inevitabili traumi a cui è sottoposto il nostro organismo durante lo sviluppo psicofisico.

RUOLO DEL PADRE

Il bambino ha bisogno di holding , e se è vero che ha bisogno di sentirsi in simbiosi con la madre, il padre è importante quanto la madre per le funzioni diverse e complementari che svolge accanto a lei.

La psicologia prenatale ci dice che il bambino è in grado di riconoscere la voce del padre quindi supponiamo che la sua presenza sia una presenza familiare.

Non è il protagonista principale nel rapporto con il figlio ma nel primo semestre di vita del bambino rappresenta un valido supporto affettivo per la madre che sentendosi adeguatamente sostenuta può con maggior serenità prendersi cura del piccolo.

L'intensa comunicazione non verbale tra padre e figlio fin dall'inizio della sua vita extrauterina facilita lo stabilirsi di un legame affettivo tra i due che diventa particolarmente significativo durante la fase edipica e via via in seguito.

IL padre ha un ruolo fondamentale nella costruzione dell'identità sessuale, nel favorire i processi di identificazione nei maschi e di conferma della femminilità nelle bambine.

Se, fino a quest'età, come spesso è successo nelle epoche passate, il padre è un estraneo per il figlio diventa problematica l'elaborazione dei vissuti edipici e quindi la loro risoluzione. Pertanto è molto importante la partecipazione del padre nel prendersi cura del proprio figlio, e di creare una forma di comunicazione di tipo corporeo non sessualizzato.

Sta alla capacità della madre far sì che il proprio compagno si inserisca armoniosamente nella loro diade, il momento dedicato allo shatzu potrebbe essere vissuto anche con questo scopo.

La mancanza di un contatto affettivo con il padre può precludere la serena accettazione di altri aspetti importanti della funzione paterna nel futuro sviluppo psicoemozionale del bambino e quindi compromettere il suo adattamento sociale.

Ritengo di concludere questo paragrafo con alcune affermazioni di PEARSON R. :
“L'abbraccio del padre esprime principalmente l'affetto, l'autoritarismo, la razionalità, il contatto sociale con l'altro sesso. L'abbraccio della madre vuole esprimere sentimenti caldi e teneri di tipo amore, creatività, passività, espressioni spirituali. *Il giusto equilibrio di questo duplice abbraccio padre/madre fornisce al bambino la giusta immagine di se e della proprio struttura corporea*”.

Il linguaggio delle carezze degli abbracci, dei giochi corporei costituisce la base dello sviluppo armonico di tutta la personalità e contribuisce a costruire una casa sicura ed accogliente per se e per gli altri, dove paure ed insicurezze avranno l'effetto piacevole di un temporale d'estate, senza arrecare dolore o senso di freddezza stagnante.

BIBLIOGRAFIA

GADDINI R. Il processo maturativo- CLEUP PADOVA

WINNICOTT D.W.: I bambini e le loro madri – Cortina Editore

MONTAGU A. : Il linguaggio della pelle - Vallardi

Welch M. L'abbraccio che contiene – Red

Markus **U.** Barth M. Il libro delle coccole - Red