

LA PELLE EMOZIONALE: IL CONTATTO COME TERAPIA MENTALE

Il pediatra australiano, Asheley Montagu, nel suo libro, *Il linguaggio della pelle*, dimostrava scientificamente le importanti correlazioni tra cute e psiche analizzando gli effetti della deprivazione sensoriale (tattile) negli animali di laboratorio. I cuccioli leccati dalla madre o accarezzati e "massaggiati" con un pennello bagnato, crescevano meglio e più sani. La mancanza di contatto con la madre (che li lecca appena nati, per fare il primo massaggio, non certo per lavarli) è un trauma psicologico così profondo che per alcune razze animali può diventare fatale, come nei cani chihuahua, il cui tasso di mortalità neonatale è proporzionale al tempo che intercorre tra la nascita e il loro primo contatto corporeo.

Nell'Inghilterra Vittoriana (il periodo più nero per il contatto corporeo), molti bambini morivano negli orfanotrofi per "marasma" solo perchè abbandonati nelle culle senza alcuno stimolo tattile. Da diversi anni è stata finalmente abbandonata, nei nostri Reparti di Ostetricia, la pessima abitudine di separare nei primi giorni puerpera e neonato, con enorme gioia ma anche migliore remissione nel post-parto per entrambi. Sono sorte associazioni per il massaggio del bambino, per rieducare le madri al contatto col piccolo, e si stanno riparando gli errori legati a questo deleterio distacco. Lo stimolo tattile, infatti, attiva neuroni, ormoni e aree del cervello, con liberazione di endorfine e innegabili benefici su organi e tessuti.

Alexander Lowen, il fondatore della Bioenergetica, ci ha insegnato che massaggio ed esercizi corporei possono curare ansie e psicosi, allo stesso modo in cui in Oriente agopuntura, shiatsu e riflessologia plantare vengono utilizzate per le più diverse patologie organiche e mentali. Strade diverse, quindi, per raggiungere un punto comune: quell'unione mente-corpo da sempre riconosciuta, ma poco considerata, soprattutto da parte della medicina occidentale. Ma non è sempre così, per fortuna. Diverse branche della psicologia hanno dedicato studi e testi alla correlazione tra aspetto esteriore e carattere (fisiognomica), alla dinamica comportamentale, al linguaggio del corpo e alla comunicazione non verbale (prossemica, paralinguaggio), dimostrando il delicato rapporto esistente tra il mondo esterno (che vediamo, tocchiamo, viviamo) e il nostro mondo interiore (sensazioni, emozioni, bisogni, istinti). La linea di confine tra questi due mondi è proprio la nostra pelle, che in ogni istante riceve migliaia di stimoli e messaggi dall'ambiente esterno, ma nello stesso tempo ne invia altrettanti dal nostro "ambiente interno".

Come afferma lo psicologo Marcello Bruognolo "*la pelle è il tamburo su cui battono le spinte psichiche esterne e interne... ora una musica che fa bellezza, salute; ...ora una distonia che fa bruttezza, malattia*". Ogni emozione, sentimento, stato d'animo, si incarna nella nostra cute e lo comunica all'esterno ogni volta che arrossiamo dall'imbarazzo o dalla vergogna, sbianchiamo e sudiamo freddo dalla paura, rabbriviamo dallo spavento o dall'eccitazione. Ed è proprio premendo sulla pelle (con le nocche delle dita, shiatsu, o con la punta di un agopuntore, con la dolcezza di un'estetista o l'energia di un fisioterapista) che i nostri due mondi dialogano e si riappacificano, litigano e poi si cercano in questo eterno balletto tra l'*in-side* e l'*out-side* che gli psicoterapeuti conoscono molto bene.

È ora di ritornare al corpo e da lì ripartire. Buon viaggio!

16/05/2008