

# L'Importanza delle carezze

di Lao Po



*Spesso mi piace pensare che ciò che scrivo venga letto e susciti interrogativi e curiosità ma, riflettendoci bene, non mi importa se solo poche persone condividono i miei pensieri e le mie risposte... Quando scrivo lo faccio soprattutto per me, perchè mi piace vedere che i pensieri si trasformano in parole e si stampano sulla carta o sullo schermo del PC.*

*Quando scrivo mi piace anche pensare di accarezzare i pensieri di tante persone che amo e, in questo modo, cerco di avvicinarmi ai loro sentimenti in punta di penna senza alcuna ambizione, spinto solo dal desiderio di comunicare e di trasmettere sensazioni positive.*

*Una parte di me stesso cerca di isolarsi rimanendo distaccata dagli altri uomini, ma un'altra parte di me mi lega a loro almeno con la stessa forza.*

*Alcuni non riescono molto bene a relazionarsi con gli altri in nessun modo e questo avviene perchè, altre volte in passato, si sono sentiti delusi o esclusi, il loro ego è stato ferito e preferiscono rifiutare la ricerca del contatto piuttosto che sentirsi nuovamente rifiutati...*

Molti psicologi e psicoterapeuti sia della scuola americana che di quella europea sostengono che bisogna avere un cospicuo numero di abbracci giornalieri e di

carezze per stare bene. Più ne riceviamo e più aiutiamo il corpo e la mente a contrastare e/o superare serenamente tutte le calamità di questo mondo.



Molto più semplicemente possiamo affermare che è meglio prevenire che curare e che basterebbero semplici carezze, sfioramenti o pressioni della mano da offrire ai propri familiari, agli amici e alle persone che si fidano di noi, a coloro che amiamo o a cui vogliamo bene, per produrre benefici sorprendenti.

Domanda: “Perchè i massaggi sono i più cliccati sui siti dell'estetica mentre nella realtà gli esseri umani sono così avari nell'elargire tale strumento di affetto?”

Le risposte sono tutte legate alle nostre esperienze passate, ai traumi dell'infanzia, all'educazione che abbiamo ricevuto, al rapporto poco sereno che abbiamo con il nostro corpo, con la nostra pelle e con le nostre forme, al comune senso del pudore, agli stereotipi comportamentali, ecc...



Al di là di qualsiasi altra risposta le carezze sono il segno di riconoscimento della presenza dell'altro e servono a sviluppare sin dall'infanzia tutti i meccanismi sani di sopravvivenza che si fondano sull'esperienza fisica del contatto con l'altro.



La civiltà umana in cui siamo nati e cresciuti ci ha trasmesso questi cinque messaggi in molteplici occasioni e questo ci ha induriti e ci ha resi impermeabili al “bene” oltre che non averci protetto dal “male”: 1) Non chiedere carezze, 2) Non dare carezze, 3) Non accettare carezze, 4) Non rifiutare carezze, 5) Non accarezzare te stesso.

Alla luce delle nostre esperienze possiamo viceversa affermare: A) senza contatti fisici ci si ammala con molta più facilità e si può morire; B) una carezza negativa è meglio che l'assenza di carezze ( è una carezza vissuta negativamente da chi la riceve poiché trasmette una valutazione negativa nei suoi confronti)

Lasciando agli psicologi la descrizione delle carezze verbali e di tutti quei gesti e quelle parole che potrebbero essere anch'esse manifestazioni di carezze, vorrei parlare meglio di carezze fisiche che non sono un massaggio professionale, sono solo un modo intuitivo in cui possiamo utilizzare una manualità benefica a rischio zero a favore degli altri.

E' importante sapere che, fare carezze con le mani, è come utilizzare un strumento di salute; spalmare olio e accarezzare è gratificante per chi lo fa e per chi lo riceve.

Si possono scegliere le zone del corpo da massaggiare (anche solo i piedi e le mani) per un avvicinamento progressivo e rassicurante anche verso chi ha paura di essere toccato.



I massaggi e le carezze si possono fare a persone vestite e/o spogliate, in salotto, in giardino su un comodo divano o dentro ad una piscina ma sempre nel rispetto della loro sensibilità e dei loro desideri.



E' importante poi far capire a noi stessi e alle persone che ci circondano e che hanno la nostra fiducia, come e quando ricevere o fare un massaggio e quali benefici possa provocare.

Il contatto delle mani, gli abbracci, le carezze parlano un linguaggio autentico, vivo, senza inganni di sorta nella scoperta reciproca attraverso sensazioni che non appartengono a nessun altro dei sensi classici.

Quando il palmo della mano si posa sulla pelle e accarezza dolcemente crea una 'piccola culla'.

Quando avvolge completamente ciò che tocca come farebbe l'elemento acqua che aderisce ad ogni forma, ciò comunica una vicinanza totale e una sorta di fusione.

Gerard Leleu, nel "Trattato delle carezze", ne dà un'ampia descrizione e, riferendosi alle carezze, afferma che: "**...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 e renderlo tangibile, questi sensi diventano troppo poco. Solo con il contatto si ha la prova concreta, palpabile della vicinanza, della comunicazione: si ha la sensazione di essere vivi.***"

La carezza produce trasformazioni a livello organico ed esistenziale: dare e ricevere carezze ha il potere di influire positivamente sull'umore e di riattivare e stimolare tutte le funzioni vitali perchè attraverso il contatto si attiva il processo di produzione delle endorfine: è come un tocco 'magico' che influisce e migliora molte cose, comprese funzioni apparentemente distanti dall'azione che si sta eseguendo

come la velocità di cicatrizzazione di una ferita e la rigenerazione dei tessuti. Sensibilizzare la pelle e renderla recettiva valorizzando le sue percezioni, significa acquistare nuovi occhi con cui vedere noi stessi e gli altri da un punto di vista decisamente sconosciuto.

Le difese create dal nostro carattere ci impediscono spesso di esprimere ciò che sentiamo o di trasmettere ciò che vorremmo e questa situazione di difficoltà viene somatizzata e riflessa in tensioni localizzate sul corpo a livello osteo-muscolare o a livello organico più generale. L'atteggiamento di difesa provoca un'ispessimento dei fasci e delle pareti dei muscoli e irrigidisce le articolazioni tanto che, alla lunga, rende insensibile la percezione tattile e cinestesica.

A questo punto è tanto evidente quanto bisogno abbiamo di facilitare e ricercare nella nostra esistenza le esperienze di contatto riassegnando pienamente alla pelle la funzione di organo deputato alle relazioni con l'ambiente esterno.

Le carezze come i massaggi non possono essere sequenze rigide perchè vanno sempre adattate a chi le riceve.



Le carezze possono dare sicurezza a un bambino, possono sconfiggere un mal di testa apparentemente poco trattabile, possono ridare vitalità a delle mani stanche per un lavoro ripetitivo e disinfiammare un'articolazione troppo lungamente sollecitata; possono dare sollievo alle gambe di chi è rimasto troppo tempo in posizione eretta come pure possono stimolare i tessuti in profondità facendo defluire liquidi stagnanti anche a livello degli organi interni e dell' addome.

