

Il tocco terapeutico

Manuela Picchio

Per parlare di tocco terapeutico , parliamo prima del corpo come unica parte del mondo che è contemporaneamente : sentita dall'interno e percepita alla periferia.

Sono cosciente del mio corpo come della mia esistenza : lo vedo con i miei occhi e lo tocco con le mani, contemporaneamente e ho la percezione:

- della mano che tocca
- del corpo (parte) che è toccato.

Il mio corpo e' un oggetto per me ed io sono questo corpo stesso.

Come: mi sento corporalmente, mi percepisco come oggetto : sono due cose diverse ma tra loro indissolubilmente collegate.

Sensazioni : che rimandano sentimenti del mio stato corporeo vivente.

Anche la tecnica del massaggio riveste un ruolo importante nella comunicazione con il paziente in una visione psicosomatica.

Tatto e coscienza

il senso più importante del nostro corpo è il tatto.

Probabilmente esso ha una funzione determinante nei processi dell'addormentarsi e dello svegliarsi ; ci dà coscienza della profondità o dello spessore e della forma; tastiamo, amiamo e odiamo, ci irritiamo e ci commuoviamo grazie ai recettori tattici della nostra pelle.

La pelle è il sistema nervoso esterno dell'organismo, questa non è una metafora ma un dato di fatto. La pelle, insieme al sistema nervoso centrale deriva dal più esterno dei tre foglietti embrionali, l'ectoderma costituisce la superficie generale che ricopre il corpo embrionale.

Dà origine anche ai capelli, ai denti, agli organi di senso, dell'odorato, del gusto, dell'udito, della vista e del tatto e di tutto ciò che è implicato nell'informare l'organismo di ciò che accade all'esterno.

Il massaggio è una via di relazione che passa attraverso il corpo.

Un modello di relazione, dove la comunicazione transita per una assai coinvolgente ed immediata via come quella della TATTILITA'. La via del tatto ci conduce in una dimensione dove, in un unico momento, stanno racchiuse emozioni, immagini, molecole biochimiche. Comunemente parliamo di cinque sensi: vista, udito, gusto, olfatto e tatto.

Tuttavia, poiché noi siamo in grado di avvertire anche il caldo, il freddo e la pressione esercitata da un corpo sopra la pelle, piuttosto che di tatto è meglio parlare di SENSIBILITA' CUTANEA, in modo da comprendere tutte queste diverse sensazioni in un'unica categoria.

Da un punto di vista fisiologico, la sensazione è una risposta dell'individuo ad una data stimolazione, questa viene poi rielaborata fino a che l'individuo diventa consapevole del tipo di sensazione, si ha allora la PERCEZIONE.

I nostri sensi registrano continuamente ciò che accade attorno a noi e così facendo ci informano e ci permettono di reagire opportunamente e di dare l'avvio alla conoscenza. Se però questo processo si fermasse qui non saremmo altro che automi.

In realtà, invece noi siamo anche in grado di renderci conto di ciò che facciamo, in altri termini il nostro sistema nervoso ci permette non solo di "sentire", ma anche di "percepire". Ed è per questo che utilizzare il tocco terapeutico può portarci a metterci in relazione con l'altro, e il capire l'importanza di gesti che a volte si fanno anche istintivamente, specie nella professione infermieristica, ci può arricchire e può portare a gestire queste manovre

di tocco per una vera relazione d'aiuto e di superamento di certi stati emozionali e fisici del paziente e di noi stessi.

Ciò significa che possiamo attraverso delle stimolazioni fisiche attivare in noi una fonte di energia capace di sgorgare ed irrorarci.

Possiamo quindi dire che il significato della comunicazione umana è costituita da tutto ciò che interagisce sia razionalmente che analogicamente tra due persone quando comunicano fra di loro

-la comunicazione razionale è quella mediata dalla parola.

-la comunicazione analogica è ogni comunicazione non verbale.

Essa non racchiude soltanto la gestualità e gli atteggiamenti del corpo, ma include le posizioni del corpo, i gesti, l'espressione del viso, le inflessioni della voce, il ritmo, la cadenza delle stesse parole e ogni altra espressione non verbale di cui l'organismo sia capace come pure i segni di comunicazione presenti in ogni contesto di cui ha luogo ogni interazione.

Al contrario della comunicazione verbale composta da una sintassi ordinata che costituisce un linguaggio fatto di suoni logico-razionali, la comunicazione analogica, per le sue caratteristiche strutturali è curiosamente ambigua e non è casuale.

Lo scopritore della psicanalisi con questi due "modelli di funzionamento dell'apparato psichico" intendeva il modo di esprimersi rispettivamente del sistema inconscio (Processo primario) e di quello conscio (processo secondario).

TATTILITA' E COSCIENZA

-componente organica

-componente energetica

-componente relazionale

-componente immaginativa

La componente organica è composta dal:

sistema liquido che comprende linfa/sangue/acqua/liquido cefalorachidiano

sistema solido. Ossa/cartilagini/legamenti

sistema di connessione: muscoli/fasce/nervi/vie riflesse.

La componente energetica che sono i centri vitali dell'energia che fluisce al nostro interno. Respirazione/ centro corporeo ombelico / schiena

La componente relazionale: contatto con il corpo / contatto con il corpo dell'operatore. la via del tatto ci conduce in una dimensione dove stanno racchiuse emozioni,immagini.molecole biochimiche.

La componente immaginativa. Ogni sensazione tattile provoca una immagine mentale del punto toccato.

"i punti con sensazione intense costituiscono i punti di riferimento rispetto ai quali si forma il modello posturale del corpo".

Ogni volta che le impressioni visive risultano insufficienti per l'orientamento nei confronti del proprio corpo vengono utilizzate le impressioni cinestetiche l'approccio al tocco terapeutico può essere tradizionale o psicosomatico che tende ad essere totale, cioè a coinvolgere il paziente in tutta la sua intierrezza, centrale e profondo. Anche questo tipo di tecnica pone in relazione con il paziente. Ci permette di comunicare in modo assai coinvolgente ed immediato, del resto quando dobbiamo eseguire un prelievo o una medicazione andiamo a toccare la pelle del paziente, il suo braccio o qualsiasi parte del corpo.

E' importante anche in questo caso considerare la persona, le emozioni che un approccio

frettoloso può produrre. Bisogna tenere sempre presente l'intimo del paziente e agire dimostrando rispetto e considerazione.

Ciò che si va a cogliere con manovre di tocco terapeutico investono la persona a vari livelli di profondità, attivando una particolare sensibilità:

primo livello. Il più superficiale perché coinvolge la parte più esterna del

Corpo (sistema Osteoarticolare) componente solida

Attiva la sensibilità propriocettiva

secondo livello: l'intermedio perché coinvolge la parte viscerale del

Corpo (sistema Viscerale) componente fluida

Attiva l'interocettiva viscerale

terzo livello Il più profondo perché coinvolge maggiormente

La soggettività (sistema Dermico/Facciale)

Componente energetica

Attiva l'esterocettiva tattile/termica

TIPI DI TOCCHI

I TOCCO : Oscillazione rapida degli arti superiori

supino braccia lungo il tronco (o seduto)

presa della man o delle dita della mano

oscillazione rapida (15 secondi per arto) dell'arto dall'alto verso il basso.

II TOCCO Taping dei piedi

supino braccia lungo il tronco.

Appoggio del palmo delle mani contro i talloni del piede

spinte rapide verso l'asse longitudinale degli arti inferiori (per 1 minuto)

indicazioni:

per le persone tese, distaccate dalle sensazioni corporee

per le persone rigide e poco disponibili al contatto.

SECONDO LIVELLO

I TOCCO Vibrazioni all'epigastrio in fase espiratoria

supino braccia lungo il tronco

appoggio palmare con centro della mano sopra la zona epigastrica

vibrazioni perpendicolari in fase espiratori (per 3 espirazioni)

II TOCCO Srotolamento sopra e sotto l'ombelico.

Supino braccia lungo il tronco.

Sollevamento della cute con presa digitale.

Srotolamento della cute sopra e sotto ombelicale in direzione trasversale da destra a sinistra. (Per 1 minuto)

Indicazioni:

- per le persone che presentano situazioni di “stasi”
- per le persone che manifestano la necessità di “attivarsi”

TERZO LIVELLO

FINALITA':

Coinvolgere ulteriormente la soggettività della persona nell'avvertire le sensazioni

favorire il raggiungimento di uno stato di abbandono adatto per avvertire sensazioni sopite e per praticare tecniche immaginative.

AZIONE ORGANICA:

Attivare la sensibilità tattile e termica

L'aspetto simbolico e' l'attivazione delle due sensibilità molto legate alla soggettività:

- la facilità di avvertirle cambia da soggetto a soggetto, così come la tendenza ad avvertirne maggiormente una delle due.
- sono legate alle attività corporee “ affettive”
- accompagnano l'abbandono e lo stato di NON vigilanza
- possono non essere avvertite in una relazione negativa con l'altro/a.

Aspetto relazionale

-La relazione raggiunge il livello più profondo e fusionale.

I TOCCO Trazione in avanti delle fasce del piede

supino braccia lungo il tronco

una mano sulla pianta e l'altra sul dorso del piede.

Leggerissima pressione sulla cute associata a trazione verso l'alto delle fasce del piede (minimo 1 minuto massimo 5)

II TOCCO Trazione verso l'alto della fascia epicranica

supino braccia lungo il tronco

appoggiate ai lati del cranio oppure una mano appoggiata all'osso occipitale e l'altra all'osso frontale

leggerissima pressione sulla cute associata a trazione verso l'alto della fascia epicranica (con il paz. In posizione supina la direzione alto è verso l'operatore (minimo 1 minuto massimo 5)

indicazioni soggetti che mostrano disponibilità e tendenza ad abbandonarsi alle proprie sensazioni.

Controindicazioni

soggetti che mostrano eccessivo bisogno di rapporto affettivo

il tocco terapeutico psicosomatico può agire su tre livelli:

Dinamizzare

Drenare

Rilassare

Ciò che ho cercato di illustrare qui sono solo alcuni punti per iniziare un approccio al tocco terapeutico, e certamente non si esaurisce con questo elaborato; può solo servire da traccia a tutti gli operatori interessati ad un discorso di relazione d'aiuto più complessa dove può trovare spazio ed una sua utilità anche questa pratica.