



Educazione al contatto

Il contatto umano è una necessità fisiologica come l'acqua e il cibo.

La pelle si forma nella 6° settimana di vita dalla stessa struttura embrionale da cui si forma il sistema nervoso. Ciò che sentiamo sulla superficie del corpo, sulla pelle è immediatamente trasmesso al sistema nervoso. Il senso del tatto è il primo dei cinque sensi a formarsi nell'embrione ed è l'ultimo a deteriorarsi.

Il buon contatto è la capacità di relazionarsi con gli altri attraverso il tocco con una qualità affettiva di attenzione, protezione e rispetto. Perché il contatto sia appunto "buono" è necessario che il tocco sia accompagnato da tenerezza, affetto, che sia sincero e desiderato.

Il contatto è di vitale importanza: ricevere abbracci e carezze con benessere ci conferma che siamo amati e accettati, quando invece non possiamo toccare o non veniamo toccati ci sentiamo dolorosamente tristi, soli e ansiosi....La mancanza di contatto pregiudica l'autostima, essa intacca il tono vitale e lo stato dell'umore fino a produrre un affievolimento del piacere stesso di esistere. Trovare le strade perché tutte le persone abbiano accesso alle carezze, dai bambini fino agli anziani, è l'unico cambiamento che ha senso"

Un contatto meccanico non è terapeutico. Il buon contatto deve avvenire all'interno di un approccio affettivo, in un processo progressivo di comunicazione ed empatia, è la risposta ad un bisogno autentico di protezione e di accoglienza.

La carezza è un gesto pieno di attenzione compiuto nell'ascolto dell'altro

La carezza è un'espressione intenzionale di affettività.

Attraverso il contatto e le carezze si produce un'auto-valorizzazione perché ci sentiamo desiderati e apprezzati. Accarezzare ed essere accarezzati è l'intimo riconoscimento del nostro valore come esseri viventi "unici".

e-care

con la collaborazione del servizio e-Care

Concorso di idee 2022



Non esiste tragedia umana peggiore che il sentirsi ignorati, non essere visti e amati, mentre se veniamo accarezzati con affetto ci sentiamo accettati e valorizzati.

Le mani placano, e sono capaci di esprimere tenerezza, vicinanza, presenza, compassione, amorevolezza, affettività.

La carezza induce trasformazioni anche a livello organico: dare e ricevere carezze ha lo stesso potere di certi farmaci, poiché attiva nelle cellule il processo di produzione delle endorfine e di alcuni ormoni, è come un tocco magico che sana.

I gesti affettivi sono i gesti più antichi dell'accudimento e del dare e ricevere affetto: cullare, abbracciare, accarezzare, baciare, stare vicini, guardarsi. Con questi gesti si sperimenta la fiducia, servono a dare all'individuo la sicurezza di cui ha bisogno, la convinzione di essere desiderato e stimato, coinvolto nella relazione con gli altri.

Nel contatto, in chi lo riceve, aumenta la consapevolezza di sé, del proprio corpo, della propria identità, aumenta quindi la sensibilità e la capacità di percepire.

E' importante imparare a prendersi cura con tocchi gentili e affettuosi, pieni di rispetto per l'altro. L'empatia, cioè la capacità di entrare in sintonia con gli altri senza giudizio, né consigli, né interpretazioni, crea buon contatto.

Si può imparare a prenderci cura con amorevolezza e attenzione.

appunti da Sandra Salmaso, Le mani che nutrono, ed. Vivivita.

Obiettivi degli esercizi:

- Sviluppare l'attenzione e la capacità di ascoltare gli altri incontrandoli davvero
- Favorire l'espressione dell'identità, sviluppare l'autostima e la fiducia in sé stessi
- Sviluppare l'intelligenza affettiva e la capacità di comunicare con linguaggi non verbali
- Sviluppare la capacità di adattarsi a diversi ritmi e favorire così coordinazione e empatia
- Imparare ad ascoltare noi stessi e le nostre emozioni e poter esprimere i nostri sentimenti con naturalezza
- Sperimentare legami sani ed affettivi
- Promuovere cooperazione, solidarietà, senso di appartenenza al gruppo
- Facilitare la possibilità di apprendimento attraverso il corpo
- Sperimentare la possibilità di sanare ferite dovute a carenze affettive

da Sandra Salmaso, Le mani che nutrono, ed. Vivivita.

PER INFORMAZIONI ● Marco Tullio – 3930455201

PER RIVOLGERE DOMANDE ALLA PSICOLOGA O ALLE ANIMATRICI SCRIVERE A ● sos.confort@gmail.com

PAGINA WEB ● <http://www.coopidapoli.it/ConcorsoDildee2022.html>

 *e-care*

con la collaborazione del servizio e-Care

Concorso di idee 2022