

4

Il massaggio per imparare ad amare

Esiste una relazione molto stretta tra la capacità d'amare, la salute e l'incapacità d'amare e il malessere.

Vita è sinonimo di amore. E' infatti l'amore di due esseri che crea la vita, è l'amore di una mamma che la coltiva per nove mesi, è l'amore dei genitori che la sostiene e la fa crescere. E sarà sempre l'amore che la rinnoverà e la rafforzerà.

Ecco perché, quando manca l'amore, la vita tende a spegnersi e a deprimersi, anche se non siamo più bambini e anche se abbiamo a disposizione tutti i beni materiali esistenti.

Se dunque l'amore risveglia la vita della persona cui è diretto, allora impariamo ad amare per imparare a vivere!

La salute e la vita affettiva del bambino si alimentano soprattutto attraverso il contatto e le carezze della madre e dei familiari. Ragion per cui l'amore viene collegato fin dall'inizio alle stimolazioni tattili. Tant'è vero che impariamo ad amare non già perché ce lo hanno insegnato a scuola, ma grazie al fatto che riceviamo amore in modo tangibile, attraverso parole dolci, carezze, baci e abbracci.

Il massaggio ha proprio questo potere di comunicare amore. La mano carezzevole, calda e avvolgente trasmette amore e fa vivere l'amore. L'aspetto positivo del massaggio, vissuto come gesto d'amore, consiste nello scambio che avviene tra chi massaggia e chi viene massaggiato.

Il massaggio è dunque un dono d'amore privilegio di tutti, perché chiunque può

imparare a trasformare la propria mano in un utile strumento in grado di accarezzare e parlare d'amore agli altri. Il massaggio è anche una lezione d'amore vissuta e appresa sulla nostra pelle.

L'ho imparato attraverso le mie esperienze di massaggiatore e massaggiato dove ho capito che il massaggio, rimuovendo la paura di amare, rende le persone più recettive e disponibili ai sentimenti teneri e all'amore.

Per capire ancora meglio quanto il massaggio sia efficace nello stimolare l'espressione dei nostri sentimenti, riporto qui di seguito alcuni brani tratti dagli appunti scritti da due mie pazienti.

Gabriella, trentasette anni, impiegata. Soffre di angoscia e depressione, legate all'incapacità di esprimere l'affettività e l'amore.

“Mio Dio, quanta paura e quanta vergogna ho provato! A trentasette anni ero ancora piena di complessi e frustrazioni. Con uno sforzo enorme durante la seduta ero riuscita in parte a liberarmi dal peso terribile che mi opprimeva. Che fosse l'inizio di una nuova strada da seguire? Sentivo che era così e una strana sensazione di pace mi pervase... alla mia mente sgombra si associava la dolce rilassatezza del mio corpo massaggiato.

La metropolitana mi cullava, e mi prese una gran voglia di dormire. Quella stessa sera mi capitò un fatto insolito: mio padre venne a trovarmi per dirmi qualche cosa, non so come fu, ma a un tratto l'abbracciai teneramente, e dissi che gli volevo bene, come non gliene avevo voluto mai in tutta la vita.

Questo slancio che avevo avuto nei suoi confronti mi commosse al punto che avevo le lacrime agli occhi e rese molto felice anche mio padre. Egli mi disse che da tempo voleva trovare il modo per essermi vicino.

Credo che quest' episodio non sia del tutto casuale, ma è avvenuto la sera stessa che sono venuta da lei, dottore, e mi sono finalmente lasciata andare un po' di più.

Nella mia vita ho sempre fatto fatica a esprimere me stessa, i miei sentimenti verso gli altri. Sempre "affamata" com'ero di affetto e comprensione, raramente mi accorgevo degli altri, crogiolandomi nelle mie sofferenze. Solo io infatti ero importante ai miei occhi.

Quella sera sperai che quello fosse il primo passo nel mio cammino verso gli altri. Adesso, durante ogni seduta, il piacere e il sollievo che sento mi libera dal peso delle mie ansie, paure e sofferenze e mi dà una nuova gioia di vivere.

Sento che una nuova Gabriella sta per nascere, più moglie, più donna, più capace di amare e di vivere”.

Francesca, quarant'anni, è depressa, soffre di coliche addominali da tensione nervosa, ha problemi con il marito, da cui si sta separando, e con i tre figli con i quali vive: *“Durante la seduta di massaggio, rivivo un momento magico un dolcissimo incanto. Ritorno bambina, quando, ad occhi aperti, sognavo regni di fate, il principe azzurro che sul bianco cavallo alato mi portava con sé in quel mondo fatato.*

Una fiaba che non può diventare realtà!

Quale persona, anche felicemente sposata, fa sentire l'amore cosmico al suo partner? Non ce n'è una, credo Magari tanto sesso, ma poco sentimento. Troppo poco! C'è bisogno soprattutto di questo Ecco perché il massaggio funziona nel 99% dei casi Perché le

persone che sono frustrate dai rapporti con gli altri e non conoscono l'amore vero, quello grande, quello autentico, quello cosmico, li possono sperimentarlo.

Io l'ho provato, io l'ho avuto!

Sono stata in paradiso, e nell'eden rinascevo: l'amore di una vita vissuta in una sera. Mi sento ricca, ora mi sento viva..

"Esisto!".

