OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

ad indirizzo e specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

“L'abbraccio ritrovato”

Elaborato finale di **FEDERICO ROLANDO**

Relatrice: Mirella Molinelli

8 LUGLIO 2017

Centro di Ricerca Erba Sacra
Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona
Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA

Indice

CAPITOLO 1 INTRODUZIONE....4
CAPITOLO 2 ORIGINI DEL MASSAGGIO....5
2.1 ORIGINI E FUNZIONI DEL MASSAGGIO NEI POPOLI ANTICHI E RECENTI....5
2.2 OLISMO: TOTALITA'....6
CAPITOLO 3 LA NASCITA E LA FAMIGLIA....8
IL PRIMO NUCLEO "OLISTICO"....8
3.1 LA NASCITA....8
3.2 LA FAMIGLIA E LA COPPIA ATTRAVERSO L'EVOLUZIONE FINO AI GIORNI NOSTRI....11
3.3 I MODELLI EDUCATIVI ED IL RUOLO GENITORIALE NELL'ATTUALE MOMENTO STORICO....13
3.4 MODELLI DI FAMIGLIA E RAPPORTO GENITORI FIGLI....14
CAPITOLO 4 BENESSERE E MALESSERE....17
4.1 LA FRUSTRAZIONE....17
4.2 L' INSICUREZZA....18
4.3 IL QUARTO CHAKRA....19
4.4 LA MADRE ASSENTE....21
4.5 LA MADRE DEPRESSA....22
4.6 ATTACCAMENTO E PERDITA EDWARD JOHN MOSTYN BOWLBY....22
La teoria....22
Fasi dello sviluppo dell'attaccamento....24
L'importanza del legame di attaccamento....25
4.7 ANSIA E STRESS....26
4.8 LA SALUTE....28
4.9 IL BENESSERE....29
CAPITOLO 5 LE EMOZIONI E LO SBLOCCO DELLE EMOZIONI....31
5.1 LE EMOZIONI....31
5.1.1 LA PAURA....32
5.1.2 LA GIOIA....33
5.1.3 LA RABBIA....33
5.1.4 IL DISPREZZO....33
5.1.5 LA GELOSIA....33
5.1.6 L'IMBARAZZO....34
5.1.7 IL NARCISISMO....34
5.2 LE EMOZIONI BLOCCATE....34
5.3 LO SBLOCCO DELLE EMOZIONI....35
CAPITOLO 6 IL MASSAGGIO E L'OPERATORE OLISTICO....37

CAPITOLO 7 IL MASSAGIO OLISTICO.....40
7.1.1 IMPRESSIONI PERSONALI:.....41
7.1.2FEEDBACK:.....42
CAPITOLO 8 DEONTOLOGIA 44
8.1 CODICE DEONTOLOGICO.....45
8.2 IL CONSENSO INFORMATO.....48
CAPITOLO 9 RINGRAZIAMENTI: 48
CAPITOLO 10 BIBLIOGRAFIA.....49

Capitolo 1 Introduzione

Vorrei concludere questo percorso formativo lasciando a chi legge qualcosa di mio, di intimo. L'argomento che andrò a sviluppare tratta i rapporti umani seguendone l'evoluzione a partire dal primo contatto, quello che si ha nel grembo materno fino ad arrivare all'età della consapevolezza.

Sono venuto a conoscenza di questa scuola attraverso una persona che esercita questa professione già da tempo. Precedentemente nel 2013 ho frequentato un'altra scuola ad indirizzo di (MASSAGGIO TRADIZIONALE) la cui durata è stata di un anno. Al termine di questa prima esperienza mi sono fermato per alcuni anni fino all'estate 2016 quando ho iniziato un altro corso che ho volontariamente interrotto in quanto non mi convinceva dal punto di vista della serietà e professionalità da parte del docente.

Il giorno che mi sono presentato in accademia Opera mi sentivo smarrito. Ho sempre avuto le idee chiare riguardo alla mia passione per il massaggio che ho scoperto in età adolescenziale praticandolo per gioco su alcuni amici. Le due precedenti esperienze non hanno corrisposto a pieno alle mie aspettative. E' stata la mia docente Mirella Molinelli attraverso il dialogo a sciogliere ogni dubbio e incertezza riguardo il mio continuare su questa strada. Mi ha illustrato un quadro completo del lavoro che saremmo andati a fare sia su piano teorico che pratico.

Oggi più che mai sono convinto che quello che voglio fare nella vita è l'Operatore Olistico. Il concetto di benessere mi appartiene. Donare benessere a qualcuno riscontrando il raggiungimento di un obbiettivo che va ben oltre l'approccio fisico ma tocca note spirituali. E' uno scambio di energie che si sintonizzano sulla stessa frequenza ristabilendo equilibrio e armonia psicofisica.

Capitolo 2 ORIGINI DEL MASSAGGIO

2.1 ORIGINI E FUNZIONI DEL MASSAGGIO NEI POPOLI ANTICHI E RECENTI

La pratica del massaggio è stata tra le prime tecniche utilizzate per alleviare qualsiasi forma di dolore che si presenti nel nostro corpo attraverso l'istinto del sentire e toccare per riequilibrare corpo, mente e spirito.

Nel corso della storia il massaggio ha sviluppato diversi aspetti in accordo col sistema medico -terapeutico maggiormente diffuso in ciascun popolo:

In **Cina**, l'arte del massaggio risale ad oltre 2000 anni prima di Cristo. Tale arte, nel corso dei secoli si è basata sempre più sulla Medicina Tradizionale Cinese e oggi viene usata per rilassare muscoli e articolazioni, per riequilibrare le funzioni viscerali e per liberare i meridiani energetici del corpo. In **India**, il massaggio segue la tradizione medica Ayurveda, risalente al 1800 A.C. La sua pratica pare agire sui tre livelli presi in considerazione dalla Medicina Ayurvedica: il corpo, la mente e lo spirito. Nel **continente africano**, il massaggio viene praticato fin da tempi remoti (almeno 3000 anni prima di Cristo) per lo più inserito in una visione Animista della vita. Ogni tribù ha una sua peculiare tecnica, usata per eliminare tensioni e dolori e per rigenerare l'organismo nella sua unità di corpo e anima. Fra i **Pellerossa** americani l'arte del massaggio era usata e tramandata con cura; essa aveva lo scopo di agevolare il mantenimento o il ritorno ad uno stato di equilibrio con sè, con le forze della natura e con gli Antenati. Anche tra le antiche popolazioni dell'**America del sud** (Maya, Inca, Azteca) l'arte del massaggio veniva molto praticata soprattutto per alleviare dolori ossei, muscolari e articolari, affiancata da pratiche di tipo sciamanico. In **Europa** il massaggio ha radici lontane e nel corso della storia è stato integrato all'interno dei diversi paradigmi medici che si sono succeduti: da quello magico religioso a quello naturalistico di Ippocrate fino a quello meccanicistico proprio della Rivoluzione scientifica che ebbe luogo

a partire dal XVI secolo. Oggi il panorama delle tecniche manuali esistenti nel mondo è vastissimo. Esistono molti tipi di massaggio e un'infinità di tecniche messe a punto da vari studiosi del campo, ognuno dei quali ha un suo sistema medico-terapeutico di riferimento e un suo campo d'azione all'interno del quale si muove con un proprio specifico obiettivo.

2.2 OLISMO: TOTALITA'

La parola insieme all'aggettivo olistico è stata coniata negli anni venti da Jan Smuts (1870-1950) uomo politico, intellettuale e filosofo sudafricano autore di HOLISM AND EVOLUTION. Del 1926. L'olismo è la teoria secondo cui l'intero è un tutto superiore rispetto alla somma delle sue parti. L'organismo biologico o psichico deve essere studiato in quanto totalità organizzata (in greco holos significa "tutto intero"). La capacità di cogliere la realtà nel suo insieme cogliendone le interazioni tra le sue diverse componenti,più che soffermarsi sulla sua composizione meccanica.

L'olismo deve la sua diffusione a sistemi moderni come la televisione,il computer e trova conferme sempre più inconfutabili nei laboratori di fisica subatomica e negli studi medici di mentalità più aperta. Se fin'ora l'attenzione era sulla ricerca di quelli che sono i mattoni costitutivi della realtà oggi si focalizza sul tessuto che li connette. Non più la quantità degli elementi ma la qualità dei rapporti tra loro. E' come se in un ufficio gli apparecchi telefonici diminuissero ma ogni apparecchio cominciasse a funzionare come una centralina.

Olismo può sembrare una parola strana ma basta usare altri termini per capire quanto ormai questo concetto stia entrando a far parte della nostra cultura. In altri ambiti (ecologico, medico, fisico)viene utilizzato il concetto più comune di APPROCCIO SISTEMICO che racchiude lo stesso significato chiave.

L'olismo riconosce l'importanza del singolo fattore, elemento, persona attribuendogli un ruolo nel contesto in cui vive; pone al primo posto le relazioni

dinamiche rispetto alle generiche statiche, allarga gli orizzonti guardando il mondo con occhi nuovi,apre le porte a un nuovo progresso nato dallo studio dell'interconnessione tra diversi aspetti della realtà. L'olismo pone i presupposti per una civiltà basata sull'interazione creativa su tutti i fronti tra materia ed energia,corpo e mente,mente e anima,tra popoli e persone.

Capitolo 3 La nascita e la famiglia il primo nucleo "olistico"

3.1 LA NASCITA

La nascita è il momento di entrata in vita di un essere. Generalmente con questo termine si definisce il momento in cui un bambino viene espulso dal corpo della madre. Il termine è anche utilizzato per designare l'inizio di un periodo,di un fenomeno o ancora di una cosa inanimata.

Ogni giorno nascono 365000 bimbi: il 57% in Asia,il 26% in Africa,il 9% in America Latina,il 5% in Europa,il 3% in America del nord e meno dell'1% in Oceania. La nascita ha numerose conseguenze nella morale e nel diritto. In diritto la nascita indica il punto di inizio della vita di una persona e quindi l'istante a partire dal quale gli spettano dei diritti il primo dei quali è il DIRITTO ALLA VITA. In effetti una volta nati tutti gli atti contro l'integrità della vita possono essere equiparati a un OMICIDIO.

Il feto può cominciare a sentire le carezze al pancione di mamma e papà dopo le 20 settimane,mentre intorno alle 26 settimane inizia a percepire la luce fuori dal pancione. A 30 invece può iniziare a percepire la voce dei genitori ed è meglio non esporlo a rumori troppo forti.

A partire dalle prime settimane cominciano a svilupparsi gli organi di senso del bambino:

TATTO: per la precisione a svilupparsi per primi sono i recettori responsabili delle sensazioni tattili presenti sulla pelle. Già a 8 settimane questi recettori cominciano a comparire intorno alla bocca e verso le 12 su tutto il viso,i palmi delle mani,la pianta del piede per poi estendersi progressivamente.

Le sollecitazioni tattili vengono percepite dal bambino grazie alle vie nervose che trasportano stimoli al cervello arrivando a maturazione entro la 30 settimana. Con l'avanzare della gravidanza le reazioni del feto al tocco della madre diventano sempre più intense.

UDITO: Già a 30 settimane il feto può sentire la voce di mamma e papà. Le percezioni uditive vere e proprie sono legate allo sviluppo dell'orecchio medio che inizia al secondo mese di gravidanza ma giunge a maturazione nell'ottavo. A 30 settimane il feto sente praticamente tutti i rumori materni di fondo come il battito cardiaco e i rumori digestivi. In seguito riconoscerà la voce di mamma e papà,suoni a lui cari che imparerà a memorizzare e riconoscere anche dopo la nascita. Al tempo stesso è bene non esporre il feto a stimoli sonori troppo intensi perchè ne viene disturbato.

IL SENSO DELL'EQUILIBRIO: prima di sviluppare l'orecchio medio il feto sviluppa il sistema vestibolare situato nell'orecchio interno che gli consentirà di acquisire il controllo dell'equilibrio e della posizione nello spazio.

E' probabile che il feto utilizzi il sistema vestibolare per rimettersi in equilibrio a ogni cambiamento di posizione da parte della madre

IL GUSTO E L'OLFATTO: dal liquido amniotico si imparano i gusti di mamma. Papille gustative e recettori olfattivi cominciano a svilupparsi tra l'8 e 9 settimana. Inalando e deglutendo il liquido amniotico il feto imparerà a riconoscere i gusti e gli odori che compongono il sistema alimentare della madre e che ritroverà nel latte materno e nei cibi dopo lo svezzamento. Da questi elementi trarrà calore e rassicurazione.

LA VISTA: Dopo le 26 settimane il feto comincia a percepire la luce che filtra dal pancione. L'utero non è un ambiente buio come si pensi ma la pelle fa filtrare la luce proveniente dall'esterno facendo si che le pupille si dilatino o restringano a seconda dell'intensità della luce.

La vista del bambino inizia nel pancione e si svilupperà a qualche mese dalla nascita così che esso possa mettere a fuoco le immagini.

FRASI CELEBRI SUL PARTO:

Apuleto:"Così psiche divenne la sposa di amore secondo le prescrizioni del rito e quando il tempo del parto fu terminato nacque loro una figlia che noi chiamiamo Voluttà."

Golda Meir:"La questione della liberazione di una donna è una grossa sciocchezza. Sono invece gli uomini ad essere discriminati. Non possono partorire i bambini e nessuno cerca di fare qualcosa in proposito."

Oliviero Toscani: "E' più facile far uscire il bambino dalla mamma che la mamma dal bambino."

Martin Lutero: "Fa il bambino con tutte le tue forze. Se ci lasci la vita muori pure. Bene per te dal momento che muori compiendo un'opera nobile."

3.2 LA FAMIGLIA E LA COPPIA ATTRAVERSO L'EVOLUZIONE FINO AI GIORNI NOSTRI

La famiglia è il luogo dove l'integrità psico fisica tra i diversi componenti che ne fanno parte dovrebbe essere il primo passo verso il concetto di olismo in quanto costituisce la base da cui si erge l'esistenza di ogni persona.

La famiglia è un nucleo sociale costituito da due o più individui che vivono nella stessa abitazione e, di norma sono legati tra loro da rapporti di parentela o di affinità.

Il termine "famiglia" deriva dal latino familia, "gruppo di servi e schiavi patrimonio del capo della casa". Nei paesi sviluppati una famiglia è definita come un gruppo di persone affiliate fra loro da un legame di consanguineità, oppure da legami affettivi acquisiti e riconosciuti dalla legge per la presenza del vincolo del matrimonio o di una unione civile o per una adozione, oppure per un legame sorto de facto, in virtù di una convivenza.

Dalla coppia si può passare,attraverso la nascita dei figli, alla costituzione della famiglia.

Nel passato, la dinamica familiare si basava moltissimo sul concetto dell'autoritarismo, costituito dall'imposizione di regole, senza possibilità di

discussione. Con questo modello si tendeva ad obbedire a modelli educativi, tramandati di generazione in generazione, attraverso usi, costumi e tradizioni.

Si è passati dalle prime manifestazioni di unioni familiari, dove predominava la promiscuità sessuale tra consanguinei, al modello di famiglia monogama caratterizzata, a lungo dal matrimonio di convivenza. La figura maschile dell'epoca era quella del padre-padrone autoritario e dittatore in tutte le sue espressioni di vita, sia verso la moglie che verso i figli. Questo era un modello che si tramandava di generazione in generazione senza modificare le tradizioni. La figura femminile dell'epoca invece rappresentava lo stereotipo della persona passiva, che doveva eseguire e obbedire a quanto stabilito dall'uomo di casa.

La composizione famigliare presentava dunque una struttura piramidale dove al vertice vi era la figura maschile, del padrone di casa e subito dopo quella della donna considerata un oggetto da dover presentare bene nel contesto sociale, affinchè avesse la possibilità di contrarre matrimonio con persone importanti.

La donna doveva rivestire un multiruolo comprendente la figura della madre, della moglie e dell'amante, della persona comprensiva per le scappatelle del marito con altre donne, della serva etc. In alcune aree geografiche il matrimonio ha rappresentato e rappresenta ancora oggi un contratto commerciale che un uomo stipula col padre della sua futura sposa.

Attualmente il matrimonio pur mantenendo la veste di contratto sociale si differenzia dalla visione passata sulla base di cambiamenti tra cui vi sono il rispetto e un sistema di dinamiche interne equivalenti regolate da valori più adeguati ai tempi. Si può dire che oggi la coppia è definita dall'incontro di due persone ognuna delle quali porta il proprio bagaglio personale:(esperienze personali,educazione,cultura), unitamente a fattori variabili in funzione dell'età, dell'ambiente di provenienza, della razza etc. integrandosi e costituendo una vera e propria identità di coppia.

La parola amore viene utilizzata in questo caso con l'accezione di accettazione. E' importante essere accettati per quello che siamo. Con questo però non si intende che la persona che sta al nostro fianco debba subirci. In un rapporto completo di coppia oltre all'attrazione fisica ci devono essere altri presupposti fondamentali a determinare e armonizzare l'amore tra due persone: il rispetto, il dialogo, la comprensione, la stima, la libertà. Le dinamiche interpersonali all'interno della coppia si sono sostanzialmente evolute. L'uomo ha maturato nel tempo una condizione di parità con la donna la quale riuscendo a migliorare il suo livello d'istruzione è riuscita ad integrarsi socialmente, occupando anche posti di responsabilità lavorativa. Questo ha prodotto grossi cambiamenti all'interno della famiglia in termini di collaborazione globale nei compiti da assolvere.

3.3 I MODELLI EDUCATIVI ED IL RUOLO GENITORIALE NELL'ATTUALE MOMENTO STORICO

In questo attuale momento storico il ruolo genitoriale risulta particolarmente problematico a seguito dell'avvento di grossi cambiamenti sul piano sociale come ad esempio il progresso tecnologico in esponenziale crescita. Il cocetto di famiglia sembra quindi rivoluzionato nella sua figura di struttura educativa.

Il genitore del nuovo millennio sembra aver perso la sua soggettività allontanandosi dall'universo educativo della crescita dei propri figli. Il genitore sempre più appiattito ed inesistente delega le sue responsabilità alle istituzioni es. (scuola ed altro) agendo attraverso stereotipi e proprietà comunicative basate su proverbi e modi di dire. Tutto questo ha creato una condizione di passività oggettiva che determina delle problematiche nella formazione comportamentale del figlio.

Il ruolo della madre diventa il più gravoso perchè essa deve ricoprire compiti di controllo, gestione, educazione, socializzazione delle parole. Il padre invece

sembra rivestire un ruolo periferico. Si dice che fare il genitore sia il mestiere più difficile al mondo ma la cosa difficile non è farlo bensì il volerlo fare.

Il ruolo di genitore è la chiave di volta nel ruolo della formazione di una personalità equilibrata con capacità adattive esenti da disagio sociale. Le regole disciplinari sono strumenti che servono nella crescita del soggetto. Il rapporto con il figlio và o meno rafforzandosi in base a quanto il genitore abbraccia questo ruolo. Il genitore non è infallibile, ma non può sbagliare se non volutamente o paradossalmente se non vuole agire.

3.4 MODELLI DI FAMIGLIA E RAPPORTO GENITORI FIGLI

Sempre più spesso i giovani tardano ad allontanarsi dall'ambiente famigliare anche dopo aver trovato un lavoro. Questo provoca un ritardo nella costituzione di nuovi nuclei familiari e nell'assunzione dei ruoli e delle responsabilità che caratterizzano l'età adulta.

Ogni sistema familiare privilegia quelle relazioni che si accordano con le convinzioni ideologiche di uno o entrambi i genitori. Quando determinate regole personali vengono imposte e diventano troppo rigide e quando nessuno riesce a cambiarle si genera un disagio esteso a tutti i membri della famiglia.

Il ciclo della famiglia è periodizzato a partire dagli eventi significativi che essa incontra sul suo percorso. Tra gli eventi critici rivestono particolare importanza le entrate, le uscite e le perdite dei membri della famiglia poiché modificano la struttura della stessa e la sua evoluzione nel tempo verso una reciproca differenziazione, nonchè il costituirsi dei molteplici ruoli famigliari.

L'adolescenza di un figlio costituisce in una famiglia un evento critico al quale ci si rapporta con un duplice atteggiamento: il primo è la tendenza all'unità mentre il secondo, viene identificato come la tendenza all'autonomia e lo svincolo. Tanto più una famiglia dimostra interesse e passione senza intromissione e vicinanza e non fusione meno si presenterà critico ogni

mutamento dovuto a questa fase. La comunicazione genitore figlio deve favorire e non ostacolare il processo di sviluppo dell'adolescente.

I modelli di famiglia sono riconoscibili nelle seguenti sottocategorie:

Modello Iperprotettivo: una famiglia piccola, chiusa e protettiva nella quale i genitori si sostituiscono continuamente ai figli che sono considerati fragili e impediscono loro di crescere. La modalità non verbale più significativa è "il pronto soccorso" ovvero l'intervento immediato dell'adulto a ogni minima difficoltà del figlio. Gli oggetti principi della comunicazione sono la preoccupazione per la salute fisica, l'alimentazione, l'aspetto estetico, i successi e gli insuccessi scolastici, etc.

Modello democratico-permissivo: la caratteristica principale è l'assenza di gerarchie, i genitori sono amici dei figli e mancano di autorevolezza. La tendenza è al dialogo e alla stipulazione di accordi e si persegue l'armonia e la pace in famiglia. L'adolescente che appartiene a questo sistema spesso riferisce di avere un ottimo rapporto con i genitori, fino a quando insorgono serie difficoltà nella sua vita personale (nel rapporto con l'altro sesso o nel rendimento scolastico) e a questo punto emergono difficoltà anche nelle relazioni familiari poiché il figlio non trova nei genitori un supporto stabile e rassicurante.

Modello sacrificante: I genitori si sacrificano costantemente per dare il massimo ai figli, aspettandosi che i figli facciano lo stesso, ma essi a volte li imitano, altre volte si mostrano ingrati. I figli maschi spesso vengono esonerati da qualsiasi compito domestico e soddisfatti in tutte le loro esigenze, si mostrano poco entusiasti e scontenti del modello proposto dai genitori e possono sviluppare comportamenti di rifiuto o violenza nei confronti degli stessi, i quali in risposta amplificano la loro tendenza al sacrificio nei confronti dei figli.

Modello intermittente: I genitori incerti e disorientati, oscillano da un modello all'altro, sentendosi inadeguati a fronteggiare le sfide educative. I soggetti che fanno proprio questo modello affrontano le situazioni problematiche applicando una strategia senza poi mantenerla nel tempo, per il dubbio che la strategia scelta non sia quella più idonea. I tentativi continui di autocorreggersi provocano nei figli delle controreazioni a cui faranno seguito altri correttivi così da instaurare un "circolo vizioso" di soluzioni fallimentari.

Modello delegante: I genitori delegano ad altri il loro ruolo di guida (nonni, insegnanti) e non sono un valido punto di riferimento. Da una parte i genitori rischiano di perdere il filo diretto con le esigenze e l'evoluzione dei figli e spesso compensano le percezioni di inadeguatezza con regali, dall'altra i nonni ricorrono a elargizioni di denaro per riceve affetto; con il risultato che i nipoti sono inondati di beni materiali senza una precisa motivazione. Questi adolescenti percepiscono i genitori come fratelli e non li considerano punti di riferimento autorevoli e attribuiscono ai nonni il ruolo di intermediari per ottenere ciò che desiderano.

Modello autoritario: I genitori esercitano il potere in modo deciso e rigido per mostrare che vince il più forte e i figli devono accettare i dettami imposti dai genitori. Questa tipologia di famiglia è improntata al senso della disciplina e del dovere, la figura paterna è dominante sugli altri e la madre assume il ruolo di mediatrice. Le reazioni da parte dei figli possono essere di accettazione o di rifiuto, fino a evolversi in pericolose escalation simmetriche che possono portare i figli ad allontanarsi precocemente dalla famiglia.

Capitolo 4 Benessere e malessere

4.1 LA FRUSTRAZIONE

Si definisce frustrazione la condizione in cui viene a trovarsi l'organismo quando è ostacolato,in modo permanente o temporaneo, nella soddisfazione dei propri bisogni. Fin dalla nascita il bambino subisce delle frustrazioni da parte della madre che è anche la persona che soddisfa maggiormente i suoi bisogni. L'eccesso di frustrazioni può avvenire in un ambiente povero di affetto e di cure oppure rigido e severo. Questo condizionerà la personalità e il comportamento del bambino rendendolo o rigido o egocentrico.

© Can Stock Photo

LE CAUSE POSSONO DERIVARE:

Dall' **ambiente fisico** : caratteristiche geografiche, distanze fisiche, scarsità o degrado degli alloggi, realtà ostili, scarsa illuminazione, freddo, rumori, monotonia.

Dall' **ambiente sociale** : sono più difficili da accettare perché derivano dalla presenza e dall'azione di altri individui. Nel lavoro è più difficile sopportare le imposizioni dei superiori, le regole non condivise, la mancata partecipazione

all'organizzazione del lavoro. Gli anziani sono un'altra categoria che subisce discriminazione, gli studenti universitari che vivono una situazione di dipendenza economica che può portare a dipendenza emotiva. La malattia mentale, le minoranze etniche, politiche e religiose, le difficoltà nelle relazioni fra i sessi.

Dall' **ambiente familiare** : per esempio in un clima autoritario si raggiunge la sicurezza emotiva solo rinunciando a molte esigenze. Il comportamento iperprotettivo e ansioso porta a delle limitazioni della libertà. L'indifferenza, la trascuratezza, l'incoerenza educativa sono fonti di frustrazione. Alcuni avvenimenti familiari come la nascita di un fratello, il rapporto con il genitore del proprio sesso. Nell'adolescenza è caratteristico il bisogno di autonomia e quello di protezione.

Cause **personali** dovute a difetti fisici e\o psichici.

4.2 L' INSICUREZZA

Una persona insicura è il risultato di eperienze che nel corso della sua infanzia non sono state ascoltate, comprese o lasciate libere e questo và ben oltre alla semplice eredità genetica. La stabilità nei primi anni di vita è necessaria per un discorso di sana formazione allontanando il pericolo di insorgenza di stati d'animo quali tristezza,depressione,isolamento sociale e senso di colpa.

E'dunque necessario che i genitori svolgano un ruolo empatico mettendo il punto di vista del bambino davanti al loro cercando di comprendere le esigenze e le richieste che vengono loro manifestate. Sulla base di queste considerazioni il genitore deve valutare diversi fattori o segnali che lo aiuteranno a individuare l'origine del disagio da parte del bambino: Instabilità emotiva,timidezza e una continua richiesta d'affetto e attenzioni, se il bambino è troppo dipendente dai genitori per quanto riguarda l'igene, se il bambino ha difficoltà nello spostarsi quindi dal punto di vista motorio o nel disegnare, problemi legati a disturbi di

sonno e alimentari, la presenza di disturbi nell'espressione delle proprie abilità comunicative o eccessiva teatralità.

In fine l'affetto è molto importante per un corretto sviluppo del bambino. Porsi nei suoi riguardi con amore, facendolo sentire sempre benvoluto migliorerà la sua condizione.

"Il modo migliore per rendere buoni i bambini è farli felici"

(Oscar Wilde).

4.3 IL QUARTO CHAKRA

I Chakra, rappresentati da un fiore di loto sono 7 e si trovano lungo la colonna vertebrale. Essi rappresentano le tappe della consapevolezza del cammino dalla terra al cielo. Attraverso i chakra, scorre l'energia che mette in comunicazione le varie aree di mente, spirito e corpo. Per un corretto funzionamento ed equilibrio nello scorrere di questo flusso energetico non vi devono essere traumi. Il quarto chakra, sede delle relazioni affettive è il primo ad essere intaccato da situazioni famigliari difficoltose originando in problemi di tipo cognitivo comportamentali da parte della parte lesa e di conseguenza impedendo il corretto funzionamento degli altri chakra.

I colori associati al quarto chakra ovvero Anahata,sono il rosa e il verde. Il chakra è situato all'altezza dello sterno anteriormente e tra le scapole nella parte posteriore. Gli organi corrispondenti sono: il cuore e il sistema

circolatorio, i polmoni,il timo,gli arti superiori e le mani. Il senso corrispondente è il tatto. Le sue funzioni principali sono: l'amore, la compassione, la pazienza e l'umiltà. La parola chiave associata è IO AMO.

Anahata è in relazione all'elemento aria e racchiude la trasformazione e la guarigione di sé e degli altri. È associato alla nostra capacità di sentire l'amore puro e incondizionato, di entrare in sintonia a livello empatico con tutto ciò che esiste e di coglierne la bellezza e la perfezione, nonché di sapersi prendere cura di se stessi e degli altri.

Anahata ci chiede consapevolezza ed equilibrio nella percezione delle relazioni e nel rapporto con l'ambiente. Scopriamo che alla base dell'amore incondizionato c'è l'accettazione di noi stessi, così come siamo, e degli altri, senza volerli cambiare. Il cambiamento può avvenire soltanto in noi stessi, quando avremo riconosciuto tutti i nostri aspetti, liberato il cuore dalle sue cicatrici, dai traumi affettivi emozionalmente repressi, e intrapreso un percorso di guarigione e di crescita personale.

Attraverso il quarto chakra entrano in collegamento i tre chakra inferiori (legati alla terra) con i tre superiori (legati al cielo), il corpo con la mente, la realizzazione materiale con quella spirituale: Anahata è l'armonia degli opposti, l'asse centrale del Cosmo.

Il funzionamento disarmonico di *Anahata* può portare a patologie cardiache e polmonari, infarto, pressione alta, insonnia, asma.

Se c'è un funzionamento eccessivo di questo chakra, sul piano fisico si potranno avere senso di costrizione a livello del torace, difficoltà di respirazione, aritmie, tachicardia e palpitazioni, peraltro senza riscontro negli esami clinici. Dal punto di vista psicologico, l'investimento emotivo è talmente esagerato da provocare ansia: il desiderio di dare è intenso, ma non è mai completamente disinteressato. Si tende ad amare gli altri in funzione dei

riconoscimenti e della gratitudine che si possono ottenere in cambio, a incolparli delle proprie sofferenze nel momento in cui le proprie aspettative non si realizzano, ad esprimere sentimenti d'odio, rancore e gelosia.

Se invece c'è un funzionamento insufficiente, a livello fisico si evidenzierà un cattivo funzionamento del diaframma, insieme a problemi respiratori e cardiaci, mentre dal punto di vista psicologico si tenderà a essere dispiaciuti per se stessi, paranoici, indecisi, avere paura di lasciarsi andare o di farsi male, ci si sentirà indegni di amore e pieni di dubbi sulle proprie capacità.

Il primo sintomo di una carenza di Anahata è quello di abbattersi senza motivo, il secondo è il rifiuto di farsi toccare, di ricevere manifestazioni d'affetto. Chiuso, all'apparenza freddo, indifferente, ma in fondo estremamente vulnerabile, l'individuo appare sempre sulla difensiva: vorrebbe dare amore, ma il terrore di essere respinto lo blocca, facendolo sentire ancora più inadeguato.

L'aria è il movimento, l'invisibile, e rappresenta l'essenza stessa della vita: si respira bene quando si ha il coraggio di accogliere l'energia e di affrontare il rischio di esplodere, di gridare e di ribellarsi alle limitazioni delle condizioni in cui si vive. Il funzionamento corretto dei polmoni presuppone l'umiltà di offrire se stessi al mondo e la fiducia di lasciar andare, lasciare uscire il respiro senza la paura del vuoto, della morte, della privazione, della solitudine e dell'abbandono.

4.4 LA MADRE ASSENTE

La madre assente è colei che una volta messi al mondo dei figli sfugge dal suo ruolo di genitore delegando ogni responsabilità a terze persone (FIGURE SOSTITUTIVE). Non partecipa alla vita dei propri figli. Questo comportamento genera insicurezza nel bambino che non si sente amato come vorrebbe. Ogni madre commette degli errori con i propri figli ma l'importante è che questi vengano corretti affinchè non diventino una costante modalità relazionale. Il

risultato di una relazione di questo genere può sfociare in un attaccamento morboso del figlio il quale cercherà di soddisfare a pieno i giudizi, le aspettative e le esigenze della madre soffocando il proprio sé e inibendo la sua autostima. Il distacco fisico o psicologico ovvero l'allontanarsi da casa in cerca della propria indipendenza o nel secondo caso mantenere una sorta di distacco emotivo sono le 2 soluzioni più comuni a questa condizione umana.

4.5 LA MADRE DEPRESSA

La depressione di una madre può nascere dal condurre una vita che per lei non ha significato, dall'abbandono dei propri sogni e delle proprie passioni per conformarsi alle esigenze sociali e della famiglia. Ritrovare se stesse e i propri interessi significa allontanare la depressione e la malinconia, impegnandosi a conformare ciò che si è a cosa si fa.

La madre depressa rende malinconici anche i propri figli che si sentono abbandonati da una madre che non ha energia per dedicarsi a loro sentendosi superflui ed inutili. Inoltre può accadere che anche loro vivano un'esistenza senza interessi, senza passioni, scialba, dove ogni cosa si fa per un fine e non per la gioia di dedicarsi a ciò che piace. Può accadere poi che il figlio diventi precocemente adulto per aiutare la madre o che rimanga estremamente infantile, chiuso e dipendente da lei.

4.6 ATTACCAMENTO E PERDITA EDWARD JOHN MOSTYN BOWLBY

La teoria

Il termine "attaccamento" può essere interpretato in tre diversi modi:

a) comportamento di attaccamento;

b) sistema comportamentale di attaccamento;

c) legame d'affetto.

Il sostenere che un bambino "ha un attaccamento" vuol dire che egli avverte il bisogno di percepire la vicinanza ed il contatto fisico con una persona di riferimento, soprattutto in particolari situazioni.

Uno degli aspetti più importanti della teoria è il riconoscimento della "componente biologica del legame di attaccamento". Il comportamento di attaccamento ha infatti come funzione quella di garantire la vicinanza e la "protezione" della figura di attaccamento. Tali legami svolgono quindi una funzione fondamentale per la sopravvivenza dell'individuo.

Secondo Bowlby, l'attaccamento è un qualcosa che, non essendo influenzabile da situazioni momentanee, perdura nel tempo dopo essersi strutturato nei primi mesi di vita intorno ad un'unica figura; è molto probabile che tale legame si instauri con la madre, dato che è la prima ad occuparsi del bambino, ma, come Bowlby ritiene, non sussiste nessun dato che avalli l'idea che un padre non possa diventare figura di attaccamento nel caso in cui sia lui a dispensare le cure al bambino.

La qualità dell'esperienza definisce la sicurezza d'attaccamento in base alla sensibilità e disponibilità del *caregiver* (madre) e quindi la formazione di modelli operativi interni (MOI), che andranno a definire i comportamenti relazionali futuri. Con la crescita, l'attaccamento iniziale che si viene a formare tramite la relazione materna primaria o con un "caregiver di riferimento", si modifica e si estende ad altre figure, sia interne che esterne alla famiglia, fino a ridursi notevolmente: nell'adolescenza e nella fase adulta il soggetto avrà infatti maturato la capacità di separarsi dal *caregiver* primario, e di legarsi a nuove figure di attaccamento.

Fasi dello sviluppo dell'attaccamento

Bowlby riteneva che l'attaccamento si sviluppasse attraverso alcune fasi, e che potesse essere di tipo "sicuro" o "insicuro". Un attaccamento di tipo sicuro si ha se il bambino sente di avere dalla figura di riferimento protezione, senso di sicurezza, affetto; in un attaccamento di tipo insicuro invece il bambino riversa sulla figura di riferimento comportamenti e sentimenti come instabilità, prudenza, eccessiva dipendenza, paura dell'abbandono.

Bowlby identifica quattro fasi attraverso le quali si sviluppa il legame di attaccamento:

- **la prima va dalla nascita fino alle otto-dodici settimane**: in questo periodo il bambino non è in grado di discriminare le persone che lo circondano anche se può riuscire a riconoscere, attraverso l'odore e la voce, la propria madre. Superate le dodici settimane il piccolo comincia a dare maggiori risposte agli stimoli sociali. In un secondo momento il bambino, pur mantenendo comportamenti generalmente cordiali con chi lo circonda, metterà in atto modi di fare sempre più selettivi, soprattutto con la figura materna;

- **fra il sesto ed il settimo mese**, il bambino diviene maggiormente discriminante nei confronti della persone con le quali entra in contatto;

- **dal nono mese** l'attaccamento con il caregiver si fa stabile e decisamente visibile: il bambino richiama l'attenzione della figura di riferimento, la saluta, la usa come base per esplorare l'ambiente, ricerca in lei protezione in particolare se si trova a cospetto di un estraneo;

- il comportamento di attaccamento è stabile e profondo fino a circa **tre anni**, età in cui il bambino acquisisce la capacità di mantenere tranquillità e sicurezza in un ambiente sconosciuto; deve però essere in

compagnia di figure di riferimento secondarie, ed avere la certezza che il caregiver faccia presto ritorno.

L'importanza del legame di attaccamento

Per Bowlby è molto importante che il legame di attaccamento si sviluppi in maniera adeguata, poiché dipende da questo un buono sviluppo della persona: stati di angoscia e depressione, in cui un soggetto si può imbattere durante l'età adulta, possono essere ricondotti a periodi in cui la persona ha fatto esperienza di disperazione, angoscia e distacco durante l'infanzia. Secondo Bowlby il modello di attaccamento, sviluppatosi durante i primi anni di vita, è qualcosa che va a caratterizzare la relazione stessa con la figura di riferimento durante l'infanzia. Questo diviene successivamente un aspetto della personalità e un modello relazionale per i futuri rapporti.

A dimostrazione di questo vi è il concetto di **cicli di privazione**, che Bowlby già sottolineò nel suo lavoro per l'OMS nel 1951; dalle ricerche fatte, si accorse che un soggetto, con un'infanzia segnata da situazioni familiari negative, una volta diventato genitore, avrebbe avuto nei confronti del figlio comportamenti inappropriati e trascuranti. Rilevanti sono le difficoltà di sviluppo per i bambini che vivono fin dalla tenera età in istituti, di quanti vengono separati dalla figura di riferimento e di coloro che hanno un caregiver incapace di provvedere convenientemente alla loro cura.

Con questo Bowlby non intende affatto delineare percorsi di vita prestabiliti per soggetti che fanno simili esperienze negative. La separazione dalla figura materna, evento traumatico per un bambino, è vissuto ed ha diverse ripercussioni sulla vita dell'individuo a seconda della durata e del periodo in cui si verifica la separazione, delle capacità di resilienza del soggetto e delle caratteristiche dell'ambiente.

La separazione dalla figura di riferimento si snoda, secondo le ricerche di Bowlby, in tre momenti - la protesta, la disperazione ed il distacco - ma può

risultare più facile viverla e superarla se vi sono alcune circostanze favorevoli come la presenza di un fratello, la presenza di un'altra persona che riesce a sostituire in maniera ottimale il caregiver oppure un ambiente accogliente.

4.7 ANSIA E STRESS

Questo problema nella società moderna sta fortemente incidendo sulla salute psico-fisica dell'uomo. Mente e corpo, stati d'animo, pensiero, e reazioni fisiologiche sono strettamente integrate e si condizionano a vicenda istante per istante. Benessere psichico e benessere fisico sono due aspetti imprescindibili l'uno dall'altro.

E' la mente tramite una fitta trama di pregiudizi, preconcetti, convinzioni ecc. a provocare malesseri che si ripercuotono appunto su psiche e di riflesso sul nostro organismo. La prima risposta ad un evento esterno stressante fu definita STRESSOR (reazione di allarme) a cui segue una seconda fase che è quella della resistenza alla quale ogni organismo reagisce in maniera differente. Nel caso in cui lo stressor sia prolungato nel tempo si arriverà a una fase di esaurimento poiché le risorse a disposizione dell'organismo sono limitate quindi si esauriranno.

E' necessario fare una distinzione tra le diverse tipologie di eventi stressanti alle quali l'uomo è sottoposto. Esse si suddividono in 2 categorie: EUSTRESS e DISTRESS. La prima anche definita stress buono si riferisce a situazioni piacevoli quali es. (matrimonio, nascita di un figlio o un nuovo lavoro). La seconda fa riferimento a situazioni spiacevoli o dannose quali (es. morte di una persona cara, separazione e pensionamento). Lo stress è una risposta psicofisica naturale e può avere la funzione benefica di attivare risorse e guidarci alla risoluzione di problemi. Tuttavia, nella nostra vita quotidiana sono

numerose le fonti di stress e un'attivazione eccessiva per intensità e prolungata nel tempo può compromettere il nostro benessere.

L'ansia nasce in conseguenza a un modello culturale (individuale e sociale) del non volersi mai fermare a riflettere, perché fermarsi è una perdita di tempo, un lusso che non possiamo concederci, perché chi si ferma è perduto, perché noi dovremmo essere sempre al posto giusto nel momento giusto e sapere sempre cosa fare. L'ansia ci ricorda che tutte queste sono solo fantasie, false strategie, agiti emozionali, che ci danno solo l'illusione di essere padroni della nostra vita ma a lungo andare ci consumano dentro e ci impediscono di vivere in una dimensione di equilibrio e benessere.

Normalmente l'ansia funziona da richiamo per la nostra attenzione, ci mette in uno stato di attivazione nelle situazioni di pericolo, acutizza i nostri sensi con la funzione naturale di aiutarci a migliorare le prestazioni e a realizzare obbiettivi a volte indispensabili per la vita stessa. Entro una certa soglia infatti l'ansia migliora le prestazioni (tanto che si parla di ansia positiva o ansia di adattamento). L'ansia nasce in conseguenza a un modello culturale (individuale e sociale) del non volersi mai fermare a riflettere. In tale ottica l'ansia diventa portatore di un segnale che ci stiamo sforzando di essere quello che in realtà non siamo

4.8 LA SALUTE

CONCETTO DI SALUTE La salute è uno stato di completo benessere psichico , fisico e sociale dell'uomo dinamicamente integrato nel suo ambiente naturale e sociale e non la sola assenza di malattia. Essere sano: forza e robustezza ed avere riserve da mobilitare per far fronte allo stress, alla fatica, alle malattie. Stare bene: aspetti positivi legati all'umore, alle sensazioni, all'equilibrio personale. Un concetto globale di salute: Dimensione fisica: aspetto fisiologico del nostro organismo Dimensione psichica: capacità di pensiero, di astrazione, di coerenza Dimensione emotiva: capacità di riconoscere ed esprimere in modo appropriato le nostre emozioni, riuscendo a controllare il nostro equilibrio quotidiano tra euforia e depressione Dimensione relazionale: capacità di avere e mantenere relazioni con i propri coetanei, con il proprio gruppo di appartenenza Dimensione spirituale: libertà di praticare il proprio credo religioso, e il proprio sistema di valori e di scelte comportamentale Dimensione sociale: in un contesto di degrado, di sottosviluppo, di oppressione, di razzismo, di deprivazione, cioè in una società malata, non si può stare bene.

Le variazione dalla normalità vengono chiamate "lesioni", la causa della malattia ne è l'"eziologia", e lo sviluppo della malattia la sua "patogenesi" I testi di patologia generale, cioè della scienza che studia i "fenomeni morbosi", ossia le alterazioni dell'equilibrio biologico, che sono alla base della malattia, danno delle definizioni simili su tre punti: La malattia equivale ad un'alterazione della normalità La malattia corrisponde ad una perdita transitoria o permanente della omeostasi (perdita dell'equilibrio funzionale, alterazione delle condizioni interne ed esterne) Si ha malattia quando le capacità di difesa del nostro organismo non sono più in grado di controllare i danni prodotti dagli agenti patogeni.

LA SALUTE E' UN DIRITTO DOVERE Ogni persona ha il diritto di usufruire dei mezzi più idonei per conservare la salute e migliorarla, per recuperarla in caso di malattia, per eliminare le eventuali conseguenze della malattia Allo stesso tempo ogni individuo deve possedere e adottare uno stile di vita sano, ed in particolare deve conoscere le principali norme igieniche, le strategie di prevenzione, seguire accuratamente le prescrizioni di cura.

4.9 IL BENESSERE

Il benessere è una condizione che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano. Il significato che faceva coincidere il concetto di benessere con quello di salute riguarda il pensiero condiviso sull'assenza di malattie. Il benessere ha assunto nel tempo un valore più ampio arrivando a coinvolgere tutti gli aspetti dell'essere fino a raggiungere uno stato di soddisfazione interiore. Tutto questo si può attribuire al giusto equilibrio di fattori psicofisici. Inoltre nel rapporto della Commissione Salute è stato proposto come definizione di ben-essere lo stato di salute fisico, mentale, emotivo, spirituale e sociale che concede alle persone di poter raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società.

Il benessere rappresenta tutti gli aspetti che possono recare un senso di piacere momentaneo o permanente alle persone. Oggi parlare di benessere inquadra apposite strutture, operatori del settore, centri estetici e termali. La cura di se stessi attraverso le conoscenze di esperti nel settore che colgono l'unicità di ogni individuo mettendo a disposizione trattamenti personalizzati in un ambiente pulito e confortevole. Parlare di benessere include però anche altri aspetti oltre questo.:

LA NATURA con i suoi profumi, le sue montagne,i suoi fiumi ecc. luogo ideale dove pescare in un lago, ammirare su una spiaggia alba e tramonto, fare delle passeggiate nei boschi, restare ad ammirare certi scenari mozzafiato rispettandoli.

LO SPORT ogni attività singola o di gruppo che prevede del movimento fisico è importante ai fini del proprio benessere.

VIAGGIARE esplorare nuovi siti quindi conoscere nuove culture, diverse tradizioni e poter ammirare le bellezze del mondo oltre dove siamo abituati a vivere quotidianamente.

ARTE, CULTURA E SPETTACOLO mostre, eventi e concerti costituiscono un momento di piacere dove poter vedere ed ascoltare nuove cose.

ENO-GASTRONOMIA scoprire cantine, aziende agricole, agriturismi, osterie, ristoranti tipici, dormire in posti particolari.

LA CASA il luogo dove si vive tutti i giorni, ci si riposa, ci si sente protetti.

Capitolo 5 LE EMOZIONI E LO SBLOCCO DELLE EMOZIONI

5.1 LE EMOZIONI

L'emozione, specialmente se intensa, può provocare alterazioni somatiche diffuse: il sistema nervoso centrale influenza le reazioni mimiche (l'espressione del viso), la tensione muscolare; il sistema vegetativo e le ghiandole endocrine, la secrezione di adrenalina, l' accelerazione del ritmo cardiaco e altre risposte viscerali.

L'emoozione rappresenta un comportamento di risposta profondamente legato alle motivazioni , che si manifesta a tre diversi livelli:

- **psicologico**
- **comportamentale**
- **fisiologico**
- Sebbene l'emozione si realizzi all'interno della complessa relazione tra l'individuo e l'ambiente, è utile, per chiarirne gli aspetti, considerarla come indotta da una specifica condizione stimolo.In altre parole, l'emozione è un esempio di comportamento rispondente, comportamento cioè dove può essere individuato uno stimolo scatenante , legato alle motivazioni profonde.

L'emozione può essere definita come quella complessa catena di eventi compresa tra la comparsa dello stimolo scatenante (INPUT) e l'esecuzione del comportamento rispondente (OUTPUT).

Tre sono i diversi livelli o sistemi di risposta attraverso i quali si manifesta l'emozione:

- Il primo sistema, detto psicologico, comprende i resoconti verbali relativi all'esperienza soggettiva, come ad esempio: "ho provato una intensa sensazione di rabbia quando ...".

- Il secondo sistema, denominato comportamentale, riguarda invece le manifestazioni motorie dell'emozione, come ad esempio il comportamento di evitamento, di avvicinamento, di attacco e la fuga ecc., e le modificazioni dell'atteggiamento posturale e dell'espressione facciale.

- Infine, vi è il livello fisiologico, prevalentemente rappresentato delle modificazioni fisiche: ad esempio negli effettori innervati dal sistema nervoso autonomo, quindi alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dell'irrorazione vascolare facciale (l'arrossire), l'aumento della sudorazione delle mani, o le modificazione del ritmo respiratorio. Tutte queste variazioni sono connesse con, e anche indotte da, modificazioni di tipo endocrino, per esempio del sistema ipofisi-corticosurrenale (ACTH e cortisolo) o della midollare del surrene (adrenalina e noradrenalina).

- Normalmente suddividiamo le emozioni nelle seguenti sottocategorie:

5.1.1 LA PAURA

Con il termine paura si identificano stati di diversa intensità emotiva che vanno da una polarità fisiologica come il timore, l'apprensione, la preoccupazione, l'inquietudine o l'esitazione sino ad una polarità patologica come l'ansia, il terrore, la fobia o il panico.

5.1.2 LA GIOIA

Le emozioni sono componenti fondamentali della nostra vita, da esse, sovente, traiamo gli stimoli che muovono le nostre giornate. Seppure ogni singola emozione sia importante e permetta a chi la sperimenta di sentirsi vivo, l'uomo è soprattutto alla ricerca di quelle sensazioni ed emozioni che lo facciano star bene e lo appaghino, in una parola è alla ricerca di quello stato emotivo di benessere chiamato felicità.

5.1.3 LA RABBIA

La rabbia è una emozione tipica, considerata fondamentale da tutte le teorie psicologiche poiché per essa è possibile identificare una specifica origine funzionale, degli antecedenti caratteristici, delle manifestazioni espressive e delle modificazioni fisiologiche costanti, delle prevedibili tendenze all'azione. Essendo un'emozione primitiva, essa può essere osservata sia in bambini molto piccoli che in specie animali diverse dell'uomo.

5.1.4 IL DISPREZZO

Come il disgusto, anche il disprezzo mette in guardia l'individuo da situazioni potenzialmente pericolose, ma a differenza del disgusto, sembra essere un'emozione più evoluta in quanto ha come referente principale non un oggetto inanimato, ma un essere vivente ed è connesso con l'interazione sociale.

5.1.5 LA GELOSIA

La gelosia è da sempre argomento privilegiato nell'arte e nella letteratura. Da più parti si è cercato di descriverla, di definirla, ma soprattutto di stabilire quali persone vi siano più inclini, quali fatti la producano e quali comportamenti provochi. In questo articolo si cerca di dare una definizione a questo stato emotivo-affettivo complesso e si descrivono alcuni aspetti di due tipi di gelosia: la gelosia romantica e la gelosia da competizione sociale.

5.1.6 L'IMBARAZZO

L'imbarazzo è una tipica emozione sociale fortemente connessa alla percezione che ciascuno di noi ha di se stesso e delle sue caratteristiche in relazione agli altri.

5.1.7 IL NARCISISMO

Il narcisismo patologico è uno dei disturbi di personalità più frequenti nell'epoca contemporanea. Le origini della tematica si rintracciano nella letteratura classica; nella mitologia greca, infatti, è presente la narrazione della vicenda di Narciso, figlio di Cefiso, divinità fluviale, e della ninfa Liriope.

5.2 LE EMOZIONI BLOCCATE

Nella nostra quotidianità e durante l'intero corso della vita siamo accompagnati da momenti di gioia, tristezza etc. associati a eventi specifici. Questi stati d'animo che scandiscono il nostro vivere a colori sono chiamate EMOZIONI. In presenza di un'emozione dalle sfumature negative si tende a soffocarla, nasconderla, a non pensarci per stare meglio. Quando ci comportiamo in questa maniera finiamo per intrappolare quell'emozione dentro di noi senza averla del tutto elaborata.

Un'emozione bisogna provarla, fino a essere pronti a rilasciarla, altrimenti resterà bloccata nel sistema. Allora anziché permettere a noi stessi di vivere un momento di rabbia, di depressione o dolore, allo scopo di farli dissolvere nel tempo, questa energia emotiva, resterà dentro al nostro corpo causando forte stress, sia a livello fisico che psicologico.

Può essere proprio questa emozione intrappolata a creare un problema di salute che sembra non avere nessuna causa apparente. Quando si verifica una condizione di questo genere, la vita quotidiana comincia a prendere una piega

indesiderata. Le relazioni interpersonali possono risentirne. Si pensa al passato con astio, desiderando inutilmente di non aver mai vissuto determinate esperienze. Ci si sente impotenti, incapaci di agire. Si ha la sensazione di sentirsi ostaggio di qualcosa di vago e indefinibile. Ci si sente frustrati, non all'altezza delle situazioni. Le emozioni bloccate possono creare un cortocircuito sotto ogni aspetto e scatenare ansia ed altri sentimenti opprimenti. Le emozioni bloccate interferiscono con il corretto funzionamento di organi e di tessuti, creando problemi fisici, caos, dolore, stanchezza e malattie.

5.3 LO SBLOCCO DELLE EMOZIONI

La società odierna è caratterizzata sempre più frequentemente da ambiziose aspettative, siamo chiamati a essere contestualmente competenti su diversi fronti. Informati, attivi, attenti, glamour, brillanti, sensibili, sportivi, simpatici, e chi più ne ha più ne metta. Tutto ciò, per risultare evidenti sulla piattaforma sociale, poiché insieme ai tempi sono cambiati anche i costumi.

Se in passato la società attuava una forma di censura per le tendenze artistiche, adesso pretende l'esatto contrario. In entrambi i casi abbiamo a che fare con una forzatura. Non esiste una modalità universale per far librare le proprie emozioni, ma ci sono dei meccanismi automatici e comuni a tutti, che sono una sorta di autodifesa razionale e cioè i pensieri. Attraverso il pensiero si elaborano i primi input reattivi di difesa o di attacco rispetto alla situazione che stiamo affrontando. Per esempio quando subiamo un sopruso e non abbiamo facoltà di controbattere, il nostro pensiero autonomamente elabora tutti i possibili scenari nei quali riusciamo a prevaricare la persona che ci ha fatto torto, fino a quando non riusciamo a esorcizzarlo. Prima di essere capaci di liberare le emozioni, impariamo a riconoscerle, prendendone atto e coscienza. Dobbiamo fare in modo che le nostre energie non rimangano inespresse,

lasciandole fruire; anche quando le percepiamo come negative, o quando ci attanagliano generando forti dubbi e disagi.

Dobbiamo ascoltare le nostre emozioni, accettarle e assecondarle, senza giudizio. Possiamo allenarci attuando il processo del non giudizio sulle altre persone, liberandoci gradualmente dai meccanismi di pregiudizio che offuscano il nostro operato. A questo punto siamo pronti per assecondare le nostre emozioni al fine di liberarle. Non è difficile da attuare, ma richiede un grande lavoro personale, specie per le persone più introverse. Non dobbiamo cedere alle attese che le persone che ci circondano hanno su di noi, anche se ci sembra più semplice, anche se siamo abituati a farlo. Concentriamo la nostra attenzione sulle sensazioni che ci investono ogni volta che abbiamo tenuto fede alle nostre sensazioni, quando abbiamo esternato il nostro pensiero e le nostre emozioni.

Se l'emotività non viene liberata al momento opportuno ed in modo spontaneo e trasparente, essa trova vie d'espressione più immature e maggiormente faticose per il mantenimento del nostro equilibrio psicofisico.

Verbalizzare ciò che proviamo senza timore di ferire noi stessi o gli altri è segno di autenticità impagabile, è indice di maturità, ci permette di scoprire verità incredibili mediante il confronto con le menti altrui.

"Le lacrime sono lo sciogliersi del ghiaccio dell'anima'" (H. Hesse)

Sono partito dal concetto di nascita e famiglia dove un individuo si forma fino ad elencare e sviluppare quelli che sono degli stereotipi caratteriali appresi nel corso della vita attraverso le varie esperienze vissute. Le emozioni chiudono questo quadro di sfumature dando una chiave di lettura e conoscenza che focalizza la sua attenzione sul difficile rapporto genitore-figlio. Il massaggio in questo contesto riveste una funzione di rilievo perchè và a sciogliere eventuali

tensioni muscolari ed emotive che molti sanno di avere ma spesso non sanno come alleviare.

CAPITOLO 6 IL MASSAGGIO E L'OPERATORE OLISTICO

Un corpo rigido, bloccato, una mente stressata in continua tensione non consentono all'individuo di raggiungere quello stato di benessere psicofisico in cui tanto vorremmo essere o che spesso ricerchiamo.

Oggi sono molte le persone che hanno il culto per il proprio corpo: dalla semplice ginnastica, ai prodotti di bellezza per il proprio corpo fino agli integratori alimentari e sportivi. Dunque la tendenza è fare invece che sentire con il proprio corpo. Così facendo dimentichiamo di entrare in contatto e a sentire il nostro corpo attraverso il tocco delle mani. Abbiamo dimenticato che questo porta con sé ripercussioni negative quali disturbi dello sviluppo, disagi psichici, sofferenze a livello organico e, non ultimo, un indebolimento del sistema immunitario. Il massaggio lavora sul sistema muscolare, sul sistema circolatorio e mette in moto uno scambio energetico tra chi riceve e chi effettua il massaggio. Attraverso il massaggio si sperimenta uno stato di profondo rilassamento e benessere psicofisico.

Dal punto di vista fisico attraverso l'applicazione di manovre mirate si ottiene un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica. Inoltre creando calore si stimola il metabolismo e si favorisce l'eliminazione delle scorie, si allungano e si contraggono i tessuti molli e si migliora il movimento delle articolazioni. Si ottiene inoltre un riequilibrio energetico da cui deriva una generale sensazione di benessere, una profonda distensione fisica e mentale, la coscienza della propria unità corporea, l'aumento della sensibilità e della

capacità di percezione e la piacevole sensazione di sentirsi a casa nel proprio corpo.

Tutto ciò avviene attraverso il tocco. Le mani hanno un loro particolare linguaggio dal quale traspare fiducia, amore, gioia e solidarietà. Le mani sono l'estensione del cuore e grazie alle mani possiamo dare e ricevere questo nutrimento. Forse è perchè abbiamo perso fiducia nel nostro corpo che evitiamo situazioni che ci mettano in contatto con esso. Dedichiamo troppo poco poco tempo a questo genere di aiuto che scaturisce dal calore umano. Il massaggio che nel passato ha regnato nel mondo medico sta oggi riguadagnando oggi un posto centrale tra le tecniche di cura e prevenzione. Il massaggio è un tramite per riconnettersi con il proprio corpo, riprendere contatto con le emozioni e sentimenti e ristabilire equilibrio nel contatto con gli altri. Uno dei danni peggiori che l'uomo ha compiuto su se stesso è stato quello di privarsi delle cure, del calore, dell'amore, carezze e abbracci da parte di altri esseri umani.

Il contatto fisico è per l'uomo un motivo di sopravvivenza per il proprio equilibrio psicofisico. I benefici apportati dal massaggio sono innumerevoli e partono dal rilassamento che permette al nostro corpo di raggiungere un riequilibrio del sistema nervoso e ormonale. Gli altri benefici che seguono non per minor importanza li ritroviamo nell'attenuazione di tensioni muscolari che provocano crampi, contratture e spasmi; il potenziamento del sistema immunitario (circolazione linfatica); miglioramento della circolazione grazie ai movimenti compiuti dal massaggio in direzione del cuore. In pratica si favorisce lo scambio a livello cellulare, del sangue contenente le tossine, con sangue nuovo ricco di elementi nutritivi.
Vi sono anche delle controindicazioni da tener presenti in caso di: infiammazioni, stati febbrili, tumori, mastectomia, cardiopatie, malattie infettive etc. In questi casi per evitare inutili rischi è consigliabile consultare il medico curante prima di effettuare qualsiasi tipo di trattamento.

La figura professionale che opera in questo settore è l'Operatore Olistico, boicottato negli anni da medici e fisioterapisti su un piano di competenze e concorrenza. Con l'approvazione della legge 04/2013 l'operatore ha finalmente raggiunto piena tutela e riconoscimento al libero esercizio della sua professione. L'O.O. è un consulente/educatore al benessere e alla crescita personale. Aiuta le persone a ritrovare armonia e benessere psico-fisico attraverso metodiche naturali, energetiche, psicosomatiche e spirituali, che stimolano il naturale processo di trasformazione, crescita e benessere.

L'O.O. opera nel rispetto della medicina tradizionale e delle leggi vigenti. Talvolta collabora con la medicina ufficiale integrando alle cure mediche trattamenti mirati a una miglior risposta della terapia in atto sulla persona. L'O.O. non utilizza terminologia medica ma adotta un linguaggio più proprio alla sua professione sempre nel rispetto della medicina ufficiale.
Nel primo colloquio con il cliente è molto importante che l'operatore abbia determinate accortezze, quali: l'immagine di se, trasmettendo serenità, sicurezza, affidabilità ed efficienza; stile, cura del proprio aspetto, nel modo di vestire, nell'attenzione al proprio corpo, ai capelli e alla pulizia; deve saper ascoltare astenendosi dal giudicare, comunicare senza invadenza.
Non trasmettere le proprie emozioni ma trasmettere interesse e attenzione. Quest'ultimo punto si concretizza nel colloquio iniziale tra operatore e cliente che sarà il biglietto da visita attraverso il quale l'O.O. metterà in evidenza la sua professionalità accogliendo le richieste della persona e studiando insieme ad essa il possibile lavoro che insieme andranno a svolgere.

CAPITOLO 7 IL MASSAGGIO OLISTICO

Il massaggio olistico è così definito perchè prende il nome dal concetto di Olismo,"tutto" ,"intero". Questo trattamento ha un'importante risposta da parte di chi lo riceve a livello di sblocco emozionale e fisico perchè ricollega al primo massaggio ricevuto in grembo materno dove il bambino nel liquido amniotico attraverso i suoi sensi ancora immaturi inizia a percepire familiarità con la figura della madre.

In questo senso il ricevente percepirà una sensazione di profondo benessere psico-fisico liberandosi da tensioni emotive e contratture fisiche frutto di una vita frenetica e di esperienze stratificate nel tempo. Questo massaggio inoltre incrementa il flusso circolatorio e linfatico, contribuendo all'eliminazione di liquidi in eccesso e scorie donando a tutto il corpo energia rinnovata. Agisce sulla respirazione ristabilendo attraverso manovre specifiche: (distensioni, scollamento profondo, frizioni e impastamenti) un rilassamento profondo che si riflette su tutto il corpo sede di tensioni localizzate nelle spalle, nella zona lombare, nei reni e a livello mandibolare dell'organismo. Quindi si evince una duplice valenza psico-fisica che restituisce al ricevente una condizione di benessere globale aiutandolo a ritrovare il proprio "se".

Ha una forte rilevanza anche dal punto di vista energetico. Un soggetto che presenta carenze o blocchi emozionali ha bisogno di poter sentire e lasciare libera espressione a tali sensazioni. Attraverso questo trattamento si ritrova l'innocenza e l'importanza di un abbraccio, una carezza liberando ogni peso provocato da eventi interni o esterni al nostro corpo che ci hanno investito di preoccupazioni o malesseri di diversa natura. E' fondamentale la centratura e la schermatura dell'operatore affinchè non venga privato delle sue energie alia fine di questo trattamento che inquanto olistico si può definire quello che

richiede maggior concentrazione e attenzione ad ogni suo aspetto collegato all'unione tra tutti gli elementi di corpo e spirito.

7.1.1 IMPRESSIONI PERSONALI:

Nel ricevere questo trattamento sono stato pervaso da un senso di amore generale che va ben oltre al semplice tocco attento dell'operatore il quale è riuscito ad entrare in contatto con la mia sfera emozionale più intima risvegliando in me ricordi bloccati nel tempo che hanno messo in moto 2 comparti sentimentali ben distinti tra loro. Il primo richiamava la mia condizione attuale di profonda insicurezza e frustrazione nei confonti della vita per come mi è stata insegnata e per come a fatica l'ho affrontata fino ad oggi ostacolato dalle mie infrastrutture mentali che mi hanno spesso impedito di esprimere il mio essere in totale libertà, costantemente soggetto al giudizio altrui sulla base di scelte e fondata su modelli comportamentali devianti.

Il secondo mi riportava a una condizione ormai persa da tempo immemore che è quella dell'affetto. Sembra un concetto semplice ma se analizzato in base alle esperienze di ogni individuo questo sentimento assume forme differenti. Ognuno di noi ha per natura bisogno di ricevere amore per vivere in armonia con se stesso e l'ambiente circostante. La famiglia per definizione dovrebbe essere il primo generatore di questo sentimento ma a volte per impedimenti personali la tendenza è quella a manlevarsi dal donare amore perchè troppo incentrati sul proprio io e i propri problemi.

La conseguenza diretta si riscontra da parte del figlio in questo caso con uno sviluppo alterato nel rapporto con se stesso e con gli altri. E' per questo che io nel ricevere queste cure ho avvertito quella voglia di essere abbracciato e capito proprio come avveniva nel grembo materno dove ogni creatura attraversa i primi 9 mesi di vita. E' la rappresentazione del luogo più caldo, confortevole e avvolgente che si possa immaginare dove il bambino trova

amore e protezione attraverso i sensi della madre che non coinvolgono nessun linguaggio verbale ma solo il sentire profondo. Ha esercitato quindi dentro di me uno sblocco di emozioni incatenate negli abissi della mia anima riportando alla luce anche se per poco quella sensazione del sentirsi amati senza chiedere. Il trattamento si svolge attraverso manovre che avvolgono, cullano e accarezzano il corpo sollecitando recettori nervosi che portano impulsi al sistema muscolare come per incitare all'azione e si ha una profonda sensazione di benessere globale.

7.1.2FEEDBACK:

Nell'applicazione di questa tecnica massoterapica ho raccolto su vari soggetti considerazioni disparate che ho messo sotto forma di intervista. Tra le più significative riporto quella di Francesca e del mio più caro amico Davide. Al termine del trattamento ho rivolto loro alcune domande mirate che riguardano le emozioni che i due soggetti hanno percepito.

DOMANDE:

- hai mai ricevuto un massaggio prima d'ora?

- cosa ti ha spinto a sottoporti a un trattamento di benessere?

- durante la seduta quali emozioni hai provato se ne hai provate?

- sapevi che avrei applicato su di te un trattamento specifico?

- quali sono le tue impressioni finali?

RISPOSTE FRANCESCA:

- Certo molte volte quando ero in vacanza nelle SPA degli alberghi. Non ho avuto i benefici che speravo perchè percepivo la sensazione di un lavoro troppo meccanico quindi fatto senza passione. Il contesto era rilassante però non corrisposto dalla professionalità delle operatrici.

- La ricerca di uno spazio da dedicare esclusivamente a me stessa e al mio relax visti i ritmi frenetici ai quali siamo sottoposti quotidianamente. Per quanto mi riguarda non sono mai riuscita a scindere lo stress mentale da quello fisico e avevo bisogno di ritrovare una sorta di equilibrio.

- Per la prima volta sono riuscita a spegnere i pensieri che mi attanagliano da una vita abbandonandomi alle cure ricevute e ho provato una sensazione in primis di relax fisico accompagnata da un piacevole senso di attenzione e amore. Era da tempo che non stavo così bene.

- Dal primo colloquio conoscitivo avevo intuito che non avrei avuto a che fare con le solite estetiste bensi con una persona seria e preparata con la quale avrei trovato un percorso adatto alla mia persona.

- Mi sono dovuta ricredere riguardo al massaggio se eseguito con attenzione nei dettagli e passione. Ho trovato un ambiente pulito,accogliente e confortevole e una grande professionalità. Posso dire di provare una profonda sensazione di relax generale. Tornerò sicuramente per altri trattamenti.

RISPOSTE DAVIDE:

- Si ho ricevuto in omaggio due trattamenti per due massaggi olistici acquistati da parenti su internet e ho riscontrato parecchi benefici durante il trattamento, non si sono però dimostrati duraturi nel tempo già per quanto riguarda le ore successive.

- Il fatto che mi fosse stato regalata questa occasione di prendere del tempo da dedicare a me stesso e l'esigenza di provare a correggere ed esaminare profondamente dei dolori dovuti a delle scorrette abitudini posturali.

-Durante il trattamento ricevuto da Federico mi sono ritrovato spesso in situazioni simili alla veglia dove mi sentivo raccolto come in un nido materno.

-No durante il massaggio ho constatato che si trattava di qualcosa di professionale, differente da quello che avevo provato negli altri trattamenti, questa diversità era data dalla maggiore accuratezza nei passaggi del trattamento.

-La prima cosa che ho pensato quando mi sono alzato dal lettino è che la giornata fosse appena cominciata nonostante fossero le 18 del pomeriggio e a differenza dei massaggi provati precedentemente questa piacevole sensazione di risveglio fisico si è protratta nei giorni seguenti come se avessi ripreso confidenza col mio corpo.

CAPITOLO 8 DEONTOLOGIA

A seguito dell'approvazione della legge 04/2013 è stata riconosciuta e tutelata la figura dell'Operatore Olistico nel libero esercizio della sua professione. L'Operatore iscritto ai registri professionali dell'associazione di appartenenza potrà infatti svolgere la professione lontano da vincoli o restrizioni attenendosi al codice deontologico che contiene delle regole e norme , nel rispetto della legge e del cliente. L'associazione sarà responsabile a sua volta nel rispondere sulla qualità del servizio prestato al cliente mettendo a disposizione dell'Operatore i mezzi necessari per svolgere al meglio la sua professione. Sarà rilasciata all'Operatore Olistico L'ATTESTAZIONE DI COMPETENZA

PROFESSIONALE che riporterà il codice personale d'iscrizione ai registri . Il percorso formativo sarà costantemente integrato attraverso corsi di aggiornamento per la crescita e la trasformazione personale e professionale sulle tecniche bionaturali del benessere. Questi corsi prevedono l'accredito di E.C.P.(EDUCAZIONE CONTINUA PROFESSIONALE).

A tal fine ASPIN ha disposto nel 2011 un registro nazionale per Naturopati, Operatori Olistici, Counselor e Counselor Olistici accreditati ERBA SACRA.

8.1 CODICE DEONTOLOGICO

ECCO ELENCATI ACUNI DEGLI ARTICOLI CONTENUTI NEL CODICE DEONTOLOGICO:

Art. 1 - Definizione

Il Codice di Deontologia contiene principi e regole che gli specialisti (Operatori Olistici, Counselor e Naturopati) che fanno riferimento al Centro di Ricerca Erba Sacra e iscritti nei registri professionali ASPIN, devono osservare nell'esercizio della professione, anche ai fini di quanto previsto dalla legge 4 del 14 Gennaio 2013.

Il comportamento degli specialisti, anche al di fuori dell'esercizio della professione, deve essere consono al decoro e alla dignità della stessa.

Gli specialisti aderenti al Centro di Ricerca Erba Sacra sono tenuti alla conoscenza delle norme del presente Codice, la cui ignoranza non li esime dalla responsabilità disciplinare.

Art. 2 - Potestà disciplinare - Sanzioni

L'inosservanza dei precetti, degli obblighi e dei divieti fissati dal presente Codice di Deontologia e ogni azione od omissione, comunque disdicevoli al decoro o al corretto esercizio della professione, sono punibili con le sanzioni disciplinari previste dal Consiglio Direttivo del Centro di Ricerca Erba Sacra.

Art. 3 - Doveri degli Specialisti

Dovere dello specialista è la tutela del benessere, della salute fisica e psichica e della evoluzione globale dell'Uomo nel rispetto della libertà e della dignità della persona umana, senza discriminazioni di età, di sesso, di razza, di religione, di nazionalità, di condizione sociale, di ideologia.

La salute è intesa nell'accezione più ampia del termine, come condizione cioè di benessere fisico e psichico della persona.

Art. 4 - Libertà e indipendenza della professione

L'esercizio della pratica olistica è fondato sulla libertà e sull'indipendenza della professione.

Art. 5 - Esercizio dell'attività professionale

Lo specialista nell'esercizio della professione deve ispirarsi ai valori etici fondamentali, assumendo come principio il rispetto della vita, della integrità fisica e psichica, della libertà e della dignità della persona; non deve soggiacere a interessi, imposizioni e suggestioni di qualsiasi natura.

L'attività professionale dovrà essere improntata alla massima autonomia ed indipendenza; il fine ultimo dello specialistica sarà solo ed esclusivamente il benessere del Cliente. Lo specialista non dovrà in nessun caso effettuare le proprie scelte riguardo a prodotti, metodiche, e luoghi di cura, basandosi sul tornaconto personale.

Lo specialista deve astenersi da qualsiasi azione che possa arrecare discredito al prestigio della professione e dell'Ente a cui fa riferimento.

I locali nei quali svolgere la propria professione e dove ricevere l'utenza dovranno rispettare le regole dettate dalla normativa vigente e, comunque, essere adeguatamente attrezzati per accogliere al meglio le persone e per tutelare l'immagine e la serietà della professione.

Lo specialista ha il dovere di informare che la sua attività professionale è svolta in applicazione della legge 4 del 14 gennaio 2013.

Nella sua attività di docenza lo specialista dovrà sempre ispirarsi al Codice Deontologico, cercando di trasmettere i principi di base, in esso espressi, anche agli specialisti in corso di formazione.

Art. 6 - Responsabilità

E' responsabilità dello specialista:

- fornire informazioni chiare sui servizi forniti e le attività svolte;

- dare comunicazioni trasparenti sugli importi delle prestazioni fornite;

- praticare prezzi equi rispetto ai costi sostenuti e alle prestazioni/servizi forniti;

-astenersi da forme di promozione e di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possano alimentare aspettative esagerate o far pensare a facili o "miracolistiche" soluzioni di problemi e disagi;

- agire sempre con un'attenzione particolare per evitare che si instaurino dei rapporti di "dipendenza" psicologica tra specialista e cliente;

- ricordare sempre al cliente che

la ricerca del benessere psico-fisico-mentale e la ricerca interiore-spirituale comportano un impegno personale, un percorso lungo e, a volte, anche molto faticoso;

i percorsi di ricerca, sia del benessere psico-fisico sia interiore-spirituale, sono molteplici e con metodi e discipline diverse e che queste diversità sono tutte da rispettare; in tale ottica è dovere dello specialista aiutare il cliente a scegliere un percorso di ricerca in maniera consapevole, cioè valutando bene ciò che risponde meglio alle proprie esigenze, continuando a rispettare gli altri percorsi esclusi.

8.2 IL CONSENSO INFORMATO

Lo specialista è tenuto, all'inizio del rapporto, a fornire adeguate ed esaustive informazioni circa la natura della sua prestazione e dei suoi limiti, attraverso un modulo di consenso informato che dovrà essere controfirmato per presa visione dall'utente. In caso di persona minorenne o comunque non in grado di intendere e di volere, il modulo dovrà essere firmato dal tutore legale,alla presenza del quale la prestazione dovrà svolgersi. La mancata accettazione firmata da parte dell'utente, del suddetto consenso informato, impedirà allo specialista di dar seguito alla seduta di consulenza. La presentazione del consenso informato e la sua sottoscrizione da parte del cliente non costituisce un semplice atto formale, ma obbliga lo specialista a rispettare i limiti legali ed etici della propria professione e a mettere in atto tutte le azioni concrete affinché ciò avvenga.

CAPITOLO 9 RINGRAZIAMENTI:

Arrivato al termine di questo anno scolastico è tempo di ringraziamenti. In primis volevo ringraziare Luca Borriello colui che mi ha fatto conoscere questa scuola poi il mio GRAZIE più grande e sentito và a Mirella Molinelli, la mia insegnante senza la quale non avrei mai ritrovato l'entusiasmo per questa professione. Le mie compagne di corso hanno fatto da cornice a questo percorso, accogliendomi subito con molto calore e sostenendomi nei momenti più difficili, chi come un figlio e chi come un fratello minore. In ultimo ringrazio Erba Sacra e i suoi rappresentanti (Ing. Sebastiano Arena, Dott. Glauco Zanotti ecc.) che hanno reso possibile tutto questo. Se un giorno io mi solleverò da terra senza più il peso di ciò che fino ad oggi mi ha sovrastato sarà anche merito vostro. Da adesso in poi sono consapevole che la strada per la mia realizzazione personale sarà in salita ma con un bagaglio di conoscenza

come quello acquisito in questo anno sicuramente porterò alto il nome di questa scuola. Federico Rolando

CAPITOLO 10 BIBLIOGRAFIA

-Origini e funzioni del massaggio (vedi web su massaggio olistico integrato)

-Olismo totalità (vedi web)

-La nascita (vedi web su wikipedia e nostrofiglio.it)

-Frasi celebri sul parto (vedi web su aforismi sul parto)

-La famiglia e la coppia attraverso l'evoluzione fino ai giorni nostri (vedi web su wikipedia e lastradaweb.it)

-I modelli educativi e il ruolo genitoriale nell'attuale momento storico (vedi web su relazione proff. Cozzolino)

-Modelli di famiglia e il rapporto genitori figli (vedi web su relazione Davide Algeri psicologo)

-Frustrazione (vedi web su funzioniobbiettivo.it)

-Insicurezza (vedi web su ipsico.it)

-Il quarto chakra (vedi web su curenaturali.it)

-La madre assente e depressa (vedi web su psicoparliamo.it)

-Attaccamento e perdita (vedi web su wikipedia)

-Ansia e stress (vedi web su state of mind.it)

-Il benessere (vedi web su S.S.B. Sale Salute Benessere)

-Le emozioni (vedi web su benessere.com)

-Le emozioni bloccate (vedi web su generazionebio.com)

-Lo sblocco delle emozioni (vedi web su tuttasalute.it)

-Il massaggio e l'Operatore Olistico (vedi web e dispensa Mirella Molinelli)

-Il massaggio olistico (dispensa Mirella Molinelli)