



Elaborato finale per il titolo di

OPERATORE OLISTICO

Indirizzo e Specializzazione

Tecniche del Massaggio Bionaturale

“Il Massaggio di Stefy ad Ale e Aury”

Elaborato finale di **Stefania Stincone**

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

1. INTRODUZIONE	4
2. RAPPORTO CONFLITTUALE MADRE FIGLIA	5
2.1. MADRI SACRIFICALI	5
2.2. SINDROME DI BIANCANEVE	5
3. IL MASSAGGIO: LE ORIGINI E LA STORIA	7
3.1. POMPEI	8
4. I BENEFICI DEL MASSAGGIO	10
5. LE REGOLE DEL MASSAGGIO	10
6. PREPARAZIONE DEL LETTINO	10
6.1. POSIZIONAMENTO DEL CLIENTE	11
7. LA STANZA DEL MASSAGGIO	11
8. NORME PER L'OPERATORE	11
9. I PRODOTTI DA UTILIZZARE NEL MASSAGGIO	12
9.1. L'AROMATERAPIA	13
10. L'IMPORTANZA DELL'OLIO NEL MASSAGGIO	13
10.1. OLIO NEL MASSAGGIO: PROPRIETA BENEFICHE	13
10.2. RESPONSABILITA	13
10.3. CORRETTEZZA PROFESSIONALE	14
10.4. SEGRETO PROFESSIONALE	14
11. CONTROINDICAZIONI	14
12. LE TECNICHE BASE DEL MASSAGGIO	14
12.1. LE TECNICHE COMPLEMENTARI	14
13. FIGURA PROFESSIONALE DELL'OPERATORE OLISTICO	18
13.1. CODICE DEONTOLOGICO	18
13.2. SCHEDA CLIENTE	20
13.3. CONSENSO INFORMATO	21
14. ABBIGLIAMENTO E POSTURA	23
15. OLISMO	23
16. TIPOLOGIE DI OLISMO	25
16.1. L'OLISMO SEMANTICO	25
16.2. L'OLISMO TIPOLOGICO	26
16.3. L'OLISMO IN PSICOLOGIA	26
16.4. L'OLISMO IN FILOSOFIA	26
16.5. L'OLISMO IN MEDICINA	26
16.6. IL PENSIERO OLISTICO DI IPPOCRATE	26
16.7. EMOTIONAL MEDICINE	27
17. IL SECONDO CHAKRA	28

18. INDIVIDUALISMO E OLISMO	31
18.1. IL DIVORZIO PER UN FIGLIO	32
18.2. PERCHE SOLITAMENTE UN FIGLIO E PIU ATTACCATO ALLA MADRE, MENTRE UNA FIGLIA AL PADRE?	34
18.3. IL PENSIERO DI IPPOCRATE.....	36
19. IL MIO MASSAGGIO.....	37
RIFLESSIONI E RINGRAZIAMENTI.....	39
BIBLIOGRAFIA	40

1. Introduzione

Il mio elaborato e il mio Massaggio sono dedicati alle mie figlie.

In questa introduzione parlo del rapporto con mia madre quando ero più giovane e della mamma che ho deciso di diventare.

Mia mamma non è mai stata, come si suol dire, una mamma, almeno non come la intendo io: era una donna molto egocentrica ed egoista.

Quando vivevo ancora a casa mi faceva sentire sbagliata.

Decisi che la mia famiglia non sarebbe mai stata come quella in cui lei mi aveva cresciuta.

A trent'anni decisi poi che fosse il momento di avere un figlio; quando scoprii che era una femmina rimasi inizialmente un po' delusa, avendo due nipoti maschi che per me erano meravigliosi. Non sapevo ancora che quell'esserino a cui ho dato il nome di Alessia sarebbe stato l'inizio di un amore indescrivibile. Lei era la mia bambola dagli occhi blu.

Dopo tre anni e mezzo feci una seconda figlia, Aurora, un batuffolo con gli occhioni scuri. Lei mi fece capire quanto io fossi mamma dentro.

Mentre loro crescevano belle e in salute, io scoprii cosa volesse dire fare la mamma. Aurora, già da piccola, si vedeva che sapeva il fatto suo: era testarda, intelligente, faceva tutto da sola. Sono consapevole di aver viziato Alessia, a cui non chiedo l'aiuto in casa anche se ora ha già diciassette anni. Forse sbaglio, ma cerco di lasciarla libera di vivere la sua adolescenza.

Nella loro crescita mi sono dedicata solo a loro. Non ho mai lavorato, ma, a differenza di mia madre, non ne ho mai avuto bisogno avendo una diversa posizione economica.

La differenza tra me e mia madre è che le mie figlie avranno un ricordo di me come una madre che prima di tutto ha messo i figli davanti ogni cosa, con un amore totale.

Posso dire quindi di sentirmi soddisfatta del lavoro che ho fatto con le mie due figlie, a cui dedico un Massaggio d'amore.

Ho scelto di intraprendere questo percorso perché è un modo per essere in contatto con le persone, mi è sempre piaciuto soprattutto trasmettere benessere agli altri. Dopo questa premessa, nelle prossime pagine voglio mostrare quello che ho imparato durante il mio percorso verso l'arte del Massaggio.

2. Rapporto conflittuale madre e figlia

Si parla tanto delle madri dei figli maschie dell'enorme responsabilità educativa che hanno ma in realtà, anche le madri di figlie femmine hanno un arduo compito d'assolvere.

Rapporto conflittuale madre e figlia : questo rapporto secondo me è quasi inevitabilmente per evolvere deve passare da qualche scontro perché è un legame ambivalente e complesso. E' abbastanza fisiologico che una madre proietti i propri desideri su una figlia femmina con le migliori intenzioni o la speranza che il sangue del suo sangue abbia una vita più felice e che riesca dove lei ha fallito.

La stessa figlia dovrà essere abile a barcamenarsi tra soddisfare desideri materni plausibili e la ricerca della propria identità e della propria strada.

Perché se la madre è il primo modello femminile di riferimento, può diventare anche quello da cui differenziarsi e non assomigliare con buona pace della stessa.

2.1. Madri sacrificali

Penso a quel figlie cresciute con madri sacrificali, che hanno rinunciato a tutto. In realtà hanno solo avuto vite. Infatti, sentimentalmente e in termini lavorativi, non riescono a lasciare andare la propria progenie alla vita, facendo continue incursioni: "Perché gestisci i tuoi figli così?", lasciando tristi giudizi e consigli non richiesti. "Devi essere indipendente, devi lavorare". "Devi trovare un uomo ricco", bocciando scelte sentimentali e lavorative. "Lavori troppo, trascuri i tuoi figli". Sono solo tentativi maldestri di controllo e dipendenza.

2.2. Sindrome di Biancaneve

Oppure le mamme eterne teenagers che non riescono ad accettare la crescita delle figlie perché, come nella favola di Biancaneve, che, ad un certo punto, diviene la più bella del Reame, surclassando la matrigna, questa crescita corrisponde al proprio invecchiamento.

In un rapporto conflittuale madre e figlia, il padre ha un ruolo fondamentale. Come dire: dietro ad un pessimo rapporto madre e figlia, c'è sempre un padre altrettanto responsabile.

Per una donna il rapporto con la madre è uno dei legami più importanti, al quale facciamo spesso riferimento nella nostra quotidianità, ma è anche spesso ricco di conflitti e incomprensioni. Si sviluppano in noi dinamiche difficili, ambivalenze inconsce nel rapporto, dovute a molti fattori: le madri spesso proiettano sulle figlie le proprie frustrazioni e desideri, le figlie cercano le loro identità femminili, differenziandosi anche dalle madri, alternando l'idealizzazione alla contestazione.

Da un lato infatti le donne sono spinte a imitare la propria madre, prendendola come esempio in molte situazioni, poiché la maggiore esperienza spesso ci guida nelle nostre vite e nei nostri dubbi, sia come donne, sia, molto spesso, anche, come mamme. Dall'altro lato, molto spesso, vogliono differenziarsi per trovare una propria identità, mostrando il proprio valore a se stessa e agli altri.

E se questo è difficile per le figlie, lo è altrettanto per le madri impostare e mantenere un rapporto fruttuoso ed equilibrato con le proprie figlie femmine. Iniziando dal momento della nascita le madri si rapportano con le figlie in funzione delle proprie aspettative: alcune di queste sono utili e funzionali ad uno sano sviluppo, mentre altre, più importanti e problematiche, hanno come scopo più o meno inconscio quello di compensare delle carenze affettive della madre o realizzare desideri incompiuti che vorrebbero proiettare sulla figlia. E' qui che un rapporto diventa "malsano" e disfunzionale nel momento in cui la madre si aspetta che la figlia si comporti in un certo modo o raggiunga dei risultati in ambiti che magari alla figlia non appartengono. La figlia può sentirsi non amata o rifiutata nella sua unicità, a meno che non esaudisca il copione che la madre ha studiato per lei. Da qui il collegamento con il bisogno di "contatto" che riesca a costruire il passaggio mancante tra la carezza di una madre e sentirsi profondamente amata, senza essere giudicata. Ritengo sia importante nella vita di ciascun essere umano ricevere un contatto realizzato con la vicinanza di parole, ma anche di gesti semplici, dolci ed eseguiti con l'intenzione di "far star bene" il bambino ferito racchiuso in ognuno di noi: è il mio collegamento tra il bisogno di essere considerata, accettata, "sentita" con la comunicazione sottile, profonda e rispettosa nel contatto e, quindi, nell'accettazione.

3. Il Massaggio: Le origini e la storia

Il Massaggio è un'arte antichissima, le cui notizie risalgono a più di cinquemila anni a.C in Cina. Altre testimonianze provengono dall'India (duemila c.c.A. Ac), con l'antichissima Ayurveda, che è la "scienza della vita".

Il Massaggio era praticato anche in Egitto e in Grecia, quotidianamente a scopo estetico. I Greci furono i grandi estimatori della bellezza corporea: posero le basi di quello che è ancora oggi il "Massaggio".

Le tecniche massoterapiche occupano un ruolo rilevante nel creare "benessere fisico", ma anche psico-emozionale e spirituale.

Il medico greco "Ippocrate", non che padre della Medicina, applicò la regola "primum non nocere", in cui raccomandava ai suoi colleghi di sottoporsi quotidianamente al Massaggio.

Per ottenere un buon effetto circolatorio, il corpo umano doveva essere "maneggiato" dal basso verso l'alto. Il Massaggio può agevolare il corretto movimento in un'articolazione e rilassare una giuntura rigida.

Con la fine dell'Impero Romano, il Massaggio entrò in una fase decadente: la chiesa cristiana prima, e il Medio Evo poi, consideravano lussuriosa l'"arte del Massaggio".

Passarono molti anni prima che il Massaggio trovasse la sua rivalutazione. Questo successe esattamente nel 1700. Fu un fisioterapista svedese, Peter Henrik Ling, che scrisse le "Basi generali della Ginnastica", dove rivalutò l'importanza del Massaggio.

A Ling seguirono altre persone che rivalutavano il Massaggio. Agli inizi del Novecento ci fu un altro medico e insegnante di ginnastica, Met Zger, che definì il Massaggio un insieme di manovre specifiche manuali, aventi lo scopo di ottenere risposte a livello circolatorio e nervoso per via riflessa, sia a livello superficiale della cute, sia in profondità, comprendendo muscoli, articolazioni, organi e visceri.

Le prime scuole in Italia per l'insegnamento del "Massaggio" furono create nel 1950, per quanto riguarda soprattutto il Massaggio sportivo.

Successivamente, a partire dagli anni Sessanta, vennero creati altri Massaggi, con manualità e metodiche specifiche.

Come già citato all'inizio, il Massaggio è un'arte e come tale deve essere percepita da coloro che si apprestano ad impararla: con apertura di cuore, mente e spirito.

Essa ha in sé una valenza psicofisica. Ci ricorda che tutti gli esseri viventi a sangue caldo, dagli animali all'uomo, hanno bisogno di essere toccati, e che la mancanza di contatto fisico compromette lo sviluppo organico e psicologico, impedendo una serena crescita mentale e fisica.

3.1. Pompei

Durante uno dei miei viaggi ho avuto l'occasione di visitare, durante una crociera, Pompei. Era una meta che volevo visitare da tempo, un posto affascinante, così antico. Visitandolo insieme alla guida era come essere tornati indietro a 2000 anni fa.

Vi racconterò l'affascinante storia che ho ascoltato.

Nel 62 d.C. vi fu un grande terremoto che ridusse la città in un cumulo di macerie, ma l'indomita tenacia e la capacità dei cittadini superstiti riuscirono ben presto a riattivare le attività industriali, commerciali ed a ricostruire le città semidistrutte.

La cosa che più mi affascinò di questo luogo fu la descrizione delle "Terme del Foro", le più piccole e le più raffinate di tutte. Hanno le caratteristiche delle terme romane; vi erano gli spogliatoi, il bagno ad acqua fredda, il bagno ad acqua tiepida e il bagno ad acqua calda, con reparti distinti per uomini e donne.

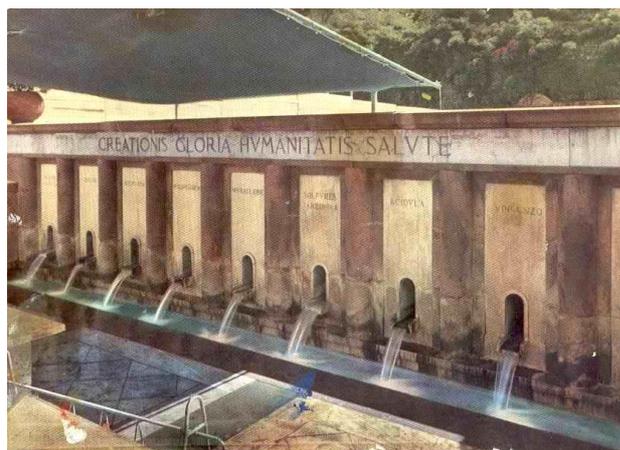
Ogni locale era adeguatamente riscaldato con aria calda, che, attraverso l'impianto centrale, circolava sotto il pavimento ("Hypocaustum") e, dove necessario, vi erano persino delle doppie pareti.

Vi sono il "Trepidarium", il "Calidarium" e il "Frigidarium". Nel Trepidarium vi era un grande braciere di bronzo che riscaldava l'ambiente prima che si attivasse l'impianto di aria calda. Nel Calidarium vi era invece un grande bacino per lavarsi viso e mani con acqua calda, e al lato opposto una vasca in marmo. Suggestivo è il Frigidarium, dove vi era il bagno freddo.

Vi erano inoltre le Terme Stabiane, le più grandi e le meglio conservate. A differenza delle Terme del Foro, vi era anche la Conium, un locale con temperatura molto alta (simile all'attuale sauna), che era la maggiore innovazione dell'epoca.

In altre zone molto grandi vi erano delle attrezzature della palestra. In esse si poteva alternare il nuoto con gli esercizi ginnici e le varie discipline sportive.

Già allora si dava molta importanza al benessere fisico; il corpo era uno strumento da esibire, curato, allenato.



4. I benefici del massaggio

Pelle: aumenta l'elasticità, la luminosità e la compattezza.

Apparato locomotore : ossa, muscoli, articolazioni, legamenti, e ha un azione preventiva dell' osteoporosi, contrasta il formarsi di aderenze.

Sistema circolatorio : cuore, sangue e vasi sanguigni, riduzione del grasso superfluo, allenta eventuali stasi venose.

Sistema linfatico : linfa, vasi linfatici, linfonodi, rigenera i tessuti, riduce la ritenzione idrica. Apparato digerente : bocca, intestino grasso, produce un'azione calmante sull'apparato digestivo aumenta la secrezione dei succhi gastrici.

Sistema nervoso : encefalo, midollo spinale, nervi, si ha un miglioramento della circolazione con effetto distensivo.

Sistema immunitario : linfociti, diminuisce la produzione di cortisolo l'ormone dello stress. A livello psicosomatico aiuta a ridurre gli squilibri psico-emotivi (depressione, ansia, attacchi di panico).

5. Le regole del massaggio

Il massaggio deve essere eseguito in un ambiente tiepido ne troppo caldo ne freddo. La persona che riceve il massaggio deve essere posizionata in modo comodo e rilassato, prima di iniziare il trattamento deve essere svolta un'accurata e professionale indagine visiva per rilevare eventuali anomalie della pelle: patologie, ferite ed escoriazioni. Iniziare con movimenti leggeri e delicati per instaurare un rapporto di fiducia con la persona che riceve il massaggio.

Il massaggio non deve mai provocare reazioni di fastidio, imbarazzo e dolore.

Grande cura e attenzione devono essere prerogative, essenziali delle mani, pulite, unghie corte, mani tiepide, se la persona porta collane, orecchini deve essere invitata a toglierli prima di sottoporsi al massaggio. Il tempo di durata di un massaggio va da 45 minuti a 90.

6. Preparazione del lettino

La base del lettino viene ricoperta da un telo tipo panno carta usa e getta, con elastici agli angoli per fissare ai lati.

- Telo carta monouso
- Asciugamano grande per coprire la persona
- Cuffie capelli o fascia
- Fascia seno e perizoma per trattamenti corpo
- Nel trattamento viso deve essere posizionato un asciugamano sotto la testa
- Coperta da posizionare sotto la coperta, mai direttamente sul corpo per igiene.

6.1. Posizionamento del cliente

Invitare con gentilezza la persona a spogliarsi coprendo le parti che non riguardano il massaggio, se necessario posizionare cuscini in modo tale da rendere comoda la



posizione del corpo, se la persona resta contratta difficilmente ottenendo esiti positivi al nostro lavoro.

7. La stanza del massaggio

La stanza del massaggio deve essere comoda, pratica, pulita e ordinata, l'ambiente deve essere ben aerato, ben luminoso e spazioso.



A adibire questa stanza un locale il più possibile silenzioso, la temperatura non deve essere né troppo elevata né fredda intorno ai 20°.

Tenere a portata di mano teli in cotone e calde copertine.

8. Norme per l'operatore

Per eseguire un massaggio sono indispensabili alcuni fondamentali requisiti:

- Igiene delle mani
- Temperatura delle mani, calde e confortevoli
- Unghie corte e pulite e limate
- Totale assenza di anelli
- Le singole manovre del massaggio devono essere eseguite con ritmo uniforme, all'inizio prendendo consapevolezza della risposta sensoriale della persona che sta

ricevendo il massaggio, per poi aumentare l'intensità tenendo conto delle varie zone corporee sulle quali eseguire il massaggio

-Terminato il massaggio su un'area coprire per mantenere il calore e proseguire avendo cura di coprire le parti al termine di ciascuna sequenza

- La direzione della manovra sarà possibilmente centripeta, seguirà l'andamento della corrente venosa, sanguigna e linfatico, dalla periferia del corpo al cuore.

9. I prodotti da utilizzare nel massaggio

Nel massaggio estetico (dimagrante, anticellulite, rassodante) si consiglia l'uso di creme, l'uso degli olii deve essere effettuato su preciso riferimento del trattamento da eseguire, olio puro di mandorle dolci, olii ottenuti seguendo le norme dell'aromaterapia con aggiunta all'olio di base degli oli essenziali se si utilizzano creme per elevarne una piccola quantità con la spatola, porla sul palmo della mano, scaldarlo frizionando i palmi ed applicarla.

Per gli oli è bene versarne alcune gocce nel palmo della mano frizionare e quindi stendere con movimenti leggeri e avvolgenti.



9.1. L'aromaterapia

È uno dei più antichi metodi utilizzati dalla medicina naturale per il benessere del corpo e della mente. Ha origini antichissime, è la scienza strettamente collegata alla "Fitoterapia".

Anche l'aromaterapia come il massaggio subì una vera discriminazione: la chiesa non la vedeva con buon occhio era in appoggio solo da alcuni "medici".

Nel medioevo era molto apprezzata la figura del "Profumiere" per le potenti pozioni, anche se le regole igieniche erano poche e vi era la peste e il colera.

La piramide olfattiva

Testa : limone, cipresso, bergamotto, arancio, fiori di arancio

Cuore : lillium, gelsomino, iris, mughetto, geranio e foglie di pompelmo

Base : patchouli, vaniglia, muschio di quercia, ambra, legno di cachemire .

10. L'importanza dell'olio nel massaggio

L'olio non dovrebbe mai essere applicato direttamente sulla pelle, non necessita di un ingente quantità di prodotto. Le essenze non devono mai essere utilizzate pure, poiché sono irritanti, durante il massaggio l'olio aromatizzato trae beneficio anche dalle proprietà delle piante officinali.

10.1. Olio del massaggio: proprietà benefiche

Durante il massaggio l'olio utilizzandolo nelle mani si scalda a contatto della pelle, la rende liscia e morbida :

- Evita l'inaridimento
- Da sollievo alla muscolatura
- Riduce lo stress
- Agevola la frizione.

10.2. Responsabilità

Responsabilità dello specialista: fornire informazioni sui servizi forniti, dare comunicazioni sugli importi delle prestazioni, servizi forniti.

Astenersi dal fare promozione di pubblicità ingannevoli e da comportamenti che possono far pensare a soluzioni "miracolistiche" per evitare che si formino rapporti di dipendenza psicologica tra l'operatore e il cliente.

10.3. Correttezza professionale

E' eticamente corretto avere con i clienti rapporti professionali ed è scorretto deontologicamente avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela o relazioni affettive / sessuali.

10.4. Segreto professionale

L'operatore deve mantenere il segreto su tutto ciò che gli è confidato dal cliente, deve conservare il massimo riserbo sulle prestazioni effettuate per garantire la tutela della riservatezza.

- Documentazione e tutela dei dati
- Aggiornamento formazione professionale permanente
- Pubblicità in materie olistica
- Supplenza

Lo specialista che sostituisce nell'attività professionale un collega, è tenuto cessata la supplenza a fornire al collega le informazioni relative ai clienti sino ad allora trattati.

11. Controindicazioni

Ci sono zone interdette al massaggio tra cui :, nel cavo popliteo, nel cavo ascellare, acromion, creste ossee, zona sovra clavicolare, e sotto clavicolare, sterno, aria mammaria , capezzoli, colo zona anteriore laterale, linea alba, muscoli retti addominali, cresta iliaca, bacino, triangolo di scarpa, basi femorali coscia, canale degli adduttori, canale inguinale, apofisi vertebrale, scapola, tendine di Achille, in caso di ictus, in presenza di tumori, epilessia, cardiopatia, linfadenopatia, nevi, fuoco di Sant'Antonio, flebiti, lupus, osteoporosi, distorsioni.

12. Le Tecniche Base del Massaggio

SFIORAMENTO

Lo sfioramento è la prima tecnica che si esegue quando si inizia un massaggio. La manovra non deve provocare fastidio, disagio, le mani devono essere calde e devono mantenere un contatto continuo con il corpo.



FRIZIONE

La frizione ha una maggiore pressione ed energia, viene definita frizione perché interessa gli strati più profondi della cute, utile per liberare aderenze, produce uno scollamento dello strato superficiale e del sottocutaneo, scioglie e riassorbe lo strato adiposo e allenta le contratture con valenza antidolorifica.



IMPASTAMENTO

Anche qui le mani aderiscono con la superficie da trattare creando un tutt'uno con la cute della persona, si applica a zone voluminose del corpo come natiche, coscia, regione deltoidea. La sua particolarità consiste nel fatto che oltre allo scollamento vi è anche una spremitura dei tessuti. Qui si parla di scollamento che consiste nel sollevare e far ricadere la plica cutanea, è una manovra fondamentale nel trattamento della cellulite e degli edemi, agendo sul deflusso dei liquidi interstiziali stagnanti nello stato adiposo. Viene eseguita con una manovra che ricorda l'impastamento del pane, muscolo afferrato a mano piena sollevato e spremuto. Esistono tre tipi di impastamento:

- Profondo: con effetto defaticante ed elasticizzante
- Di rotolamento: a sigaretta o a forma si

Solitamente impiegate in zone tendine



PERCUSSIONE

E' una combinazione di ritmo, intensità, realizzata con mani e polsi rilassati, senza partecipazione del polso, richiede scioltezza, stimola la vaso dilatazione sanguigna agendo sulla circolazione aumentando lo scorrere del circolo arterioso e venoso. Si esegue con le mani a coppa, l'aria all' interno rende la battuta dolce, le mani sono in posizione arcuata e il pollice è teso ed ha un ottimo effetto rassodante.



Con pizzicottamenti è stimolante nel massaggio sportivo, viene eseguita afferrando ritmicamente il muscolo, a mano aperta è riattivante. Eseguita soprattutto sui paravertebrali, o sui glutei con dito mignolo teso che riceve i colpi delle altre dita.

VIBRAZIONE

E' una sequenza di movimenti ritmici impressioni e decompressioni, non si deve mai staccare la mano dalla cute della persona, ed è molto importante l'impostazione delle mani dell'operatore, il polso deve essere morbido, rilassato, si esegue la manovra con il palmo della mano o con i polpastrelli.

Può essere orizzontale, eseguita con il palmo in movimento ondulatorio con lieve trazione e scuotimento perpendicolare, senza staccare le dita dal tessuto cutaneo, con il palmo o dito palmare.



12.1. Le Tecniche Complementari

MODELLAMENTO

E' la tecnica che agisce sul rilassamento dei muscoli, li riporta alla posizione originaria. Viene eseguito con il palmo della mano tesa e concava, secondo la zona corporea sulla quale si lavora. Un buon modellamento produce un miglioramento della conicità dei muscoli mimici del viso, del collo e di tutto il corpo.



TRAZIONE - MOBILIZZAZIONE

Facilita lo sblocco e lo scioglimento delle articolazioni.



13. Figura professionale dell'Operatore Olistico

L'Operatore Olistico è un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata. Egli opera con le persone sane o con la parte sana delle persone "malate", per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Egli stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé. Ciò che rende fondamentale la figura dell'Operatore Olistico è la sua consapevolezza della situazione culturale globale e dell'importanza del lavoro sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile.

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche; non prescrive medicine o rimedi, quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge, rischiando l'abuso della professione medica; anzi collabora, direttamente o indirettamente con la professione medica, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

13.1. Codice Deontologico

Il codice deontologico è un codice di comportamento, generalmente avente efficacia normativa, a cui il professionista deve attenersi per l'esercizio della sua professione. Il Codice deontologico costituisce lo strumento attraverso il quale il professionista si presenta alla società e contestualmente orienta e guida il professionista nelle scelte di comportamento, nel fornire i criteri per affrontare i dilemmi etici e deontologici, nel dare pregnanza etica alle azioni professionali.

Si tratta di un Codice incentrato sulla responsabilità di una professione a servizio delle persone, delle famiglie, della società, dell'organizzazione di lavoro, nonché dei colleghi e della professione stessa.

Di seguito il fac simile si pubblicità professionale.



13.2. Scheda Cliente

Si riporta di seguito la scheda cliente.

SCHEDA CLIENTE:

Nome Cognome.....

Età.....

Indirizzo.....

Tel:

Malattie regresse.....Malattie in corso.....

Gravidanze

Cure farmacologiche in corso

Informazioni:

.....

Richiesta di trattamento.....

Inizio trattamento.....

Fine trattamento.....

Osservazioni/Note

.....

Allegati:

Firma dell'Operatore Firma del/della cliente

.....

"Disciplinato ai sensi della Legge 4/2013"

Legge sulla privacy

Autorizzazione al trattamento dei dati personali (art. 23 D.L.gs. 196/2003)

13.3. Consenso informato (Operatori olistici, Counselor e Naturopati aderenti a Erba Sacra)

All'interno del consenso informato si riportano diversi punti.

Innanzitutto l'operatore, dopo la compilazione di una prima parte iniziale, dichiara aderisce al Codice deontologico di Erba Sacra, che è pubblicato sul sito www.ervasacra.com ed è consultabile presso lo studio dove si effettua la consulenza.

Per qualsiasi reclamo il cliente può contattare il servizio messo appositamente a disposizione dall'Associazione Centro di Ricerca Erba Sacra a cui l'operatore aderisce.

La prestazione professionale, che non è da intendersi di tipo terapeutico, risulta finalizzata ad esaminare con il cliente le condizioni di quest'ultimo, per poi concordare un percorso mirato a risolvere il problema in questione. Il cliente deve dichiarare di non presentare patologie o malattie di una certa rilevanza da clinica tali da potenzialmente ostacolare l'azione specialistica richiesta.

Gli strumenti principali di intervento sono il "rapporto" tra professionista e cliente, il colloquio specialistico e/o tecniche di tipo energetico/posturale inquadrare in un percorso di educazione alla salute.

Poiché non si tratta di terapia, la durata totale delle prestazioni non si può definire a priori, sebbene si concordino inizialmente obiettivi, tempi e modalità in linea generale. Inoltre la durata e la frequenza degli incontri viene valutata a seconda della richiesta e della disponibilità del cliente e del professionista.

I benefici e gli effetti ottenibili attraverso una consulenza specialistica sono il miglioramento del benessere individuale e relazionale.

Il cliente ha la possibilità di interrompere in ogni momento desideri il rapporto con l'operatore e, allo stesso tempo, quest'ultimo può interrompere la consulenza professionale per necessità e/o impedimento personale, ovvero per esigenze relative all'efficacia della consulenza stessa, ovvero perché non ritenga più utile la consulenza specialistica per il cliente. Il professionista può, inoltre, consigliare di avvalersi delle prestazioni di un altro operatore.

Il compenso viene comunicato al cliente in via preventiva, sulla base delle tariffe medie del settore.

Quanto sopracitato deve essere riportato in un ampio colloquio esplicativo. Il cliente viene invitato a leggere con attenzione il contenuto del modulo prima di sottoscrivere che ha compreso quanto spiegato dal professionista e decide, quindi, di avvalersi delle prestazioni professionali dell'operatore in questione, accettandone i rischi connessi come sopra descritti.

Segue poi una parte inerente al trattamento dei dati personali (Informativa ex art. 13 D.lgs. 196/2003). Viene riportato che i dati forniti dal cliente possono essere utilizzati per diversi scopi:

- Gestire i rapporti volti all'espletamento delle prestazioni specialistiche e/o fornitura dei servizi proposti
- Adempiere ai conseguenti obblighi di legge amministrativi, contabili e fiscali
- Gestire statistiche scientifiche, organizzative o contabili
- Per eventuali contatti (telefonici, via fax, via posta ordinaria, via e-mail, etc)

Inoltre la raccolta e il trattamento dei dati personali del cliente vengono eseguiti da operatori appositamente formati e vengono effettuati sia con modalità manuale sia con modalità informatizzata, adottando sistemi idonei a proteggerne la riservatezza.

Il conferimento dei dati è facoltativo, ma, qualora non fosse firmato il consenso, non sarebbe possibile effettuare quelle operazioni che richiedono tale trattamento o comunicazioni. Pertanto la prosecuzione del rapporto professionale e l'adempimento degli adempimenti amministrativi, fiscali e vari potrebbero essere condizionati e/o interrotti.

Si riportano poi una serie di soggetti esterni a cui i dati dei clienti possono essere comunicati e/o diffusi ed, infine, l'art. 7 del D.lgs. 196/2003 in virtù del quale il cliente può in ogni momento esercitare in forma scritta i diritti nei confronti del Titolare del trattamento.

14. Abbigliamento e postura

L'abbigliamento dell'operatore olistico deve essere pulito, decoroso costituito da pantaloni e casacche a maniche corte in tessuto di cotone per permettere una buona traspirazione e scarpe leggere.

La postura corretta consiste nel bilanciare il proprio peso equamente su entrambe le gambe, le posizioni non sono statiche, l'operatore assumerà diverse posture a seconda della zona da trattare. Durante un massaggio non si staccano mai le mani del corpo dalla persona che stiamo massaggiando, deve esserci una sequenza armonica fluida e ritmica senza bruschi distacchi.

La fine di una seduta di massaggio non deve avvenire di colpo ma deve essere preparata con manovre dolci e rassicuranti.

15. Olistismo

Da quando veniamo al mondo ci muoviamo su una strada, nella quale siamo finiti senza averlo scelto, e che caratterizza fortemente la nostra vita. L'ambiente nel quale viviamo influenza la nostra vita e il nostro benessere, soprattutto nei primi anni. Mentre la vita scorre, possiamo piano piano operare delle scelte.

Se perseguiamo la ricerca di una facciata che mostri l'apparenza di un corpo ben tenuto e mantenuto al quale non corrisponde un altrettanto benessere interiore coltivato, la nostra autostima sarà molto debole e legata all'approvazione costante degli altri.

Basta poco per perdere il controllo e la fiducia di noi stessi. Se perseguiamo la ricerca dell'equilibrio psicofisico e quindi di una armonia di corpo e mente, tenderemo non solo a diventare persone "equilibrate", ma anche a essere capaci di gestire e vivere l'affettività e le relazioni.

Nell'era contemporanea una persona equilibrata si occupa del proprio benessere ed equilibrio psicofisico. È una persona che pone attenzione e cura di vari aspetti della propria persona e della propria esistenza (ambiente, alimentazione, corpo, equilibrio psicologico). È una persona consapevole che il proprio benessere è frutto della cura quotidiana che dedica a piccoli aspetti concreti.

Poche e semplici regole per realizzare il buon vivere nel quotidiano.

Atti costanti e consapevoli che vanno dalla cura di sé alla cura della relazione. Una persona equilibrata, dunque, è in grado di valutare il proprio grado di benessere e di imprimere una direzione personale alla propria vita.

È inoltre una persona che tende a stare bene sia con se stessa sia con gli altri.



Ma quale è il metodo migliore per comprendere il proprio stato di equilibrio psicofisico? La risposta è: una visione olistica della vita.

Olos in greco significa l'intero, il tutto, dunque l'olismo è un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza.

L'emergere di una visione olistica rappresenta di fatto una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica, poiché nelle civiltà occidentali predomina da secoli una visione frammentata che porta a separare la madre della coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il maschile dal femminile, etc.

Questa visione frammentata è responsabile dell'attuale stato di crisi sociale, esistenziale ed ecologica; con la visione olistica prendiamo consapevolezza che il nostro pianeta è un unico ecosistema le cui parti sono indipendenti e così pure l'essere umano, il cui corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale e mentale.

La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, settori e sottosettori, spesso non comunicanti e quindi di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione del fenomeno nella sua totalità.

Il paradigma "Olistico" emergente si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale, ma piuttosto ampliandola.

Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l'esistenza come un tutto, un'unica e infinita divinità in cui l'essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.

L'Olismo è dunque una posizione teorica basata sull'idea che le proprietà di un sistema non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti.

Un tipico esempio di struttura olistica è l'organismo biologico: un essere vivente, in quanto tale, va considerato sempre come un'unità-totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono.

La parola, insieme all'aggettivo olistico, è stata coniata negli anni venti da Jan Smuts (1870-1950), un uomo politico, intellettuale e filosofo sudafricano.

L'olismo, esprimibile anche come non-riduzionismo, è a volte descritto come l'opposto del riduzionismo.

16. Tipologie di Olismo

Essendo un approccio generale o forma di pensiero, l'olismo si può applicare a molte discipline. L'olismo ontologico, ad esempio, sostiene che la realtà è fondamentalmente fatta di interi. L'olismo confermativo nella filosofia della scienza, d'altro canto, significa semplicemente che le teorie scientifiche dovrebbero essere confermate o confutate nella loro interezza, piuttosto che in singoli aspetti (si veda la Tesi di Duhem-Quine). Altre forme di olismo includono l'olismo sociale, metodologico, etico, semantico, di significato e tipologico. Quanto al cosiddetto olismo originario, si tratta di una scienza dei cicli e le sue più grandi applicazioni si hanno proprio nelle pratiche orientali come l'agopuntura.

16.1. L'Olismo semantico

La dottrina filosofica che discute delle condizioni metafisicamente necessarie per cui qualche cosa abbia un significato o un contenuto.

Si parla di:

- 1) **Olismo del contenuto:** è la dottrina che sostiene che le proprietà quali "avere un contenuto" sono olistiche, nel senso che nessuna espressione in un linguaggio può possederle a meno che molte altre (non sinonimi di questa) la posseggano.
- 2) **Olismo antropologico:** è la dottrina che sostiene che vi sia una connessione interna tra la proprietà "essere un simbolo" e il fatto di giocare un ruolo in un sistema di convenzioni, pratiche, rituali ecc. di tipo non linguistico. Si può anche ipotizzare la condizione opposta: proprio "l'essere un simbolo" impedisce di giocare un ruolo effettivo nel sistema di convenzioni, poiché altrimenti quel simbolo apparterrebbe alla stessa gerarchia logica dell'intero.
- 3) **Olismo delle traduzioni:** è la posizione di chi sostiene che proprietà come "avere lo stesso significato di una formula nel linguaggio X" sono proprietà olistiche.

16.2. L'Olismo Tipologico

Nella classificazione e nella tipologia, olismo significa che solo con alcune caratteristiche ben scelte un oggetto o un sistema può essere riconosciuto come un tipo. Il suolo, la vegetazione, i biomi sono comunemente considerati insieme e possono quindi essere classificati tramite una serie di caratteristiche diagnostiche (vedi ad esempio classificazione ecologica).

16.3. L'Olismo in psicologia

Ken Wilber ed i teorici della Spiral Dynamics considerano l'olismo come un particolare livello transpersonale dello sviluppo umano, conseguente al livello sistemico o integrale. Nella teoria della Spiral Dynamics, l'olismo è il livello più avanzato di sviluppo umano finora documentato. Wilber vede anche livelli più elevati, mistici.

16.4. L'Olismo in filosofia

Olismo, nel filosofo Aristotele, significa che corpo e mente sono un tutt'uno.

16.5. L'Olismo in medicina

L'approccio "olistico" è una forma di medicina alternativa che sarebbe, secondo i suoi sostenitori, integrativo alla medicina, volendo affrontare in modo globale uno o più determinanti di salute secondo quello che i suoi sostenitori chiamerebbero asse PNE (psico-neuro-endocrino-immunitario). Tale approccio non considera il singolo sintomo o segno come segnale da sopprimere ad ogni costo, ma legge questi avvertimenti come segnali del corpo nel tentativo di ripristinare un equilibrio andato perso. In questo senso si cerca di controllare tali sintomi/segni senza sopprimerli, regolando l'asse immunitario, biochimico e citochimico nel perseguimento della *restitutio ad integrum* completa: fisica e psichica.

La salute globale non è vista come semplice assenza di malattia, ma un benessere globale di corpo, mente, società e ambiente e anche come un'evoluzione psicofisica. Esistono numerosi autori indipendenti che possono essere ascritti a questa corrente di pensiero, i più noti dei quali sono il medico austriaco Rüdiger Dahlke e la biologa canadese Claudia Rainville.

16.6. Il Pensiero Olistico di Ippocrate

“Nelle convalescenze delle malattie, e anche nel corso delle lunghe malattie, sopravvengono molti disturbi, alcuni spontaneamente, altri a causa di ciò che accidentalmente viene somministrato.

Ma so che la gran parte dei medici, così come i profani, se nei giorni di disturbi il malato ha fatto per caso qualcosa di nuovo (un bagno, una passeggiata, un pranzo un po' diverso) e questo gli ha giovato più che se non l'avesse fatto, nondimeno attribuiscono la causa dei disturbi a qualcosa di tali novità, ignorando la vera causa, e così proibiscono ciò che avrebbe potuto rivelarsi utilissimo.

Non questo bisogna, bensì sapere che effetti conseguono a un bagno inopportuno, o a uno sforzo: mai certo è identico il male che deriva dall'uno o dall'altro di essi, e tanto meno da una indigestione o da questo o da quel cibo. Chi dunque non saprà le relazioni con l'uomo di ognuno di questi fenomeni non potrà conoscere gli effetti che ne derivano né valersene correttamente.”

16.7. Emotional Medicine

Si cita il volume “Emotional Medicine” di Cosimo Latella, che dopo oltre venti anni di studi e ricerche empiriche racchiude tutta la sua conoscenza in tale libro, creando la figura dell'armonizzatore delle emozioni, un operatore olistico che aiuta a ritrovare l'equilibrio emozionale. La catena della rinascita emozionale positiva, se attivata, non solo migliora le condizioni di vita ma la allunga e ne migliora la qualità.



17. Il Secondo Chakra (Svadhithana)

Ho deciso di inserire all'interno dell'elaborato il secondo chakra, in cui ho riscontrato la mia infanzia. È come se parlasse di me stessa.



Svadhithana = dolcezza.

Elemento: acqua

Colore: arancione

Collocazione: addome inferiore, plesso sacrale

Identità fisica

Scopo: movimento, connessione, orientamento, autogrificazione, diritti fondamentali, percepire, provare

Stadio evolutivo: 6-24 mesi

Piacere demone colpa

Il secondo chakra è legato alla funzione del sentire (sensazioni, emozioni, piacere, intimità, legami, movimento, cambiamento). È collegato al senso del tatto e al diritto di sentire. È il regno delle emozioni, della sessualità, del piacere, del movimento.

L'elemento predominante è l'acqua, quale rappresentazione più eloquente della fluidità del secondo chakra, che viene contenuta energicamente dal primo.

Nel primo chakra si era sviluppato il radicamento, la stabilità; nel secondo si lavora sull'opposto, lo scorrere, il muoversi, il lasciarsi andare. È una sorta di superamento dell'inerzia del primo chakra.

Il movimento consente la costruzione del tessuto muscolare, intensifica la circolazione, stimola le terminazioni nervose, accresce la flessibilità e la vitalità.

Il flusso di piacere che si genera coinvolge il corpo e risveglia la coscienza. L'esperienza sensoriale è allo stesso tempo: fisica, emotiva, spirituale. Consente il contatto tra il mondo esterno ed interno.

I sensi permettono di connettersi al mondo, di dare un senso alle proprie esperienze, di distinguere tra piacere e dolore, di espandersi o contrarsi, di agire o reagire.

La combinazione delle sensazioni e delle emozioni dà forma al tessuto emotivo dell'esperienza. I sensi, inoltre, orientano a rifuggire dal dolore e a ricercare il piacere.

Il contesto socio-culturale attuale e, spesso, anche quello familiare è orientato verso la negazione del piacere, che però irrigidisce il corpo, blocca l'energia, rende fragili, chiusi, suscita un profondo senso di colpa per esso, induce a negare il diritto, ad esso, porta ad erigere difese eccessive, spinge a ricercare piaceri secondari (alcool, droghe, cibo, etc), mai del tutto soddisfacenti.

Quando si oppone al libero fluire dell'energia connessa al piacere, si erigono forti difese contro di esso, ci si sente in colpa, ci si vergogna di essi e tutte le emozioni vengono messe in discussione.

In verità un piacere sano porta a soddisfazione, mentre un piacere che deriva da una dipendenza accresce ulteriormente il desiderio in una spirale senza fine.

Nel secondo chakra vi sono aspetti connessi:

- 1) Il bisogno, che è una necessità primaria (ad esempio bere, mangiare)
- 2) Il desiderio, che è un impulso spirituale/emotivo ed ispira movimento e cambiamento. Senza desideri non si hanno energia, ispirazione, che costituiscono il terreno per la volontà. Spesso la religione e la morale condannano in assoluto il desiderio, ma in realtà è l'oggetto del desiderio che va scelto con cura. Il desiderio, infatti, è ciò che spinge a muoversi, a cambiare, a progredire. Il desiderio è la combinazione di sensazione ed emozione. È la radice di passione ed entusiasmo, fondamentali per sviluppare energia e potere. I desideri non riconosciuti sabotano la volontà e portano

all'ombra. Questo è ciò che mi ha rispecchiato molto: è come se avesse parlato di me!

- 3) L'ombra, che io mi sono sempre sentita addosso dai tempi della mia infanzia. L'ombra rappresenta le energie istintuali represses, che vengono tenute bloccate nel mondo dell'inconscio e che vengono agite inconsciamente. Tenere incatenata l'ombra richiede molta energia. L'ombra non riconosciuta viene proiettata sugli altri. Come risultato si finisce con l'attrarre colore che incarnano la propria ombra rifiutata, di cui vengono criticate proprio tali qualità ombra. Quando si riesce a riappropriarsi della propria ombra, gradualmente si riescono a dissolvere i giudizi nei confronti degli altri. Si è più propensi ad accettare se stessi e gli altri.

Un'altra cosa che mi accomuna al secondo chakra è il demone, ossia la colpa, che inibisce il libero scorrere del movimento, privandolo del piacere. La colpa imprigiona l'ombra, che diventa però, in tal modo, sempre più insistente, richiede più controllo e blocca sempre più energia.

Comprendere le emozioni e tutte le sottili sfumature delle situazioni consente di superare la logica estremistica dell'aut-aut.

Nella mia infanzia ho dei ricordi ricorrenti di questi sensi di colpa che mi divoravano l'anima. So che gli atteggiamenti di mia madre che aveva quotidianamente con me mi hanno scavato dentro in profondità, mettendo le radici della vergogna dei sensi di colpa. Qualsiasi cosa che io facessi non era mai abbastanza o giusta.

18. Individualismo e Olismo

Il crollo delle certezze moderne, a proposito della famiglia come di tanti aspetti della vita sociale, ha creato una situazione di disorientamento teorico. E' venuta meno l'idea che la famiglia sia destinata ad andare incontro a "magnifiche sorti progressive".

Nell'attuale dibattito sociologico, la famiglia viene sovente tematizzata come "problema" in quanto sembra venire meno la sua identità specifica, ossia sembra diffondersi una percezione che tutte le forme del "vivere insieme" facciano famiglia. Questo aspetto non solo e non tanto si correla alla diffusione di forme più o meno alternative di fare coppia e di avere figli, le quali sono "manifestazioni" più che "cause" della problematicità della famiglia, ossia segnalano degli stili di vita diversi della famiglia, che la affrancano o ne offrono dei surrogati più o meno provvisori. Secondo Donati la famiglia diventa un problema se, in quanto e allorché nell'analisi dei processi di morfogenesi simbolica e strutturale ai quali la famiglia

contemporanea è sottoposta, scompare il senso dalla sua relazionalità costitutiva. Ciò accade nel momento in cui molta parte della sociologia contemporanea ha guardato all'oggetto di studio "famiglia" partendo da un'osservazione della stessa in base alla distinzione individuale/collettivo, intesa come antitesi dialettica, ossia la riduzione della famiglia a prassi individuale (conflazione individualistica) o al contrario a sovrastruttura di forze sociali prodotte dall'attività dell'insieme e spiegabili solo a partire da questo (conflazione olistica-strutturalista). Ne è conseguito che l'analisi dei processi di cambiamento che hanno investito la famiglia sia stata affrontata, per molta parte, mettendo al centro o il punto di vista dei desideri dei soggetti e delle pretese giuridiche degli individui oppure il punto di vista delle esigenze della società intesa come struttura sui generis indipendente dagli individui.

Queste prospettive di analisi si inseriscono nei due paradigmi classici della sociologia, quale quello individualista e olistico, i quali hanno radici molto profonde e trovano nella modernità il loro fondamento. A partire dalla centralità assunta dall'Homo Oeconomicus, nato sugli ideali del moderno liberismo di origine britannica che postula l'esistenza di un individuo intenzionale e razionale, attore economico guidato da scelte etiche di tipo utilitaristico, da interessi e preferenze, il sociologo Durkheim, introducendo la figura dell'Homo sociologicus, si è proposto di mostrarne la fallacia, mettendone in luce i condizionamenti strutturali, i determinismi, i vincoli imposti dalla società, che mediante le sue strutture socioculturali di ordine collettivo condiziona gli individui stessi.

L'antitesi tra queste due dimensioni ha fatto sì che gran parte delle scienze sociali sono andate avanti, e ancor oggi lo sono, su due binari paralleli, rispetto ai quali si possono rilevare sostanziali differenze negli approcci, nelle strategie di ricerca e negli apparati teorici che essi producono, rispetto ai medesimi referenti empirici. Da una parte, "si parte dagli individui umani, come appare del tutto naturale ai moderni, per vederli poi all'interno della società; talvolta si tenta anche di far nascere la società dall'interazione tra gli individui. Nell'altro tipo di sociologia, si parte dal fatto che l'uomo è un essere sociale e il fatto globale della società, non della società nell'astratto, ma della società intesa in ogni sua manifestazione concreta e particolare, con le sue istituzioni e rappresentazioni specifiche, è posto come non riducibile. Dal momento che si è parlato, per il primo caso, d'individualismo metodologico, si potrebbe parlare, per quest'ultimo, di olistico metodologico". Ne deriva che la riduzione della famiglia alla semantica individualistica, porta a considerare la famiglia come una semplice variabile dipendente dalle azioni dall'attribuzione di senso degli individui. Il valore che viene promosso è quello della libertà, della reversibilità delle scelte, della negoziazione e della libertà delle scelte, acquistando in tal senso un ruolo preminente la volontà degli individui che si impone su qualsiasi aspetto istituito dalla società. La famiglia diventa un "arrangiamento"

intersoggettivo, una scelta libera basata sull'affetto, sempre locale, mai realmente generalizzabile-universalizzabile, un'insieme di pratiche sociali e non un'istituzione sociale. Secondo questo modo di intendere, la famiglia non possiede una sua "natura" sociale originale: è un serie di attività quotidiane esperite e vissute dai soggetti come "familiari". Così facendo, si perdono completamente i confini tra la famiglia e ciò che non è famiglia perché si perde il riferimento al simbolo e alla norma extra individuale.

Questa semantica può essere fatta derivare dalla cultura liberale; che trova oggi diversi teorizzatori afferenti alle correnti del femminismo individualista, dei gay studies, della fenomenologia radicale, della rational choice o comunque della teoria economica liberale della famiglia sino alla teoria delle convenzioni sociali. All'opposto la semantica olistica fa emergere una riduzione della famiglia a sovrastruttura di strutture sociali più profonde. Essa diventa una variabile dipendente dalle strutture socio culturali, indipendenti dalle intenzioni dei soggetti, ovvero come risultati di meccanismi sociali che operano secondo modalità impersonali, funzionali, sorrette talune volte da forze materiali o ideali che sono spesso osservate come oppressive e quindi da liberare.

Gli approcci teorici che accolgono questa semantica sono individuabili nel marxismo, strutturalismo, nella versione culturalista di derivazione durkheimiana, a quella dell'antropologia di Héritier, al femminismo radicale ai cultural studies. Seppur differenziandosi nelle dimensioni fontali, il filone individualista e quello olistico confluiscono nell'idea secondo cui la famiglia, dipendendo vuoi da decisioni personali o collettive, si rivela come un "fatto da poter costruire", invece che come istituzione sociale che emerge nel corso dello sviluppo umano come risposta a specifici problemi biologici, psichici, sociali e culturali. L'inadeguatezza delle teorie sociologiche che si costruiscono su queste semantiche riguarda l'incapacità di osservare la famiglia "dall'interno" quale autovalore sociale che emerge da strati della realtà diversi.

Da un parte, la semantica individualistica spiega i fenomeni con le esigenze di qualche "soggetto" individuale o collettivo. Ma è evidente che la famiglia sia un fenomeno che eccede la qualità dei soggetti individuali o collettivi. Non è neppure somma o prodotto di fattori soggettivi. Per comprendere e spiegare la famiglia occorre fare ricorso anche a fattori strutturali e interazionali più complessi. Di contro, l'olismo offre un modo di vedere i fenomeni in modo unilaterale, interpretandoli senza fare ricorso a fattori soggettivi.

Con ciò si chiude in un circolo ermeneutico da cui non c'è via d'uscita: la famiglia rimane un incomprensibile intreccio di individuale e sistemico.

18.1. Il divorzio per un figlio: alterazione di un nucleo olistico, la famiglia



Cosa tiene unita una famiglia? Si direbbe subito l'amore, la passione. Quando una coppia pensa alla separazione, chi pensa ai figli? Gli amici intorno dicono di pensare a loro, di tenere unita la "famiglia", per non dar loro un dolore, o soffrirebbero troppo. "Sarebbe per loro un trauma", dicono, "Hanno bisogno di entrambi i genitori", etc.

Poi interviene sempre lo psicoterapeuta in aiuto dei figli. I genitori si fanno mille problemi, non vanno d'accordo, magari da anni. Ma subito il primo pensiero va ai figli. Cosa deve fare il genitore? Pensare a se stesso, dopo aver passato una vita intera solo alla famiglia. Ma guardando i propri figli negli occhi, si pensa che se hanno quello sguardo triste è solo per colpa dei grandi.

Poi dipende anche dal marito/dalla moglie che si ha, ci si sente trattati come una nullità perché si era abituati a vivere nella quotidianità. Ci si confida con gli amici/le amiche, e si sente che hanno loro hanno avuto lo stesso problema, sposati magari da 25 anni. Poi un giorno uno dei due decide definitivamente di dire "basta" con il cuore spezzato, perché ha capito che la vita che aveva condotto sino ad allora non era la sua vita, ma una finzione. Il coniuge tutto ad un tratto si spezza come una fune, guarda con disprezzo, odio, e i figli guardano l'altro genitore come un alieno, perché per tutti esso è la causa di questo dolore all'interno della famiglia. Quella mamma, ad esempio, che sino al giorno prima era per i figli la solita mamma diventa di colpo quella a cui bisogna fare la guerra. Non importa la persona stupenda che è stata. Inoltre, per non soffrire più, forse, il suo coniuge la cancella da tutto quello che prima rappresentava, l'annienta come se fosse un nemico. I figli adolescenti sono concentrati nella loro vita, più che in quella della mamma, anche se quest'ultima ha sempre una grande responsabilità verso di loro. Si chiede cosa pensano ora della loro madre, si sentono traditi, forse perché prima era con il loro padre, mentre ora, o in futuro, ci potrebbe essere un'altra persona al posto suo. I figli vivono con la paura che qualcun altro possa portar via loro l'affetto che spetta

per primi a loro. Penso che per un figlio sia meglio vedere i genitori sposati, invece che vedere nei giorni e negli anni due persone un po' lontane, che non hanno dialogo, ma che sono staccate, fredde. Percepiscono che non c'è più armonia. Ma la madre, da mamma chioccia, pensa di aver sbagliato, che forse era meglio lasciare tutto com'era per il loro bene, far finta di niente e non vedere i problemi che l'affliggevano da tutta la vita. Perché ho riportato questo capitolo dedicandolo al divorzio? Perché avendo descritto dall'inizio il rapporto genitoriale, ritengo che si possa paragonare il divorzio all'alterazione di un equilibrio olistico, partendo dal concetto di famiglia inteso come evoluzione di due microcosmi (padre e madre), inizialmente rivolto alla realizzazione di un macrocosmo: il nucleo che si viene a formare con i figli. La famiglia come contesto olistico, il divorzio come alterazione, disequilibrio, "lutto" di tale contesto.

18.2. Perché solitamente un figlio è più attaccato alla madre, mentre una figlia al padre? I modelli di riferimento.

Non è sempre vero? Di solito tra genitore e figlio dello stesso sesso c'è maggiore complicità. Una madre tende ad essere più indulgente con il figlio, un padre con la figlia.

Credo possa dipendere dal fatto che un genitore proietti maggiormente se stesso nel figlio del medesimo sesso, quindi eserciti una pressione maggiore su di lui. Di conseguenza, il figlio si sente più libero di essere se stesso con il genitore del sesso opposto.

Forse il fatto di sostenere che la bimba sia più attratta dal padre e il bimbo alla madre a livello affettivo è solo una credenza popolare.

Infatti, a livello affettivo i genitori, sia madre sia padre, rivestono un ruolo fondamentale per lo sviluppo del bambino. Soprattutto la madre, per ambedue i sessi, è fondamentale per lo sviluppo poiché è lei che sostiene il bambino, inteso come maschio/femmina, lo aiuta a far fronte a particolari angosce, offre il suo Io per rafforzare quello del bambino affinché egli possa riconoscere il mondo esterno, l'ambiente. E' attraverso questi modelli di riferimento che i figli si rapportano per riuscire a individuare le proprie sensibilità, i propri traguardi nella vita e nuovamente ritroviamo il collegamento all'espandersi del "modello" olistico familiare come riferimento al singolo essere umano.



18.3. Il pensiero di Ippocrate

Il pensiero medico e filosofico di Ippocrate si inserisce in un contesto esoterico che egli stesso cercò di preservare dall'accesso di quanti fossero impreparati, perciò inadeguati, a comprenderlo. Ippocrate fu anche il primo a studiare l'anatomia e la patologia, per farlo applicò la dissezione sui cadaveri. Egli inventò la cartella clinica, teorizzò la necessità di osservare i pazienti prendendone in considerazione l'aspetto ed i sintomi e introdusse per primo i concetti di diagnosi e prognosi. Egli credeva infatti che solo la considerazione dello stile di vita del malato permetteva di comprendere e sconfiggere la malattia da cui era affetto. Se tale prospettiva è tutt'oggi tipica della pratica medica, la ricchezza degli elementi che Ippocrate chiama in causa (dietetici, atmosferici, psicologici, perfino sociali) suggerisce un'ampiezza di vedute che raramente sarà in seguito praticata. Ma la necessità di una considerazione globale valeva anche in senso inverso: ogni elemento nella natura umana aveva ripercussioni sull'esistenza. Tale innovazione appare chiara soprattutto a partire dalle osservazioni che Ippocrate rivolge all'indirizzo della scuola di Cnido. Questa, sotto l'influenza delle prime osservazioni scientifiche compiute in area ionica (Talete, Anassimandro) aveva rafforzato lo spirito di osservazione tipico dei primi medici itineranti greci, nominati nei poemi omerici. Da una parte Ippocrate ha grande stima di tale approccio sperimentale, ritenendo che grazie ad esso la verità potrà, gradualmente, essere scoperta; dall'altra parte egli critica il fatto che le osservazioni empiriche non siano inserite in un quadro scientifico complessivo, che metta ordine nell'infinita varietà dei fenomeni con i quali il medico si deve confrontare. Solo questa conoscenza di tipo universale rende il medico veramente tale.

19. Il mio massaggio

Se penso al massaggio da eseguire, lo immagino nello studio che ho adibito nella mia casa. Una stanza ben illuminata, affacciata su di una stradina secondaria, molto tranquilla. Alla finestra ho messo una tenda in tessuto bianco spesso, in modo che non lasci filtrare il sole, che in queste giornate si fa molto sentire.

In un angolo della stanza c'è il lettino attrezzato con l'asciugamano o carta, un mobiletto con una fascia per capelli e perizoma monouso, alcuni cuscini da posizionare eventualmente sotto la testa o la schiena del cliente.

In un altro angolo vi è un carrello con le varie creme da massaggio, gli oli essenziali, l'olio per il massaggio, olio di mandorle dolci, una ciotolina con una spatola dove mettere la crema prima di eseguire un massaggio per igiene. Su di un tavolino possiamo trovare un bollitore per acqua con alcune tisane da offrire ai clienti. Nella parete di fronte si trova una scrivania dove terrò le documentazioni, un computer, un'agenda per gli appuntamenti. Dopo aver accolto la cliente e aver discusso sul trattamento più idoneo al suo caso, lei mi esporrà la sua domanda (su ciò che vorrebbe ottenere).

Sta a noi, operatori del benessere, non dare false speranze; se la mia cliente noto che sia in forte sovrappeso, non posso dirle che con i miei trattamenti diventerà una modella, ma la inviterò ad andare da un nutrizionista. Non gioverebbe né a me né alla signora una bugia.

Dal cassetto prenderò il modulo scheda cliente che compilerò davanti a lei. Mi informerò se la signora ha delle malattie in corso, che cure farmacologiche sta facendo, richiesta di trattamento, fine trattamento, il consenso informato che farò compilare alla cliente. Dopo tutto ciò, inviterò la cliente, mettendola a suo agio, le darò la biancheria monouso e deciderò insieme a lei il trattamento più idoneo da farle.

Di seguito la descrizione del massaggio che eseguirò, ispirato a tecniche del massaggio rilassante antistress.

Il massaggio inizia da posizione prona. Eseguire l'oleazione degli arti inferiori, gamba, coscia, poi impastamento del gastrocnemio, quindi scarichi inguinali entrambe le gambe, interne ed esterne; oleazione di tutta la schiena, eseguo con i palmi ai lati della colonna vertebrale e faccio frizioni con i pollici lungo i paravertebrali. Con distensione ritornare su, impastare i dorsali, ritornare in zona lombare a rastrello.

Posizione supina; si inizia con l'oleazione gambe coscia, poi sfioramento, impastamento ai deltoidi, scivolamento sino alle mani, distensione con i pollici, scarico ai lombi, posizionamento in capo lettino, sfioramento ampio con oleazione su tutta la schiena, palmi orizzontali ai lati della colonna vertebrale con scarico in zona lombare.

Riflessioni e Ringraziamenti

In soli nove mesi la mia vita si è rivoluzionata parecchio, volevo fare qualcosa solo per me, che mi desse stimoli ed entusiasmo.

Ero un po' preoccupata, chissà chi avrei trovato durante il percorso, persone adulte, non ragazze/i. È un po' difficile trovare armonia già nella vita, figurarsi per dodici ore chiuse in un appartamento. Mi son sentita subito a mio agio, invece, e tutto il gruppo delle compagne mi offrivano il loro aiuto se mi vedevano in difficoltà.

Con Mirella ho acquisito sicurezza in me stessa. Vederla sempre con il sorriso nonostante le giornate difficili. Aveva sempre una buona parola per chiunque. Devo dire un grande grazie alle mie figlie, Aurora e ad Alessia, la mia piccola grande donna, che mi ha spronato anche quando ero in crisi e pensavo di non farcela senza di lei e della mia carissima Rossella, che hanno sempre creduto in me.

Un grande abbraccio ai miei compagni di corso, Ana, Elisabetta, Luisa, Nina, Federica, Mariangela, Federico e Sonia, con l'augurio di non perderci di vista. Da tutti ho preso qualcosa di buono che resterà per sempre nel mio cuore.



Non per ultimi ringrazio la mia grande insegnante Mirella Molinelli, che si prodigava ogni volta per il mio posteggio auto. Grazie all'Ing. Aldo Grattarola per la pazienza che ha dimostrato con tutti, anche con chi non capisce molto l'informatica come me, all'Ing. Glauco Zanotti e all'Ing. Sebastiano Arena.

Bibliografia

Dispense di Mirella Molinelli

www.enciclopediaolistica.com

L'Olismo semantico, wikipedia

Il Pensiero Olistico di Ippocrate

AA.VV. La parte del tutto, saggi sull'olismo