



# COCCOLOTERAPIA: il BISOGNO di contatto

di Paolo Cervicola

**Ogni bambino, fin dalla più tenera età, ha bisogno del contatto con la madre e col padre per crescere sano, con un forte senso di autostima e sicurezza in se stesso.** Gli psicologi e i pediatri raccomandano ai genitori di toccare e accarezzare il proprio bambino, affinché si stabiliscano un rapporto e una comunicazione non verbale. **I primi cinque anni sono fondamentali per l'apprendimento.** In questa fase il bambino è molto ricettivo. Impara ascoltando e imitando. Usa molto il suo corpo: gioca, cade, sperimenta, usa le mani come recettori di esperienza. Il tatto è uno dei sensi più acuti. Dunque il contatto fisico è essenziale. Ma una forma di contatto inizia già nel grembo materno. Il bambino "sente" e "percepisce" i movimenti della madre, la qualità delle parole e delle emozioni. I genitori hanno dunque una grande responsabilità, poiché in questa fase della crescita il bambino recepisce e memorizza moltissimo. Un dolore, uno scontro,

un problema di gelosia o qualunque altra questione irrisolta in famiglia possono essere interiorizzati dal bambino e diventare una "memoria" che altera la sua visione del mondo. Certo, non si può evitare che il bambino soffra, ma la premura con la quale i genitori coccolano il bambino determina il grado di sicurezza con cui quest'ultimo affronterà la vita e le difficoltà che via via incontrerà. **Insomma, il contatto fisico è un nutrimento.**

Lo è anche per gli adulti, e per questo la Cocoloterapia dà molta importanza al contatto fisico. Come abbiamo visto, i reduci del Vietnam guarivano con sorprendente rapidità grazie al contatto fisico, alle carezze, alla tenerezza, che i terapeuti di Esalen applicavano durante la terapia. Ogni individuo ha bisogno di contatto fisico. L'intimità dei rapporti amorosi nutre questo bisogno fondamentale. Aiuta a sentirsi in contatto con se stessi, con la "radice" fisica, cioè il corpo. Spesso,

durante le sedute di rebirthing, constatato che le persone non sono in contatto con loro stesse. Non ascoltano il corpo e i suoi messaggi. La mente risucchia la maggior parte della loro energia e blocca il respiro. **La prima difficoltà da affrontare è guidare la persona all'ascolto.** Mentre respira in modo "ampio e circolare", prende coscienza di avere un corpo che respira. Impara a sentire ogni parte del corpo e l'energia vitale che "entra" con il respiro. **Alla fine di una seduta di Rebirthing e di Cocoloterapia, il livello di autoconsapevolezza aumenta.** Eppure, cosa determina questo risultato? Un atto semplice e naturale: il respiro.

PER INFORMAZIONI: SCUOLA DI RESPIRO  
VIA CARLO ALBERTO 39, 00185 ROMA  
TEL. 064462523 - FAX 0774-589101  
scuoladirespiro@libero.it  
www.scuoladirespiro.com