"PRENDERE CORPO"

"Fare qualcosa insieme, di psichico, affettivo o fisico, nell'incontro le due menti che condividono la stessa attività sono parzialmente permeabili, e quindi è promossa l'intersoggettività, in secondo luogo il momento presente in cui si fa qualcosa insieme è particolarmente carico dal punto di vista affettivo e rivela un kairos più intenso raggiungendo un valore di picco in mezzo alle altre mosse relazionali e gli altri momenti presenti. Tutto ciò implica un viaggio affettivo e siamo di fronte ad un evento nodale che può cambiare la vita." (D. Stern)

A cura di:
Laura Monticone (Assistente Sociale Ser.T ASLTO4)**, Alda Piera Pastore** (Psicologa ASLTO4 e Assistente Accademia Shiatsu-Do).

Responsabile progetto: **Carlo Zarmati** (Responsabile U.O.C. Ser.T ASLTO4)**,** Referente tecnico: **Attilio Alioli** (Presidente Accademia Shiatsu-Do).

Con la Collaborazione del gruppo di lavoro interservizi:
operatori ASLTO4: Alimonti Roberta (educ. Professionale), **Battistello Anna** (Psicologa), **Bellis Grazia** (Infermiera professionale), **Dal Sasso Paolo** (educ. Professionale**), Faggiano Francesca** (Assistente Sociale), **Gliemmo Paola** (educ. Professionale**), Moretti Annamaria** (educ. Professionale), **Pellerey Jole** (Assistente Sociale) **e Anna P.**
operatori ASLTO2: D'Amore Paola (Assistente Sociale**), Gallo Pierangela** (educ. Professionale**), Piuma Fabrizio** (Infermiere professionale), **Scarafiotti Margherita** (educ. Professionale**).**
Operatori di Comunità: Scarpa Daniele (Responsabile Comunità Aperta di Venaria**) e Carioli Roberta** (Responsabile Comunità L'Orizzonte di Ivrea).
Istruttori Accademia Shiatsu-DO: Asara Adriana (Responsabile Formazione dell'Accademia Shiastu-Do), **Berta Palma** (Istruttore I livello UL Torino**), Marotta Maria Teresa** (Istruttore II livello).

Introduzione

Il ***"Progetto Benessere: trattamenti Shiatsu"*** ha *preso corpo* dalle riflessioni di un gruppo di operatori del Ser.T dell' ex ASL 9 (Ivrea) e dell'ex ASL 4 (Torino) appartenenti a diversi ambiti professionali ma accomunati dalla frequentazione di almeno un livello di formazione **Shiatsu presso l'Accademia Shiatsu Do di Torino.**
Il desiderio di ampliare l'esperienza e di trasferirla nei servizi sanitari di appartenenza si è concretizzato attraverso la stesura del progetto, presentato alla valutazione della commissione dell'Assessorato Sanità della Regione Piemonte per il finanziamento sul fondo di intervento per la lotta alla droga 2002-2003 (legge 309/90).
Il piano progettuale prevede un livello formativo, rivolto ad operatori ed utenti Ser.T. ASLTO4 e ASLTO2 ed un livello di ricerca intervento con l'offerta di trattamenti Shiatsu a favore delle persone che afferiscono ai servizi ambulatoriali e alle Comunità Terapeutiche operanti nell'ambito della cura e riabilitazione delle dipendenze patologiche e dei disturbi del comportamento.
L'ideazione del progetto ha posto al centro dell'analisi i *corpi* delle persone tossicodipendenti

ed alcoliste che portano su di sè i segni della pratica dell'*incorporazione* di sostanze tossiche, dei maltrattamenti, degli abusi passati e recenti e di malattie croniche che modificano l'identità corporea, attribuendo loro uno *stigma* difficile da modificare.
L'*incorporazione,* che si realizza con l'uso di sostanze, conduce ad un benessere psicofisico artificiale e autoindotto, provocando un progressivo allontanamento dal contatto sia fisico che mentale dall' "altro" potenzialmente fonte di benessere e di piacere.
Uno dei mandati di cura degli operatori Ser.T è l'entrare in relazione, ***l'entrare in contatto…*** e la prima richiesta che troviamo nell'agenda dell'utente è costituita dalla cura sanitaria; tale livello di intervento, se offerto con attenzione relazionale, apre la possibilità di comunicazione fra i due soggetti interagenti nel trattamento terapeutico.
Le equipe multidisciplinari di cura presenti nei servizi sono consapevoli del fatto che gli aspetti psicologici e sociali sono costitutivi dei processi e delle condizioni che definiscono lo "star bene" o lo "star male" e che il malessere dei loro pazienti è un dolore psico-socio-somatico a volte inesprimibile verbalmente e difficile da mentalizzare.
In questa prospettiva la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha superato il tradizionale concetto di salute intesa come assenza di malattia, provocando un decisivo cambiamento di prospettive ed un netto spostamento d'asse dalla cura alla prevenzione e alla riabilitazione, concependo la salute come uno stato di benessere fisico, mentale e sociale.
Tale definizione propone una sfida alla Sanità che non è più quella di agire sull'organismo solo ed esclusivamente per riportarlo alla forma fisica iniziale, ma di **promuovere azioni finalizzate al miglioramento del benessere**, perché lo «stare bene» è legato, anche e soprattutto, alla qualità delle relazioni con l'ambiente circostante. Un paradigma, questo, che negli ultimi anni sembra essersi diffuso non solo tra gli addetti ai lavori, ma anche tra la gente.

Lo shiatsu è...

Lo Shiastu è una disciplina orientale, sviluppatasi in Giappone il secolo scorso, basata sui principi della Medicina Tradizionale Giapponese (Anma) che ha come obiettivo il riequilibrio psicofisico; esso non si occupa della malattia ma agisce sulla vitalità e sul benessere dell'individuo attraverso pressioni esercitate con i palmi delle mani, le dita o i gomiti, lungo i Percorsi Energetici del corpo (meridiani MTC) e zone "interessanti" secondo i parametri propri dello Shiatsu.
Il contatto corporeo caratterizzato da continuità, costanza ed accoglimento, **agevola l'incontro tra la persona trattata (uke) e persona trattante (tori) stabilendo una reciprocità relazionale.**
Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva, valorizza le risorse vitali di ambedue le persone coinvolte nella pratica, permettendone la migliore espressione secondo le potenzialità, i tempi e le modalità peculiari di ciascuno.
Lo Shiatsu genera una migliore qualità della vita qualsiasi sia l'età, la condizione e lo stato di benessere/disagio dei soggetti coinvolti.
I benefici dello Shiatsu sul piano sintomatico e della prevenzione sono frutto, non di un'attività mirata alla cura delle patologie, ma di un naturale processo di autoguarigione connesso al generale miglioramento della vitalità.
Lo Shiatsu non è una terapia alternativa, non è una medicina non convenzionale, non è un massaggio terapeutico, sportivo od estetico. E' una **disciplina bionaturale**.

Piano progettuale

I trattamenti Shiatsu intendono affiancarsi ai consueti interventi terapeutici che utilizzano principalmente l'*occhio* e l'*orecchio* come strumenti di lettura del "testo" corporeo e mentale.
Nel contesto dei nostri servizi l'utente viene "***toccato"*** essenzialmente nelle pratiche sanitarie, lo shiatsu propone uno spazio di interazione personale dove poter cogliere elementi emotivi intermedi tra il corporeo e il mentale, attraverso lo strumento del *con-tatto e della mediazione corporea.*

Il progetto prevede due azioni:

1) Formazione degli operatori alla tecnica Shiatsu al fine di rendere operativo nei servizi lo strumento proposto anche dopo la conclusione del progetto.
2) Ricerca - intervento attraverso la proposta di trattamenti Shiatsu agli utenti e la strutturazione di griglie di osservazione e valutazione del processo e degli esiti di tali trattamenti.

Obiettivi generali ed ipotesi teoriche esplicative

Gli operatori proponenti hanno ipotizzato che lo Shiatsu potesse offrire alla persona trattata quattro livelli di potenziale benessere e "movimento" della propria condizione vitale, mediante:

1) la costruzione della **fiducia** reciproca attraverso il contatto.
La pelle e il soma sono il canale primario di comunicazione nella relazione arcaica di holding (la madre che abbraccia il bambino) e ciò permette la progressiva interiorizzazione delle esperienze. Si realizza attraverso il soma la prima "sintonizzazione che permette di adattare gli orologi corporei alla frequenza degli stimoli in ingresso (oscillatori adattivi), al fine di raggiungere una sincronia e una coordinazione diadica" (Stern). D. Stern colloca nella sintonizzazione psico-corporea (la scoperta dei neuroni specchio) le basi della coscienza intersoggettiva. L'intersoggettività diviene pertanto il sistema motivazionale fondamentale (D. Stern 2004).

2) la modificazione dello **stato di coscienza** attraverso la pressione, il ritmo e la bilateralità delle digitopressioni che induce un'attenzione fluttuante nella direzione di una maggiore consapevolezza del corpo e delle memorie ad esso connesse.
Il ritmo e la stimolazione bilaterale, dagli studi sugli esiti dell'applicazione dell'EMDR, sembrano elementi fondamentali dell'attivazione di processi volti allo sviluppo di nuove connessioni cerebrali. (Applicazioni Cliniche dell'EMDR Congresso Nazionale, Milano 7-8-9 novembre 2008).

3) l'attivazione di un processo di scoperta di **aree energetiche** e di **risorse inesplorate**. Nell'ottica, ormai condivisa da molte terapie e **Biodiscipline** di tipo energetico, la nostra mente è capace, attraverso la connessione mente – corpo - emozioni (sistema globale Psico Neuro Endocrino Immunologico), di riattivare spontaneamente processi bloccati di ristrutturazione psico-corporea e di autoguarigione (Servan-Schreiber D.)

4) la **diminuzione delle condizioni di stress** che incidono negativamente su molte funzionalità (sonno - veglia, alimentazione, tensioni muscolari e relative cefalee, libido, attenzione, stato emotivo), attraverso il rilassamento e la modificazione respiratoria che si osserva, durante un trattamento, nello scambio circolare tra uke e tori.

Obiettivi specifici

Obiettivi relativi agli operatori

a) Sperimentare nuovi **percorsi formativi/evolutivi** parallelamente ai classici interventi psico-socio-sanitari ambulatoriali e di comunità, attraverso l'introduzione di una tecnica non verbale quale il contatto corporeo del trattamento shiatsu.
b) Acquisire la **disciplina shiatsu.**
c) Costituire un gruppo permanente di operatori Shiatsu all'interno dei servizi coinvolti.

Obiettivi relativi agli utenti

Il progetto si rivolge all'utenza del Ser.T. e delle Comunità Terapeutiche del territorio delle due ASL TO4 e TO2. Si ipotizza di offrire trattamenti shiatsu a tossicodipendenti, alcolisti, tabagismi e giocatori d'azzardo in fase di stabilizzazione del percorso terapeutico e in buon compenso generale.

Esso si propone quindi di:

a) Fornire l'opportunità di acquisizione di competenze specifiche ad utenti in fase di reinserimento sociale e professionale, spendibile in ambito lavorativo attraverso la partecipazione alla formazione.
b) Promuovere, nelle persone in fase di trattamento presso il Ser.T., una maggiore cura di se attraverso l'attivazione delle risorse vitali.
c) Migliorare la compliance del soggetto al percorso terapeutico.
d) Sostenere un miglior contatto dell'utente con la dimensione corporea. Il prendersi cura del proprio corpo, in un contesto relazionale di fiducia (incontro uke e tori), permette di ristabilire uno stato di maggiore benessere globale che implica anche il livello psichico.
e) Gestire con più efficacia gli stati di stress psicofisico (anche in fase di disintossicazione e post disintossicazione) attraverso l'ascolto consapevole del proprio corpo che agevola la connessione degli stati fisici con quelli emozionali.
f) Agire sull'autostima attraverso il riconoscimento di un corpo del quale "altri" si prendono cura in una relazione (trattamento Shiatsu) simile all'holding materno.

Realizzazione del progetto

Nella prima fase del progetto sono stati formati 16 operatori i cui profili professionali sono vari (6 educatori professionali, 2 infermieri, 4 assistenti sociali e 1 psicologo) e un'utente Ser.T.
Nell'ambito delle giornate formative i corsisti (non tutti legati da una conoscenza personale) hanno potuto sperimentare sul proprio corpo ciò che sarebbero andati a proporre all'utenza,

scoprendo in prima persona il processo di affidamento all'altro e sviluppando nel tempo una sensibilità ai codici corporei propri ed altrui.

Il progetto attualmente in corso di sviluppo, ha permesso al gruppo di lavoro di definire un'identità specifica di operatore Shiatsu che sostiene e promuove, nel continuo confronto, l'attivazione e l'accettazione dello strumento nell'ambito dei servizi di riferimento.

Gli indicatori che ci permettono di valutare positivamente il percorso fin ad ora effettuato sono:

- la partecipazione costante e attiva degli iscritti sia al corso, che alle serate di pratica assistita offerte dall'Accademia Shiatsu – Do;
- il risultato dei questionari di gradimento dell'evento formativo (riconosciuto ECM) dove la maggioranza dei partecipanti ha ritenuto l'argomento trattato molto rilevante, efficace nello stimolare un cambiamento nell'attività clinica ed eccellente nelle modalità di insegnamento proposte;
- la costruzione di una rete trasversale tra operatori dei servizi coinvolti che, prescindendo dalla specifica professionalità e dall'ASL di appartenenza, pone il focus e l'operatività sul corporeo e sull'innovativa introduzione di una tecnica diffusa nel contesto sociale ma poco in quello sanitario.
- la costante partecipazione al corso e alle serate di pratica dell'unica allieva utente del Ser.T, che sta mantenendo tutti gli impegni richiesti.

Nel mese di Novembre 2008 l'ASL TO4 e l'ASL TO2 hanno messo a disposizione degli spazi dedicati alla pratica Shiatsu, definendo giorni ed orari, permettendo agli allievi di effettuare i centocinquanta trattamenti necessari per accedere all'esame finale del secondo corso di formazione e per l'avvio della ricerca-intervento come prevista da progetto.

Attualmente gli operatori dei Ser.T, delle Comunità e dell'Accademia Shiatsu Do sono coinvolti nell'attività di trattamento e sensibilizzazione degli operatori sanitari ed hanno iniziato il trattamento di alcuni ospiti delle **Comunità terapeutiche partners del progetto, L'Orizzonte di Ivrea e Comunità Aperta di Venaria Reale .**

I colleghi dei servizi e delle Comunità sono stati trattati con la finalità di sensibilizzare e far conoscere la disciplina Shiatsu, in modo da fornire loro elementi esperienziali al momento della proposta all'utente.

Gli ospiti delle Comunità sono stati invitati, dai loro responsabili, a sperimentare i trattamenti offerti dagli allievi del corso. Si è rilevata una buona disponibilità degli utenti, ai quali è stato chiesto di scrivere alcune osservazioni soggettive dopo ogni seduta, annotate nelle schede utilizzate per il tirocinio .

Alcune espressioni dagli utenti trattati, che riportiamo, ci appaiono significative e non necessitano di commenti:

"Sensazione di benessere con immagini mentali positive", "La testa si è svuotata e mi sentivo più libero, meno teso", "rilassante, come se si sciogliesse il dolore che sento", "mi aiuta per lo scalare e per la schiena", "emotivamente piacevole", "mi sentivo teso prima del trattamento, ora mi si è alzato l'umore", "mi sono addormentato, finalmente, è un segno bellissimo in fase di astinenza", "mi è venuto caldo, prima del trattamento ero congelato", "mi sento meno rigida e ho un senso di leggerezza sul corpo, non avrei mai creduto che un'ora di rilassamento mi portasse a questo", "Ho sentito leggerezza fisica e mentale", "la piacevole sensazione di sentire parti del mio corpo fin'ora sconosciute".

Nell'attuale fase di progetto gli operatori hanno provveduto alla stesura di cinque schede osservazionali utili per l'inizio della ricerca-intervento, tali schede verranno proposte agli utenti nell'arco di un ciclo di trattamenti che varierà da un minimo di sei ad un massimo di dieci sedute. Verrà inoltre somministrato il POMS ad inizio e fine ciclo di trattamenti.
Nell'ambito di ogni Ser.T , l'operatore, allievo del corso, avrà il compito di ricevere gli utenti inviati dai colleghi e di introdurre alla tecnica Shiatsu mediante un colloquio individuale, successivamente il paziente verrà indirizzato presso le sedi di trattamento; al termine del "percorso Shiatsu" saranno analizzate le schede prodotte con una duplice finalità:

- restituzione all'operatore inviante e all'utente degli esiti del ciclo di trattamento
- inserimento dell'analisi delle schede all'interno del lavoro di ricerca.

Gli operatori del gruppo di lavoro interservizi hanno inoltre concordato periodici incontri di confronto e riflessione sull'esperienza in corso di realizzazione e per la sistematizzazione dei dati qualitativi e quantitativi acquisiti.

Impatto del progetto nei servizi.

Di fronte ad uno strumento nuovo, inconsueto e soprattutto di contatto corporeo, le equipe dei servizi hanno espresso alcune perplessità riguardanti:

1) l'applicazione di una tecnica corporea da parte di operatori con professionalità non necessariamente medica o infermieristica.

2) l'estrema vicinanza fisica che si realizza con l'utente che ribalta completamente gli assetti relazionali previsti nel setting terapeutico, nel quale, il mantenimento della distanza fisica è un elemento essenziale di neutralità terapeutica.

3) la percezione di una dissonanza tra l'attività di operatore Shiatsu e i ruoli professionali (es. assistente sociale, psicologo, educatore professionale, infermiere).

Il gruppo di lavoro ha riflettuto sulle osservazioni portate dai colleghi e ha ritenuto di dover ricondurre l'applicazione di questa disciplina alla sua cornice interpretativa originale, che pone l'essenza dello shiatsu nella relazione e nello scambio, non nel processo di diagnosi e cura tipica dell'intervento medico .
Lo Shiatsu considera il contatto e la vicinanza corporea come strumento di comunicazione e attivazione di risorse energetiche sopite: la neutralità relazionale si realizza attraverso la stabilità e la **centratura dell'operatore nella pressione che è priva di altre intenzionalità**.
L'operatore che tratta ha come obiettivo il raggiungimento del "vuoto mentale" tipico degli automatismi acquisiti dei Kata (forma), al fine di sentire meglio ciò che accade nell'interazione punto-pressione; lo Shiatsuka è collocato nel qui ed ora, quindi privo di intenzionalità, ma implicitamente attento nel prendersi cura della persona nella sua totalità e partecipe, in un atteggiamento di ascolto, all'interazione che si sta realizzando.
Per quanto concerne la terza obiezione si rileva che effettivamente, considerando l' identità di ruolo individuale come stabile e circoscritta ad alcune pratiche consolidate ed organizzate , può non apparire il senso di continuità fra i due diversi ruoli interpretati nell'ambito del servizio; tuttavia la sensazione degli operatori partecipanti al corso è quella di **integrare nel ruolo di appartenenza una forma nuova per esprimere un contenuto, la relazione, che è**

propria delle professioni di aiuto e quindi della loro professionalità.
E' nella relazione, a nostro avviso che va cercata la "continuità" e non nell'apparenza di un cambiamento di ruolo istituzionalizzato.
L'autoriconoscersi in un'identità professionale sincronica, nella quale far convivere le diverse espressioni di ruolo aiuta a porsi in un processo dialettico e flessibile di scambio con se stessi e con i colleghi di lavoro.

Alle perplessità si contrappone infine il riconoscimento dei benefici delle pressioni, in termini di rilassamento, piacevolezza e relazione di fiducia, riferiti dagli operatori che hanno accolto e sperimentato i trattamenti in prima persona.

Referenti del Progetto: Pastore Alda (Assistente Accademia al Progetto; Laura Monticone (Referente Ser.T del Progetto).

Nel prossimo numero della Rivista:

- **Esperienze di applicazione della tecnica Shiatsu nell'ambito del trattamento delle dipendenze.**
- **Esiti dei primi cicli di trattamenti Shiatsu all'interno delle strutture e delle Comunità.**
- **Bibliografia ed articoli vari.**