LO SHIATSU NELLE ISTITUZIONI SOCIALI

L'ampia diffusione dello shiatsu in vari settori del sociale rende superflua una dimostrazione della sua efficacia che è accertata e condivisa come lo è la sua definizione di pratica bio-naturale che stimola la vitalità delle persone inducendo una condizione di maggior benessere psicofisico.

Maggiore incertezza regna invece, quando passiamo al campo delle interpretazioni di cosa sia lo shiatsu e di come si possano spiegare i suoi effetti. Lo shiatsu presenta la peculiarità che, se osservato dall'esterno, sembra una pratica molto semplice quasi monotona, esistono pratiche di contatto più " spettacolari " eppure gli effetti indotti, intesi come cambiamenti dello stato della persona, possono essere questi sì "spettacolari "

Come si spiega quest'apparente contraddizione?

Esistono vari modelli che cercano di spiegare cosa avviene durante un trattamento di shiatsu, da quelli più classicamente occidentali a quelli propri della cultura orientale ed in particolare cinese, fino ad arrivare ai modelli più attuali e sovversivi della moderna epistemologia occidentale, fisica quantica, sistemi viventi complessi ed intelligenti, teoria della complessità e del caos: credo che nessun'altra pratica del benessere abbia prodotto un dibattito così vario e così aperto sui modelli interpretativi a riprova di quanto lo shiatsu sappia cogliere gli aspetti più profondi e nascosti della dimensione sociale del benessere obbligando tutti gli operatori ad uno avvincente e per molti aspetti inedito lavoro di riflessione per dare un significato a quanto appare nella pratica quotidiana.

Esiste un settore d'applicazione dello shiatsu, quello dei trattamenti a persone in particolari condizioni d'isolamento, che permette di mettere in evidenza un aspetto che ritengo fondamentale per comprendere l'efficacia dello shiatsu ed intendo riferirmi all'aspetto relazionale.

Ciascuna persona è un universo relazionale e ciascuna persona si definisce e si percepisce secondo questo mondo, possiamo affermare che la condizione di benessere o malessere che la persona riconosce non è altro che un modo sintetico di rappresentare la realtà del complesso e in pratica infinito mondo relazionale.

Si tende a dividere questo mondo relazionale in mondo esterno e mondo interiore e questa come sempre è una riduzione e comodità per mettere a fuoco e comprendere meglio le peculiarità dell'uno e dell'altro perché è chiaro che in realtà esiste un'interdipendenza circolare ed ineliminabile tra le due facce: **la qualità delle relazioni col mondo esterno influenza l'umore del mio mondo interiore e viceversa, ed è da questa continua relazione, autonoma come spazi ma**

mutuamente condizionante che la persona costruisce la sua condizione di maggiore o minore benessere.
Banalmente parlando se ho fame,se sono triste e dall'esterno ricevo cibo ed affetto, se ascoltando il mio mondo interiore emergono emozioni, riflessioni, desideri, progetti, mi sento meglio e così via.

Possiamo dire in maniera molto sintetica che quanto più queste due vie di comunicazione sono aperte cioè ricche di stimoli e quanto più sono comunicanti fra loro in altre parole quanto più sono creative tanto più è probabile l'instaurarsi di una condizione di benessere. Vorrei sottolineare che il fattore più importante non è tanto il tipo di stimoli quanto la possibilità di elaborarli creativamente, una vita intensa e soddisfacente non dipende tanto dal fatto che quello che mi succede sia sempre positivo quanto dal fatto che io sappia elaborare qualunque evento che mi riguarda in maniera creativa e soggettivamente soddisfacente.

Se il mio mondo interiore riesce a dare un senso a ciò che il mondo esterno mi comunica e stabilire una nuova ed originale relazione con esso, mi sento bene.

Ricordo come semplici ma convincenti esempi la ricerca che ha dimostrato che il fegato possiede la straordinaria capacità di riconoscere migliaia di sostanza tossiche ed elaborare un antidoto, capacità che però perde quasi completamente se isolato cioè se privato del suo sistema relazionale con tutti gli altri organi della persona, un fegato in vitro diventa letteralmente stupido, e come le persone che sanno godere di un ampio ventaglio di stimoli affettivi culturali sociali artistici, e qui ricordo, perché ben conosciuta a Genova, **come straordinaria testimonianza quella di Rosanna Benzi, queste persone raggiungono una condizione di benessere che va ben oltre la semplice definizione di salute.**

Possiamo in un certo senso postulare che fino a che la persona gode di un intenso ventaglio di stimoli le probabilità che possa realizzare una buona condizione di benessere aumentano e a sostegno possiamo fare riferimento proprio a quelle persone in particolari condizioni d'isolamento a cui facevamo riferimento in precedenza. Isolamento dovuto agli ambienti in cui vivono od a particolari condizioni soggettive che lo favoriscono, **parliamo quindi d'anziani o disabili in istituti, di reclusi, di giovani in comunità per tossicodipendenti o sieropositivi, insomma di quel vasto settore d'umanità per la quale le relazioni con il mondo esterno sono deficitarie e scadenti con le evidenti ripercussioni sul rapporto con il proprio mondo interiore che a sua volta influenza le relazioni con il mondo esterno in un difficile e spesso drammatico circolo esistenziale.**

Con questi soggetti mi sento (ci sentiamo) d'affermare che lo shiatsu ottiene risultati straordinari in base alle numerose esperienze in Italia ed all'estero. Le persone s'alzano con un'espressione trasfigurata con uno sguardo luminoso ed esprimono con parole d'affetto e di riconoscenza la nuova condizione di benessere che non si può

sicuramente inquadrare in parametri oggettivi di natura biochimica, sintomatica ma che non si può negare per gli evidenti segni soggettivi di una mutata condizione energetica e di una mutata percezione di se stessi in relazione col mondo esteriore ed interiore.

L'aspetto più straordinario di questi trattamenti è che la pratica dello shiatsu non ha fornito nessun'informazione " oggettiva " utile come potrebbe essere quella di una medicina, in quanto apparentemente non è cambiato nulla, **ma il trattamento ha modificato in profondità la qualità della relazione del soggetto col mondo**: ha introdotto nel suo mondo informazioni qualitative come accettazione empatia fiducia intelligenza affetto che induce un profondo cambiamento senza che in apparenza nulla cambi.

L'età è la stessa, le pareti del carcere non svaniscono, le diagnosi sociali e mediche rimangono immutate, però la persona sente che possiede ancora una vitalità ed un'intelligenza che gli permette d'affrontare in maniera diversa la realtà con una gioia di vivere che riesce a sfidare le difficili condizioni momentanee, sicura che la vita che scorre in loro è più forte e che sono in grado di intuire e disegnare un futuro migliore perché il presente che stanno vivendo n'è un'anticipazione.

Sono convinto che l'efficacia dello shiatsu non consista in punti, meridiani, analisi energetiche esoteriche od orientaleggianti, anche se possono fornire un'interpretazione superficiale soddisfacente, ma nel messaggio di personale benessere che l'operatore trasmette alla persona trattata. L'operatore shiatsu nel momento che tratta entra in una condizione di benessere che neppure a lui è abituale e questo avviene per l'incontro con l'altro e da questo s'origina un messaggio paradossale: **sei tu anziano con i tuoi dolori, sei tu disabile od emarginato con il tuo presunto scarso valore sociale ed economico la fonte di questo mio benessere perché immensa è la tua vitalità intelligenza creatività, solamente te lo hanno fatto dimenticare e nella relazione dello shiatsu come in uno specchio zen la persona può finalmente vedere e riconoscere la sua profonda realtà e da questo suo rispecchiarsi finalmente libero dai condizionamenti sociali e psicologici sgorga la sua gioia ed il suo benessere.**

Mi piace terminare con una storia personale vissuta a Cuba. Tratto un gruppo d'anziani tra cui Olga una donna nera che mi racconta la sua vita che si può sintetizzare in una sola parola, **terribile.** Dopo il primo trattamento si sente molto meglio, ma è dopo il secondo che si alza e dice: mi sento come se avessi 15 anni, e chi conosce Cuba sa che i 15 anni a cui si dedica la festa personale più importante significa l'età in cui una donna incomincia ad affrontare la vita con l'indipendenza e la responsabilità ma anche con la passione e la fiducia che i suoi 15 anni le possono donare, si mette a cantare e a ballare e dice ora me ne vado per la strada dicendo a tutti che mi hanno tolto gli anni e che guardo il mondo con i miei 15 anni.

Olga dopo il trattamento se raccontasse la sua vita, la racconterebbe allo stesso modo, una vita terribile, ma ora l'affronta con l'energia e la passione di una splendida ragazza nera quindicenne.

Nessun dettaglio della sua vita è cambiato, ma la relazione con la sua vita è radicalmente mutato.
Nessuno può cambiare la storia della propria od altrui vita, ma forse la vita stessa può cambiare il modo di raccontarsi, con le spalle oppresse dal dolore di un'anziana o con lo sguardo sfavillante di sfida di una quindicenne se incontra una mano amica affettuosa che le ricordi questa possibilità.
Lo shiatsu in silenzio, in modo invisibile forse questo è in grado di fare: ricordarcelo.

Francesco Contino
www.shiatsudovolontariato.org