

Un'esperienza di Shiatsu applicato a persone che vivono un po' ai margini della nostra società, come disabili, bambini autistici, anziani. Tutte situazioni differenti, ma con un denominatore comune: il bisogno di contatto

Il contatto nella disabilità

A cura di **Roberto Pandini**

Quando abbiamo letto il titolo del convegno a cui ci hanno chiesto di partecipare (I Benefici dello Shiatsu nel disagio Psicologico), il primo pensiero è stato quello di poter presentare un lavoro inerente allo Psichismo in MTC (Medicina Tradizionale Cinese), la correlazione fra Shen e Ling (anima individuale). Rileggendo però la richiesta fatta per questa giornata, ci siamo soffermati sul fatto che nell'ultima riga si specificasse "i maestri e istruttori Shiatsu, esporranno i risultati esperienziali ottenuti con la disciplina".
Essendo tre insegnanti (Miriam Casiraghi, Aldo Elia e il sottoscritto) delle Scuole di Shiatsu Associate, abbiamo diviso il tempo a nostra disposizione, per esporre le nostre specifiche esperienze, fatte con persone "speciali". Avendo lavorato in tre ambiti pressoché differenti, abbiamo deciso di intitolare il nostro lavoro "La ferita dei non amati", prendendo in prestito il titolo di un libro di Schellenbaum, non per il suo contenuto, ma bensì perché esprime bene il concetto della situazione delle persone a cui noi abbiamo applicato lo Shiatsu, persone che vivono un po' ai margini della nostra società, disabili, bambini autistici o con situazioni difficili (affido presso una casa/famiglia), anziani.

IL BISOGNO DI CONTATTO

Come già detto, pur essendo situazioni differenti, hanno tutti comunque un denominatore comune: il bisogno di contatto. C'è sempre meno contatto fra gli esseri umani; quando mettiamo una mano sulla spalla di una persona, questa spesso ci guarda male e indietreggia senza rendersi conto che il contatto è energia, è vita. Mi piace citare una frase che un nostro allievo ha riportato quest'anno, sulla sua tesi di diploma come operatore Shiatsu, diceva: "probabilmente i dinosauri si sono estinti, perché nessuno li accarezzava".
Ci sono vari tipi di contatto che usiamo, quello tattile, quello visivo, quello uditivo, quello olfattivo, quello verbale e quello emotivo (sensazione a pelle); nello Shiatsu, volontariamente o involontariamente, usiamo tutti questi tipi di contatto, anche se uno in particolare ci richiama alla nostra professione, ed è quello tattile.
Il primo contatto ovunque lo si faccia (hara, ming men, dorso/addome, spalle) è di vitale importanza, è la relazione non verbale che si instaura con l'uke, il nostro chiedere il permesso di entrare in relazione con lui, mentre quello finale, è un saluto e un ringraziamento per averci permesso di lavorare insieme. Spesso molti operatori Shiatsu snobbano o dimenticano questo passaggio







importante imparato all'inizio del corso base, prediligendo tecniche altamente professionali; non che queste siano da denigrare, tutt'altro, ma ricordiamoci sempre da dove si parte.

FIDARSI E AFFIDARSI

Sono "solo" nove anni che lavoro con lo Shiatsu nell'ambito della disabilità ed anch'io all'inizio ho commesso l'errore di sottovalutare il contatto. Uno dei miei primi ukè è stata una donna di 50 anni in coma vigile da nove anni per un incidente stradale. Durante i primi trattamenti (eseguiti sul letto con tutte le varie problematiche di posture e perpendicolarità) usavo i canali straordinari di prima generazione per dare vitalità, nutrire lo Yin, lo Yang, il Sangue, il canale di Fegato collegato a muscoli e tendini perché ovviamente si erano atrofizzati ecc. e mi sembrava di fare un buon lavoro, ma aveva sempre queste rigidità non solo articolari, ma anche addominali.
Un giorno entrando nella sua stanza, mi venne spontaneo salutarla a voce alta e lì mi si accese la lampadina; come mi sentirei io se uno sconosciuto venisse da me e senza dirmi chi è e cosa fa, mi mettesse le mani addosso?
Mentre la mia mano era in contatto con il suo Hara, ho iniziato a presentarmi, a dirle cosa facevo, a parlare delle foto che aveva appeso sulla parete che la raffiguravano quando era ancora felice (contatto tattile e verbale); ad un tratto il suo addome ha iniziato ad emettere borborigmi, le mie dita affondavano sempre più in profondità ed un calore fortissimo risaliva alla mia mano. Mezz'ora di contatto addominale con sensazioni ed emozioni che viaggiavano continuamente, il suo respiro che si espandeva sempre di più e il colorito della sua pelle che la faceva uscire dal pallore usuale. Tutto questo con un "semplice" contatto.
Questo breve racconto è per spiegarvi l'importanza e la potenzialità che ha il contatto; quando elaboro i progetti di lavoro personalizzati per ogni ukè, soprattutto con i diversamente abili, il primo punto è sempre quello dell'accettazione, il famoso concetto del "fidarsi e affidarsi" che è alla base per poter ottenere qualsiasi risultato in un ciclo di trattamenti.
Per queste persone speciali, il contatto è come un abbraccio caloroso che si ripercuote per tutto il corpo, un calore che a loro spesso manca. Essendo un operatore Shiatsu che lavora con il contatto, spesso rimango basito quando vedo alcuni fisioterapisti che, lavorando con i disabili, usano i guanti in lattice. Che contatto c'è? Come si possono sentire queste persone?

L'EQUILIBRIO ENERGETICO

Quando lavoro con i diversamente abili, mi piace tradurre la loro specificità (patologia) in MTC per poter capire la causa e l'evoluzione di questa disarmonia, con lo scopo di riarmonizzare lo squilibrio energetico in atto; con questo non voglio dire di risolvere tutti i problemi, ma cerco di dar loro una migliore qualità della vita.
Ognuno di loro, in maniera differente, ha problematiche legate alla sfera psicologica e lo si nota soprattutto nello sguardo, che risulta spento, e nei disturbi del linguaggio, a volte anche assente.
In MTC, infatti, si dice che lo sguardo è lo specchio dell'anima (Ling) e la lingua è l'espressione delle emozioni (Shen). Questi due organi di senso (insieme al respiro), sono le prime manifestazioni che si modificano nel momento in cui il contatto inizia a scalfire la famosa "corazza energetica" che, secondo la bioenergetica,



ognuno di noi usa per proteggere il proprio corpo dalle emozioni confuse e dannose che provengono dall'esterno.
Ovviamente il contatto di cui intendo parlare, non si limita all'ascolto iniziale o finale, con loro mi affido anche ad una pressione che diventa man mano più profonda e generalizzata, usando spesso quella parte di sequenze che nella nostra scuola si chiama "passeggiata". Durante l'ascolto/contatto iniziale, quando la persona comincia ad affidarsi, a livello energetico il QI comincia a muoversi e in parte a risalire in superficie; visto che il QI muove il Sangue, anche questo comincia a fluire e con lui anche le emozioni (una delle funzioni del Sangue è quella di trasportare le emozioni).
Questa potrebbe essere una spiegazione, per cui già facendo una semplice passeggiata (ovviamente ricca di contatto e ascolto), le persone paraplegiche o tetraplegiche, hanno la sensazione di sentire il proprio corpo uniforme, pur non avendo alcun tipo di sensibilità; nello stesso modo, in persone prive di arti, durante il trattamento, è vivo il ricordo e la sensazione di sentirselo ancora presente. Questa è la potenza del QI, che è sempre attivo in ogni parte del corpo, a volte stagnante, a volte rallentato, ma spesso in movimento armonico con i suoi "amici" Sangue ed emozioni.

ENTRARE NEL LORO MONDO

Non tutte le persone diversamente abili amano farsi toccare, come per esempio le persone autistiche. Dopo aver fatto una sperimentazione nel 2008 con sei bambini affetti dallo spettro autistico (in collaborazione con il dottor Grioni e due miei colleghi shiatsuki), ho continuato lavorare anche con altri bambini affetti dalla stessa patologia.
La peculiarità di molti di loro, è quella che odiano il contatto fisico, ma amano la pressione (vedi anche il libro " Pensare in immagini" di Temple Grandin); in questo contesto non bisogna baypassare il contatto, ma bensì usarne uno un po' più incisivo, in modo che sembri già una pressione, ma nel contempo ci consenta di entrare in relazione con loro usando anche l'ascolto. Nonostante ciò, non dobbiamo dimenticare di rispettare i loro tempi. Mi spiego meglio usando uno dei brevi racconti con cui Umberto Pellizzari (ex campione mondiale di apnea) ci delizia spesso quando ci viene a trovare nel centro dove lavoro (Il Paguro).
Un giorno, durante un'immersione, ha voluto giocare con un gruppo di delfini che gli erano accanto; pur essendo animali docili, i delfini hanno iniziato a colpirlo con il muso facendogli male ed obbligandolo a risalire velocemente in superficie. Successivamente è ridisceso e si è messo in disparte ad osservarli, fino a quando sono stati loro a coinvolgerlo nei loro giochi di gruppo.
Allo stesso modo, quando si lavora con bambini autistici, non dobbiamo pretendere di entrare subito in relazione con loro, ma dobbiamo attendere il momento in cui loro sono disposti ad accettarci (ovviamente solo per i casi più gravi).
Prendendo proprio spunto da questa storia, anch'io spesso mi metto in mezzo alla stanza e mi massaggio da solo, mentre il ragazzino mi gira intorno correndo; sembra che non mi veda, che non gli importi nulla di me, ma quando ha voglia o è stanco, mi viene accanto e si sdraia, oppure prende la mia mano e se la schiaccia forte sulla testa. Con questo voglio dire che dobbiamo aspettare pazientemente che siano loro a farci entrare nel loro mondo, se fossimo noi a cercare di entrarci, non ci riusciremmo mai.
Una volta consolidato il fidarsi e l'affidarsi, questi bambini vengono loro a cercare il nostro contatto ed anche il più ipercinetico a volte si addormenta, per alcuni di loro la stipsi non è più un problema e, in altri casi, anche la relazione con il mondo esterno cambia positivamente e... tutto parte dal giusto contatto.
Sappiamo tutti che lo Shiatsu è soggettivo, non ci sono protocolli per cui si possa stabilire a priori che per raggiungere un obiettivo si debba procedere sempre e solo in quel modo, usare la stessa tecnica oppure quella manualità, ma il contatto e l'ascolto devono esserci sempre, magari fatti con modalità e tempi differenti.

Esperienza presentata al Convegno: "I Benefici dello Shiatsu nel disagio Psicologico", 1 giugno 2012 - IX edizione di Armonia, Castello di Belgioioso