Emozioni con lo Shiatsu

A cura di **Anna Verde**

Da quando, nel 2005, ho iniziato il mio volontariato Shiatsu all'interno della Comunità di recupero per tossicodipendenti "Nuova Vita" di Vicenza ho avuto modo di incontrare persone dalle vite segnate, ma fortemente protese al cambiamento. Durante i trattamenti, il tempo dell'osservazione ha sollecitato in me molte domande proprio sul cambiamento che si realizzava sul/nel corpo degli utenti.

Esso, inizialmente 'corazzato', prima si distende poi, con il progredire dei trattamenti, gli strati della corazza si assottigliano permettendo al corpo di farsi sentire sempre di più: nell'immediato cambia solo il respiro, ma nel tempo si modifica la postura e, con mia sorpresa, lo sguardo.
Anche l'incedere, inizialmente lento e trascinato, diventa svelto e vigoroso e ogni occasione di incontro Shiatsu assume per i giovani il valore di una nuova opportunità: spontaneamente prestano il fianco, il collo, quasi ad invitare ad essere toccati proprio lì, in quel punto… per ricevere.
Di seguito riporto l'opinione di una psicoterapeuta della Comunità, la dottoressa **Adele Feltrin**.



SHIATSU, PSICOPATOLOGIA E DISAGIO SOCIALE

Nello staff della Comunità si era manifestata sempre di più l'esigenza di valutare altre forme di trattamento in alternativa alla terapia con la parola. Questo si era maggiormente reso evidente durante alcuni colloqui o gruppi terapeutici in cui l'incapacità di esprimere o dare nome alle proprie emozioni causava un blocco alla mentalizzazione e, di conseguenza, all'ascesa a un livello di consapevolezza che permettesse un progredire della terapia psicologica.
L'analisi del linguaggio non verbale ha permesso di verificare come il corpo risulti essere, nelle tossicodipendenze, un ricettacolo e un contenitore di aspetti emotivi che risultano difficilmente verbalizzabili.
È nata quindi l'esigenza di sperimentare delle discipline che ovviassero alla pura verbalizzazione e che potessero, attraverso il corpo, aiutare gli ospiti della Comunità a utilizzare altre forme di comunicazione, soprattutto nei casi in cui la psicopatologia, connessa alla tossicodipendenza, si fosse sviluppata in una fase molto precoce della vita dell'individuo.
Era una nostra necessità incontrare una disciplina che potesse spingere il paziente a prendere dimestichezza con le proprie sensazioni ed emozioni corporee, per renderlo consapevole di possedere un corpo. Un corpo non più come veicolo di sballo e/o distruzione bensì come prezioso strumento di relazione con l'altro. Nella nostra ricerca l'incontro con Anna si rivelò fondamentale.
La sua conoscenza e dimestichezza della pratica Shiatsu, circa 1800 interventi ad oggi, e la sua disponibilità e generosità nella relazione con l'altro ci portarono a chiedere di seguire i ragazzi attraverso il "viaggio" alla scoperta del proprio corpo e conseguentemente di se stessi.

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34



ESPERIENZA IN COMUNITÀ

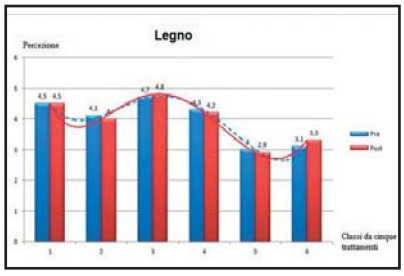
Con queste mission per l'equilibrio del corpo nella sua più ampia accezione, è iniziata un'indagine che andasse ad analizzare di quanto e come il trattamento professionale Shiatsu riuscisse ad influenzare lo stato emozionale degli utenti della Comunità. Secondo la M.T.C. le emozioni sono espressione equilibrata dell'organo a cui sono collegate, ne influenzano il funzionamento e sono, a loro volta, influenzate dalla salute dell'organo stesso.

Sono stati coinvolti nell'indagine 23 utenti, nel periodo da gennaio 2010 a giugno 2011. Di essi 15 hanno usufruito dei trattamenti Shiatsu e sono stati selezionati per la ricerca. I rimanenti 8 utenti hanno fatto parte del gruppo di controllo. Tutti hanno fornito il loro consenso informato alla realizzazione dello studio. I trattamenti, eseguiti da una shiatsuka dell'Accademia Shiatsu Do di Mestre, sono stati effettuati con frequenza settimanale i primi 10, quindicinale i successivi 13 e, infine, mensile nei rimanenti 7.

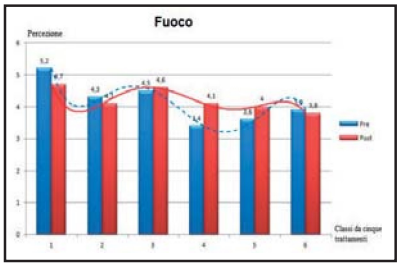
Prima di ogni trattamento è stata consegnata agli utenti la scheda pre-trattamento (Scala Analogica Visiva) per rilevare, mediante una scala numerica da 0 a 10, la percezione soggettiva delle seguenti emozioni: rabbia, gioia, riflessione, tristezza e paura, nonché il livello di gradimento rispetto ai cinque colori e ai cinque sapori, connessi anch'essi ai movimenti energetici.

Successivamente è stata effettuata da parte dello shiatsuka l'indagine sull'addome (hara), per valutare lo stato energetico di vuoto–pieno della persona in trattamento, cui ha fatto seguito il trattamento, della durata di circa 60'. Entro 48 ore, è stata compilata dall'utente la scheda post-trattamento (analoga a quella prevista per il pre-trattamento).

Il procedimento per il gruppo di controllo si è limitato alla compilazione delle schede, con esclusione quindi dell'indagine su hara e del trattamento.



(LEGNO)
Fig. 1- Istogramma-emozione rabbia



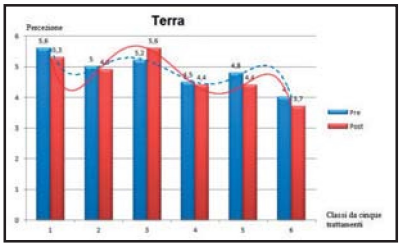
(FUOCO)
Fig. 2 - Istogramma-emozione gioia

DATI OTTENUTI

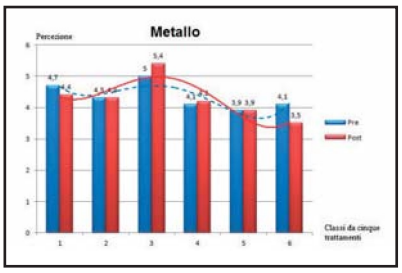
I dati raccolti sull'intensità di ogni emozione (rabbia, gioia, riflessione, tristezza, paura) sono stati riepilogati in fogli di lavoro informatico, permettendo di effettuare il calcolo delle medie per classi da 5 e da 10 trattamenti, e ottenere anche la media complessiva su 30 trattamenti.

La rappresentazione grafica delle medie relative ai 5 movimenti, legati alle emozioni, viene riportata come istogramma. Esso rappresenta in ascissa la sequenza di 6 blocchi con n=5 trattamenti, realizzati nel tempo di 18 mesi; in ordinata la percezione media dell'emozione, distinta a sua volta tra il valore di pre e di post trattamento.

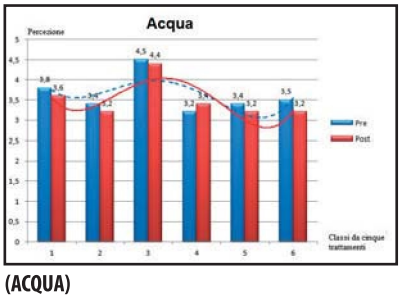
Dall'osservazione delle tabelle si nota che il picco di miglioramento avviene per tutte e cinque le emozioni entro il 15° trattamento. L'osservazione de-



(TERRA)
Fig. 3 - Istogramma-emozione riflessione



(METALLO)
Fig. 4 - Istogramma-emozione tristezza



(ACQUA)
Fig. 5 - Istogramma-emozione paura



gli istogrammi, inoltre, induce a focalizzare l'attenzione sull'andamento sinusoidale delle 30 sedute, dal quale si possono ricavare due letture:
- **effetto a breve termine**, calcolato come differenza tra il 3° blocco post-trattamento (10°-15°) ed il 1° pre-trattamento (1°-5°);
- **effetto a lungo termine** calcolato come differenza tra il pre e il post trattamento di tutti i 30 trattamenti.

Di seguito vengono presi in esame i valori sugli effetti a breve termine, perché significativi. L'aumento del 16% per l'emozione paura, indica la sana consapevolezza di sentirla e percepirla, a cui si associa l'aumento del 15% per la tristezza, mentre il calo dell'11,5% per la gioia eccessiva evidenzia che le persone stanno trovando un loro equilibrio corpo/mente. La riflessione registra un interessante dato costante dall'inizio alla fine dei trattamenti, e l'aumento del 7% per la rabbia sottolinea la forte necessità di esprimerla e di riconoscerla.

Dalla lettura, inoltre, delle schede degli utenti (pre e post trattamento) si sono ricavati altri valori relativi all'energia in movimento. I dati ottenuti per lo spostamento energetico, espressi in %, sono stati comparati a quelli registrati su hara ad opera dello shiatsuka. Ciò ha permesso di realizzare un quadro sinottico che presenta quattro indici:
- **M**, se il valore % è aumentato,
- **Ind**, se il valore % si è modificato e poi disperso tra due valori opposti,
- **P,** se il valore % è diminuito,
- **F**, se il valore % è invariato.

IL CAMBIAMENTO È MOVIMENTO...

I valori riportati suffragano il percorso vissuto dalle persone. Questo mi ha indotto a pensare, al di là della direzione del movimento, che può essere percepito come positivo o negativo, che il trattamento in questa popolazione induce movimenti trasformativi. Questi movimenti risultano preferibili al quadro "Fermo" che il gruppo di controllo ha evidenziato.

CONCLUSIONI A DUE MANI

I trattamenti con Anna si sono rivelati importanti soprattutto per tre aspetti:
- la presa di coscienza da parte degli utenti di possedere un corpo che "sente" e che esprime sensazioni,
- la possibilità attraverso la relazione con il proprio corpo di entrare in contatto con aspetti emotivi,
- l'emersione di ricordi, emozioni connesse e di rielaborati.

La soddisfazione espressa dai giovani uke quando, con tanta cura e attenzione, hanno compilato la scheda soffermandosi e verificando il loro sentire del valore dell'emozione provata nel qui ed ora, rende testimonianza che il "riuscire a stare dentro" alle proprie emozioni significa anche conoscerle per mettere le basi per un percorso di vita diverso.

Spesso il vissuto impedisce di sentire e di provare determinate emozioni, perché rimosse e "il trattamento dà una mano a risentirle!" (riflessione di un giovane uke).

Il connubio tra il trattamento Shiatsu e la terapia psicologica ed educativa si è rivelata fondamentale per la crescita della persona e per la motivazione al cambiamento.

anna_verde@libero.it

TAB. 1 – VALORI DI MIGLIORAMENTO

EMOZIONI	Valore medio dei primi 15 trattamenti	MEDIA Effetto a breve termine		MEDIA Effetto a lungo termine	
Rabbia	3.95	4.8-4.5	>7%	3.95	K
Gioia	4,15	4.6-5.2	<11.5%	4.21	>1.4%
Riflessione	4.85	K	K	4.71	<2.8%
Tristezza	4.35	5.4-4.7	>15%	4.26	<2%
Paura	3.63	4.4–3.8	>16%	4.03	>12%

TAB. 2 - QUADRO SINOTTICO

Percezione soggettiva/utenti	Rilevazione su hara	Utenti/controllo
Migliorato 36%	Migliorato 42%	Migliorato 15%
Indeciso 11%	Indeciso 9%	Indeciso 15%
Peggiorato 48%	Peggiorato 44%	Peggiorato 38%
Fermo 5%	Fermo 5%	Fermo 32%

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34