Shiatsu nel sociale

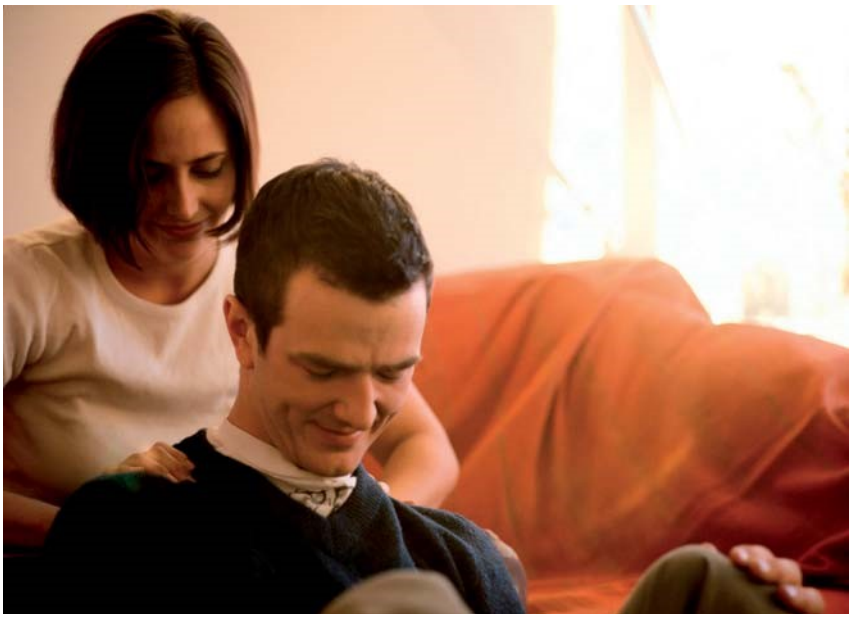
Accettare di ricevere è un grande passo in avanti per chi si ritiene un "terapeuta" o fa qualcosa in cui deve aiutare gli altri, perché si pone in una condizione di uguaglianza

Il mio desiderio di scrivere nasce da alcune nuove esperienze che mi hanno portato a praticare Shiatsu fuori dal solito cammino...
Quest'anno ho iniziato un'esperienza di Shiatsu come volontaria presso l'Ospedale di Piacenza, dove, nel reparto di Oncologia, è stata allestita una vera e propria "Area Benessere" dove i trattamenti Shiatsu vengono offerti ai pazienti che hanno affrontato o stanno affrontando le cure. Il merito di questa iniziativa va al professor Luigi Cavanna e alla dottoressa Livia Bidin che credono e sostengono con grande entusiasmo questo Progetto.
Quando ho iniziato questa esperienza a Piacenza non pensavo di trovare un ambiente così accogliente. Sembra davvero strano vedere in che modo la sala d'attesa del Day hospital viene trasformata: si spostano le sedie, si abbassano le persiane per creare una luce soffusa, un po' di musica rilassante nel sottofondo, qualche candela accesa per creare l'atmosfera giusta, e poi finalmente si aprono i tatami! L'ambiente è perfetto e si possono iniziare i trattamenti.
I pazienti hanno imparato in fretta che cos'è lo Shiatsu, si presentano in tuta e si distendono comodamente a terra, pronti a vivere l'esperienza, sanno che passeranno momenti preziosi di scambio con l'altro e di ascolto profondo del loro corpo. Finalmente potranno sperimentare il loro corpo in modo diverso, non come fonte di dolore o "nemico", ma come fidato alleato, capace, nonostante la malattia, di regalare loro attimi di benessere in cui sperimentare quella Scintilla vitale, che la Medicina Cinese chiama Yuan Qi, che ancora scorre in loro sostenendoli e dando conforto nelle dure prove della vita.
Inutile dire che il riscontro più bello per noi operatori Shiatsu è quello di vedere, alla fine dei trattamenti, il sorriso sui loro volti, una vitalità diversa nello sguardo, un ringraziamento sentito per aver accolto uno sfogo del momento, per aver ascoltato senza giudicare...
L'esperienza con lo Shiatsu mi ha insegnato a guardare la totalità, a non concepire la salute e la malattia come due cose separate, a non etichettare una persona come "malata". Mi ha insegnato invece a socchiudere gli occhi e a percepire, sotto il mio pollice, lo scorrere della vitalità della persona, a sentire che questo Soffio vitale è sempre presente, anche quando stiamo male, e se

di **Lea Guastoni**
operatrice Shiatsu APOS e DBN



lo incrementiamo nel modo giusto, aiutandolo a scorrere in modo più fluido, come facciamo durante il trattamento, questo Soffio vitale, di cui parla la Medicina Cinese, ci può sempre aiutare e regalare il benessere, anche durante la malattia.
I miei ringraziamenti vanno dunque ai pazienti e a tutto il reparto di Oncologia che con grande entusiasmo ha aperto le porte allo Shiatsu, dandoci la possibilità di farlo conoscere e a noi di poter crescere come operatori.



DARE PER RICEVERE

Prima di iniziare il corso di Shiatsu presso la Scuola "Shiatsu in Cammino" di Massimo Noè, avevo approcciato altri tipi di tecniche manuali e massaggi volti al miglioramento dello stato energetico, e mi sono sempre trovata di fronte al modello, tanto caro a noi occidentali, "terapeuta-paziente" dove tutta la mia attenzione e le tecniche praticate nelle vesti di "terapeuta" erano indirizzate a far star bene l'altro in quanto "paziente".
Questo modello mi metteva inconsapevolmente in una condizione di "superiorità" rispetto alla persona che si rivolgeva a me, e nello stesso tempo mi caricava di una responsabilità enorme, come se il rimetterla in uno stato di benessere dipendesse unicamente dalla mia persona e dalle mie capacità.
E poi, sapevo davvero qual era il bene per l'altro? Il risultato era che spesso dopo aver praticato queste tecniche mi sentivo esausta, con la sensazione di aver aiutato l'altro ma non me stessa. Il mio corpo saggiamente me lo segnalava con una gran stanchezza.
L'incontro con lo Shiatsu ha cambiato completamente il mio modo di guardare le cose e di aiutare gli altri.
Già, perché nel trattamento Shiatsu mi veniva chiesto di lavorare a terra lasciandomi andare sul corpo dell'altra persona senza opporre resistenze, ma in piena fiducia, certa che non avrei fatto del male all'altro, ma anzi che il suo corpo mi avrebbe sorretta e sostenuta per tutto il tempo del trattamento permettendo anche a me, operatrice, di scaricare le mie tensioni e quindi di rilassarmi.
Questa per me è stata un'autentica rivelazione, un cambiamento di prospettiva che mi ha permesso di capire e di sentire che il rilassamento e il benessere dell'altro non dipendevano dalle mie capacità o abilità tecniche, ma da quanto anch'io ero in grado di rilassarmi e di lasciarmi andare abbandonandomi all'altro.
Il benessere non era più, quindi, un modello mentale che io dovevo tentare di ricreare nella persona che si rivolgeva a me, immaginando che cosa le avrebbe fatto piacere e che cosa no, sempre secondo una mia idea mentale, ma uno "stato" corporeo da ricercare in quel momento insieme ad Uke.

UN APPROCCIO POSITIVO

Questo nuovo approccio mi ha fatto subito sentire quanto Uke fosse in grado di darmi, quanto il suo corpo, nonostante la malattia o la disabilità, avesse comunque la forza di sorreggermi e di permettermi di affidarmi, anzi quanto a volte fosse perfino più forte del mio!
Il mio lavoro non era più quindi un "dare" a senso unico, ma un "dare per ricevere", com'è nello Spirito dello Shiatsu. Alla fine del trattamento non mi sento mai stanca o spossata, perché lo Shiatsu è uno scambio: dare per ricevere appunto!
Accettare di ricevere è un grande passo in avanti per chi si ritiene un "terapeuta" o fa qualcosa in cui deve aiutare gli altri, perché ti pone in una condizione di uguaglianza, perché ti costringe anche a confrontarti con la tua "disabilità", con i tuoi limiti, con i tuoi bisogni, cosa che di solito chi deve aiutare fa poco, abituato a concentrarsi solo sugli altri.
Questo approccio che mi ha dato lo Shiatsu è fondamentale perché permette ad entrambi di sentirsi bene: a chi è chiamato ad aiutare perché sente di arricchirsi e di potersi lui stesso rilassare affidandosi alla Saggezza del corpo dell'altro, e a chi viene aiutato perché ha la sensazione di essere utile anche lui, di avere qualcosa da dare senza essere guardato in un'ottica di compatimento.
Per questo le esperienze dello Shiatsu nel sociale non hanno fatto altro che migliorare il mio modo di praticare questa disciplina e rafforzare l'idea che mi è stata trasmessa dello Shiatsu che è, per usare le parole di Mario Vatrini: "Prima o poi l'operatore Shiatsu inizia a lavorare su se stesso, perché si rende conto, che è di sé che deve veramente occuparsi, considerando che Uke si adeguerà a quello che egli comunica..." (da *"Strategie di Shiatsu"*).