La via del cuore



di **Aldo Elia**, insegnante delle Scuole di Shiatsu Associate

Tra rabbia e speranza, tra gioia e paura la vita prosegue: in carcere, luogo in cui queste emozioni sono esasperate, lo Shiatsu come possibilità di consapevolezza, di positivo contatto, di fiducia e quindi di recupero. Ecco il resoconto di un'intensa esperienza tra le mura di San Vittore a Milano

Portare lo Shiatsu in carcere, come concreta possibilità di benessere: questo il principale obiettivo del progetto ideato e realizzato dall'associazione Xin Xu Shiatsu di Milano. Questa giovane associazione, nata nella primavera del 2014 e 'collegata' alle Scuole Associate di Shiatsu tramite la sede di Milano, vuole condividere in queste pagine un'esperienza piena di significato fatta nel carcere di San Vittore, e iniziata nell'autunno 2014.
Il progetto aveva come obiettivo l'attivazione di un corso Shiatsu di 60 ore (2 ore settimanali nell'arco di 8 mesi, con un attestato di frequenza per i partecipanti) per introdurre questa disciplina nei luoghi del bisogno e del disagio, stimolando il benessere e il buon umore e promuovendo una via di consapevolezza e di crescita.
Questo progetto è stato presentato ai responsabili e operatori della ASL di Milano, dipartimento Dipendenze

Sert 2, che l'hanno subito accolto; quindi, in stretta collaborazione con loro, è stato avviato e portato avanti presso il reparto 'La Nave' della Casa Circondariale di San Vittore, a Milano. Un reparto maschile di trattamento avanzato, che prevede il cosiddetto 'carcere aperto', ovvero i detenuti-pazienti dalla mattina fino a circa le 20 di sera non hanno le celle chiuse e possono quindi svolgere nell'arco della giornata diverse attività.
La positiva collaborazione con l'équipe della ASL che opera quotidianamente all'interno del reparto è stata certamente importante per poter svolgere questa esperienza nel modo più gratificante, sia per gli operatori Shiatsu impegnati nel corso, sia per i ragazzi che l'hanno frequentato.

UN ANNO... MILLE EMOZIONI

Attraverso il racconto delle testimonianze dal vivo dei ragazzi del reparto, degli operatori e dei rappresentanti istituzionali emerge in modo vivo il significato di questa esperienza.
Personalmente la ritengo interessante perché ho avuto la possibilità di comprendere meglio la fragilità umana. Tutto quello che è avvenuto, è più di quanto mi aspettassi, sotto molti punti di vista. Innanzitutto, quest'esperienza è iniziata in pieno 'disequilibrio', nel senso che l'energia che si poteva percepire inizialmente era particolare. Sia per chi scrive, sia per i collaboratori con me impegnati in questo progetto, capitava a volte di sentirsi sovrastati fino alla mancanza d'aria: abbiamo respirato la pena, il senso di ingiustizia, ma anche l'impotenza, la rabbia, il dolore, il senso di colpa e poi il perdono, la noncuranza fino alla depressione e all'angoscia. Hanno fatto parte dell'esperienza il rispetto, il valore delle parole, il diverso 'senso del tempo', la mancanza di uno spazio personale, ma anche la paura di non farcela, la mortificazione, il sopruso e - molto forte - il senso di un'esistenza sospesa nell'attesa… E, non da ultimo, certamente la speranza, il cambiamento, la gioia, la gratitudine, le strette di mano, gli abbracci. Qual è stato l'effetto sugli operatori che hanno partecipato e condiviso questa esperienza?
Siamo entrati nella Casa circondariale con l'intenzione di mettere a disposizione le nostre conoscenze e di creare, attraverso lo Shiatsu, una via di comunicazione tra l'interno e l'esterno, senza far caso ai luoghi comuni che avrebbero compromesso l'esperienza, poiché sono pieni di pregiudizi. Abbiamo preferito accostarci alle persone detenute e portare avanti il nostro progetto seguendo la via del cuore. Convinti di poter dare il meglio di noi stessi, abbiamo ricevuto



La parola ai ragazzi del corso di Shiatsu

Vogliamo raccontare di questo gruppo di Shiatsu, al quale abbiamo aderito non immaginando i risvolti e le potenzialità dello stesso (…). Può essere definito un gruppo di scambio e di contatto, all'interno del quale abbiamo imparato a scambiarci vicendevolmente qualcosa di noi. Ci siamo presi cura dell'altro, usando la nostra fisicità, le nostre mani, la nostra energia. Pensavamo che lo Shiatsu fosse una tecnica di massaggio, è invece un trattamento dove la componente filosofica ed energetica ne guida e sostiene la tecnica. Shiatsu è fluire, è scambio di energia, e durante il trattamento la percepiamo dentro di noi e nell'altro, creiamo così un'interconnessione, un legame energetico. È stato per noi un'occasione di percepire la vita e la quotidianità in un modo che va oltre la fisicità, e di quanto possiamo percepire con i nostri sensi. Abbiamo compreso che nei nostri corpi non scorre solo sangue e chimica, nei nostri corpi scorre anche il Qi, l'energia vitale; abbiamo imparato che un blocco energetico può produrre malessere, e ristabilire il corretto fluire genera un armonico equilibrio.
Per noi detenuti, assolutamente ancorati alla fisicità e al concreto, aver aperto la porta sul mondo energetico ed esserci presi cura di noi e dell'altro reciprocamente ha rappresentato un'evoluzione, ci ha permesso di guardare il futuro con occhi diversi, aderendo a una nuova visione dell'esistenza. Grazie dunque all'Associazione Xin Xu Shiatsu, al maestro Aldo Elia che ci ha guidati, sostenuti e nutriti, a quanti hanno collaborato (Anna, Giorgia, Marica, Antonietta, Marya, Michele e Patrizia) per averci dato tutto questo, per il tempo dedicatoci e per averci trasmesso questa nuova visione di vita e di cura, non con il loro sapere, ma con il loro essere. Grazie di Cuore anzi... grazie di Hara', il nostro centro vitale.

il meglio dalle persone che abbiamo incontrato, a partire dall'accoglienza riscossa, dalla condivisione dell'esperienza con delicatezza, rispetto e attenzione da parte degli ospiti.
Non sono certo mancati i momenti di tensione, soprattutto all'inizio, ma posteriormente il cambiamento dei 'ragazzi', ci ha gratificato, attraverso la percezione del loro corpo e la crescita della cura per se stessi.
Abbiamo potuto constatare, incontro dopo incontro, come lo Shiatsu abbia favorito rapporti più distesi e autentici tra loro, insieme al risveglio di una certa armonia interna di ogni partecipante, che si rifletteva in modo evidente dentro al gruppo, che la condivideva.
Il riconoscimento ufficializzato dalle istituzioni per aver apportato benefici psico-fisici alle persone che hanno partecipato al nostro progetto di Shiatsu a San Vittore ha contribuito a rendere questa esperienza particolarmente appagante. Per questo siamo grati al Sert della zona 2, con la responsabile dott.ssa Bertelli e la sua équipe, che hanno dapprima intravisto il potenziale dello Shiatsu e poi riconosciuto, nei mesi di sperimentazione, un notevole miglioramento della percezione e della consapevolezza del proprio corpo da parte dei partecipanti al corso.

UN RICONOSCIMENTO GRATIFICANTE

Il buon esito del progetto è potuto avvenire anche perché abbiamo operato con umiltà, perché abbiamo portato la nostra capacità di ascolto più di quella del dire, quella del comprendere invece che del giudicare, dell'apprendere più che insegnare, del dare più che ricevere. Gli ospiti de 'La Nave', ex tossicodipendenti, hanno ben recepito il messaggio e avvalendosi del nostro supporto, del contatto, della pressione e del cuore libero, sono arrivati alla percezione di una scintilla dell'universo, assaggiando la consapevolezza della possibilità della loro autoguarigione.
Tra i ringraziamenti rivolti a tutti coloro che hanno avuto un ruolo fondamentale in questa esperienza voglio ricordare le guardie carcerarie (che per accoglierci hanno aperto e chiuso circa 1200 volte i tanti cancelli del carcere), e gli operatori dall'associazione Xin Xu Shiatsu che hanno permesso il buon esito del progetto con il loro contributo, donando tempo, presenza e sostegno, comprendendo quanto fosse significativo il progetto.
I nostri obiettivi 'non dichiarati', perché sono parte integrante dell'evoluzione umana cioè esperienziali, sono legati proprio alle caratteristiche dello Shiatsu. Toccarsi è spesso il termine che usiamo per indicare l'avvicinarsi tra le persone. Attraverso lo Shiatsu c'è la possibilità di questo intimo bisogno, ma allo stesso tempo nello Shiatsu il 'tocco' viene codificato come contatto e come pressione rispettando delle regole: una direzione e un ritmo, ma anche una modalità, cioè la delicatezza, il rispetto, l'attenzione, la centratura e la 'giusta distanza', non priva però di compassione.
Potremmo quindi definirla un'azione ritualizzata, mirata a portare benessere psicofisico, che viene percepita attraverso l'esperienza. Sappiamo tutti che gli esseri umani dipendono dal contatto per la loro intera esistenza: è il contatto che nutre, che sostiene, che stimola una crescita equilibrata. Fin dalla nascita il contatto può condizionare la formazione corretta del sistema immunitario, lo sviluppo delle connessioni nervose e del nostro senso di protezione. Crescendo i bambini hanno sempre bisogno di coccole e i ragazzi si sentono consolati quando vengono abbracciati. Anche gli adulti conoscono gli effetti benefici di una mano che li accarezza o li tocca, e sentirsi affrancati è l'unica manifestazione che rende sereni.
Toccare anche per caso il braccio di qualcuno gli risveglia immediatamente la fiducia. Un contatto evitato determina invece un distanziamento reciproco, che chiarisce quanto quest'esperienza sia codificata nel nostro profondo. Se come essere umano vengo 'toccato', riesco a vivere e a sentire la vita. Quando invece il contatto manca, la vita sfugge, e diventa quindi difficile comprenderla. Deprivati del contatto, il corpo e l'anima si inaridiscono e sfioriscono. Se non vengo toccato, mi sento escluso. Ecco perché portare lo Shiatsu prima di tutto come 'esperienza di contatto', proprio laddove le persone sono private di questa fondamentale dimensione esistenziale, è stato così prezioso. Attraverso il contatto si può riacquisire la consapevolezza del proprio corpo e del corpo dell'altro, ritrovando nuovamente la fiducia in se stessi e nell'altro come possibilità di nuova rinascita. DBN

