

Shiatsu: il tocco sensibile

Il contatto come forma di sollievo: l'operatore Shiatsu può offrire molto in questo senso, in sinergia con l'equipe medico-sanitaria, con l'obiettivo di alleviare le sofferenze, coadiuvando il trattamento dell'angoscia di fine vita in un Hospice e sperimentando il controllo dell'ansia nel disagio psichico

di **Federico Pini***

Attraverso questa mia esperienza, mi piacerebbe riuscire a spiegare come una delle migliori medicine sia l'umanità, l'ascolto e la sensibilità verso il valore delle persone, che inizia quando si comincia a chiamarle per nome o a ricordarne il viso.
Questa è la medicina dell'accompagnare, del prendersi cura, dell'accogliere, dell'ascoltare senza pregiudizi, utilizzando soprattutto due "aiuti" che abbiamo a nostra disposizione, ma che a volte dimentichiamo: il rispetto e la pazienza. Il rispetto verso il tempo che passa, verso la persona e i familiari che soffrono, rispetto delle parole o dei silenzi; la pazienza nell'attesa, quella verso il momento presente e quella verso ogni persona accanto a noi...
Nel caso di cui racconterò, la sensibilità, l'ascolto e l'umanità si sono manifestate attraverso il tocco, la percezione e le manualità dello Shiatsu, proprio perché in alcune circostanze vi era il bisogno di un approccio manuale per la persona e non sulla persona.

LA NASCITA DEI PROGETTI

Tutto nasce da un'esigenza di volontariato personale, e dalla successiva partecipazione a un corso in un'associazione che opera all'interno dell'Hospice "La Farfalla" di Montegranaro, "l'Abbraccio Onlus", come volontario appunto. L'associazione presta servizio all'interno dell'Hospice *(1)* in cui opera un'intera equipe medico-sanitaria professionale a disposizione dei pazienti e dei familiari. Questo corso trattava proprio a livello psicologico di cure palliative e di fine vita, formando volontari a un probabile rapporto diretto con pazienti e familiari.

Ho sempre pensato che il contatto sia una forma di sollievo, e grazie ad un articolo uscito proprio su *DBN Magazine* nel marzo 2012 ho potuto associare lo Shiatsu ad ambienti come gli Hospice. Non credo molto nelle coincidenze, quanto nel fatto che esse siano un punto d'incontro, dopo aver esplorato infinite possibilità. L'articolo, quindi, è stato il punto d'incontro tra me, lo Shiatsu e il tocco sensibile. Da qui ho iniziato il mio lavoro di ricerca di pubblicazioni, link, videotestimonianze e molto altro ancora sullo Shiatsu, la manualità, l'oncologia e le cure palliative, per provare a proporre la disciplina in Hospice. Raccolto il materiale mancava l'approvazione dell'equipe, che non appena ha capito che non si parlava di terapia, ma di un prendersi cura con compassione, ha approvato il primo progetto puramente di volontariato: il nome è **"conTATTO - dalle mani al cuore"**. Esso nasce con tre scopi fondamentali:
- migliorare la qualità della vita;
- migliorare la percezione del dolore;
- creare nuove consapevolezze rispetto al proprio corpo.

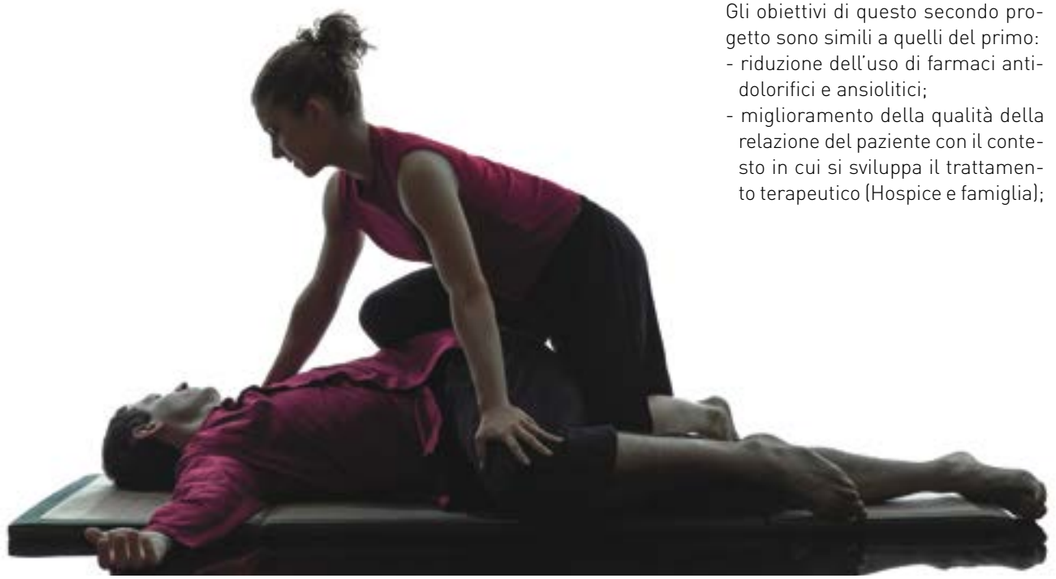
In questo primo progetto, autorizzato con apposita delibera dalla Direzione dell'Area Vasta 4, i risultati sui pazienti sono stati tangibili sin dai trattamenti iniziali: in particolare è emerso che il tocco è richiesto immediatamente non tanto come rapido sollievo alle sofferenze, ma come momento in cui chiudere la porta e provare a riscoprire se stessi, il proprio corpo, al di là della malattia. Dopo questi primi, ottimi, risultati interviene la seconda coincidenza: l'Ambito Territoriale Sociale XIX, promuove, con fondi propri in accordo con il Centro Servizi Volontariato Marche che ne cura la gestione diretta, una progettazione rivolta a piccole associazioni di volontariato del territorio per sperimentare attività innovative e scambiare buone pratiche. Viene quindi proposto un progetto più strutturato che coinvolge anche un'Associazione partner.



"Trattare l'angoscia con il tocco sensibile" è il titolo del progetto che ha coinvolto l'Associazione, "Psiche 2000", che sostiene il benessere psicologico con pazienti e familiari.

LA SALUTE MENTALE E L'HOSPICE

Gli obiettivi di questo secondo progetto sono simili a quelli del primo:
- riduzione dell'uso di farmaci antidolorifici e ansiolitici;
- miglioramento della qualità della relazione del paziente con il contesto in cui si sviluppa il trattamento terapeutico (Hospice e famiglia);





- miglioramento nella gestione delle emozioni in una duplice direzione: contenimento della manifestazione e facilità di espressione delle stesse.

Nell'esperienza di fine vita, uno degli elementi più complessi è il trattamento dell'angoscia, riconosciuta come elemento patologico che amplifica le manifestazioni e i sintomi collaterali propri delle patologie oncologiche. Similmente, la gestione dell'ansia nelle patologie di tipo psichico/psichiatrico vede nel contatto corporeo un valido coadiuvante per il contenimento del ricorso allo psicofarmaco. In questo quadro nasce questo progetto che consiste nell'offrire trattamenti Shiatsu ai pazienti ricoverati in Hospice, accuratamente individuati di concerto con l'equipe, e ad associati dell' Associazione Partner "Psiche 2000".

TRATTAMENTI E RISULTATI

Le fondamenta per la riuscita dei trattamenti sono state un approccio umile e disponibile, il totale rispetto (quasi disinteressato), l'accoglienza, l'ascolto e la sensibilità, facendo passare un messaggio importante di concerto con l'equipe: **"non sei solo".** Per quanto riguarda i trattamenti individuali con l'associazione partner hanno avuto cadenza quindicinale, mentre all'interno dell'Hospice settimanale.

I trattamenti effettuati con "Psiche 2000" sono stati praticati a terra, su di un futon, con una valutazione e colloquio iniziale ed un colloquio e feedback ad ogni successivo trattamento. Nella Medicina Tradizionale Cinese l'ansia è gestita dal cuore e possiamo inoltre capire bene che il respiro gioca un ruolo fondamentale nel suo controllo; quindi inizialmente sono stati principalmente trattati questi elementi chiave, per poi evolvere insieme ai progressi della persona. I risultati sono stati stupendi: dal lasciarsi completamente andare in sonni profondi, ad avere sensazioni di leggerezza e miglioramenti a livello articolare e muscolare, fino a ridurre le notti insonni. E questo grazie al tocco sensibile e al buon rapporto operatore-ricevente.

Nell'Hospice invece i trattamenti sono stati praticati direttamente sui letti ospedalieri principalmente in posizione supina o laterale: il contatto in questo caso era ancora più sensibile, un ascolto in assoluto silenzio interno, per connettersi con il respiro vitale della persona. La cosa fondamentale era il **qui e ora**, oltre allo stabilire un completo **rapporto di fiducia** con l'individuo che si ha di fronte. Una "semplice" mano che si appoggia e ascolta riporta la persona ad una percezione amorevole del proprio corpo.

I risultati sono stati sorprendenti: alcuni pazienti, inizialmente diffidenti dello Shiatsu, provandolo, trovavano un tale giovamento da voler aumentare le sedute di trattamento, altri che si ascoltavano e stavano meglio con il proprio corpo, altri ancora che sperimentavano un "semplice" beneficio a livello muscolare.

"Trattare l'Angoscia con il tocco sensibile" ha avuto dall'ATS XIX risorse sufficienti ad individuare 24 riceventi per un totale di 50 trattamenti. Il servizio dello Shiatsu in Hospice è tuttora disponibile, e desidero ringraziare tutte le persone che hanno collaborato attivamente a questa iniziativa e l'hanno sostenuta sin dall'inizio. Infine, un grandissimo augurio affinché lo Shiatsu si diffonda grazie all'impegno di tutte le persone con la stessa passione per questa disciplina.

(1) L'Hospice è il reparto del Dipartimento di Oncologia dell'ASUR Area Vasta 4 di Fermo dove viene applicata la legge 38/2010 per il diritto alle cure palliative.

L'autore

***Federico Pini. Massofisioterapista, Mezierista, Operatore Shiatsu Professionista, Riflessologo Plantare**
federicopinimassofisio@gmail.com