Ascolto, Benessere, **ConTatto**



Un'operatrice Shiatsu entra, per la prima volta in Italia, in ospedale a trattare pazienti in "stato vegetativo" o in "minima coscienza". Un'esperienza unica basata sull'equilibrio tra non aspettarsi nulla ed essere attenti a tutto, con il semplice obiettivo di portare sollievo

di **Sabrina Servucci**

Vorrei raccontare qui qualcosa in più rispetto a quanto ho esposto nel mio libro (*Punto di contatto - Quando lo Shiatsu entra in ospedale*), parlare con voi della mia esperienza con sincerità, come se fossimo tutti insieme intorno ad un tavolo mangiucchiando e bevendo qualcosa tra amici. Perché il mio libro ha già tre anni ma contiene ancora tutte le emozioni vive, mie e dei miei "Maestri silenziosi", rinnovate ed ampliate poi di giorno in giorno fino ad oggi.
In quelle pagine troverete come, tramite trattamenti Shiatsu offerti direttamente al Direttore Sanitario di una Struttura, io abbia poi potuto allestire il mio spazio all'interno e qui ricevere e trattare anche il Direttore del Reparto "Coma", che a sua volta riconobbe nel "tocco dello Shiatsu" una modalità adeguata, in quanto lenta, profonda e non invasiva, da provare per i suoi difficili pazienti. Persone che, allora e ancora oggi, in uscita dalla Rianimazione e svegliatesi dal coma indotto da un improvviso tragico evento (infarto con anossia, ictus, emorragia cerebrale e, più raramente, incidente stradale), devono essere sondate nel loro stato di coscienza e valutate nelle loro reazioni durante la riabilitazione, fortemente contratte fisicamente se non già preda di spasticità.
Nel libro troverete quella realtà come mi è apparsa, lo smarrimento dei familiari catapultati in una tragedia da un giorno all'altro e diciotto storie, tra le tante, a raccontare quelle vite che toccavo con mano nella loro Essenza.
Riuscite ad immaginare quanta terra sotto i piedi bisogna avere per trovarsi davanti a qualcuno che non parla, non si muove, respira per mezzo di una tracheostomia, mangia tramite un sondino, non si sa se può capire e sentire e, nonostante questo e proprio per questo, fuori da consueti schemi di comunicazione, rimanda ancor più sottilmente il suo bisogno, il suo esserci ancora?

ESPERIENZA ESTREMA

Io mi sentii, e mi sento ancora, attratta senza alcun dubbio da un'esperienza così estrema.
È questo il terreno adatto, senza sminuire il dolore che i miei riceventi provano e la drammacità della loro condizione, su cui mettere in pratica quello che lo Shiatsu cerca di insegnare: **l'Ascolto profondo, la mancanza di giudizio, l'equilibrio tra non aspettarsi nulla ed essere attenta a tutto, il semplice portare sollievo, fiducia e benessere, trovare un punto di conTatto, Esserci.**
Mentre si ammetteva che il 40% delle diagnosi era sbagliata *(1)* e, solo successivamente, che molte persone hanno uno stato di coscienza "fluttuante" che nel tempo e con la giusta osservazione può dare segni di recupero, a me interessava e interessa "comunicare", trovare un canale adeguato.
Oggi sono cambiate molte cose e molte esperienze si sono accumulate a delineare meglio la letteratura scientifica specifica, ma devo dirvi che io, piccola piccola signora nessuno, sono fiera di averci visto giusto 11 anni fa a non fermarmi davanti a diciture come "stato vegetativo permanente" poi cadute in disuso in quanto errate oltre che arroganti, a non lasciarmi condizionare dal pensiero medico comune, a continuare, allora come oggi, a comunicare con le mani osservando reazioni, segnalando impercettibili tentativi di ripresa e manifestazioni di forza vitale. Il progresso ha migliorato le tecniche di rianimazione ma non ha preparato a gestire gli "insuccessi", coloro che non muoiono, che non ne escono sani e salvi, ma che restano comunque tra noi e ci chiedono attenzione.
Pur ritenendo un vero peccato che la mia esperienza non sia meglio sfruttata in un progetto serio di osservazione e misurazione, penso che aver trattato finora oltre 100 persone abbia potuto dare un buon contributo a cambiare "il punto di vista" di coloro che sono intorno. Combattere la paura del dolore senza rimuoverla, accettare il proprio senso di impotenza di fronte ad esso, imparare qualcosa da esperienze tragiche che nessuno certo si augura. Davanti a test di valutazione che rapidamente e con le modalità di una persona sana vogliono dare "un grado" ai livelli di coscienza, ho riflettuto sull'importanza del fattore "tempo" e su quanto molte mie osservazioni arrivano invece dopo che il trattamento è ben avviato.
I quarantacinque minuti dedicati ad ognuno, e noi che conosciamo lo Shiatsu lo sappiamo bene e forse lo diamo per scontato, sono come un viaggio in cui si inizia a dare un'occhiata al panorama in quel momento e piano piano si osservano i piccoli cambiamenti, spontanei o indotti, le nuvole che si muovono ed il sole che qualche volta spunta inaspettatamente. **Una fronte aggrottata che si distende, un respiro che si apre, una tensione che si scioglie, una pancia che si attiva sono messaggi da cogliere.**







UN SEGNO DI PACE

Nell'inserire nel libro la prefazione del medico neurologo *Andrea Magnoni* e la postfazione del mio Maestro *Franco Bottalo*, ho voluto dare un segno di pace, rappresentare **una stretta di mano tra la medicina istituzionale e le discipline bionaturali** e comunicare la perfetta compatibilità di figure che hanno tutto da guadagnare nel trovare uno spazio di collaborazione. Dopo molti anni mi è infinitamente chiaro che a nessuno giova la competizione ed il conflitto quando si parla di cura e che l'integrazione delle conoscenze è una mèta da rendere sempre più vicina.
La medicina basata solo sui farmaci e non sul prendersi cura, sulle funzioni del corpo più che sulla persona, unica e in continuo mutamento, sulle prestazioni anziché le relazioni, è ormai ampiamente superata. La nostra amata disciplina, lo Shiatsu, si è guadagnata negli anni spazi prima inimmaginabili ed è sempre più vicina agli ambienti della salute. Dopo aver incassato, soprattutto in passato, l'accusa di giocare a fare il dottore o rubare il lavoro operando come "fisioterapista abusiva", sento, con santa pazienza e nel mio piccolo, che ce l'ho fatta a rendere "normale" la mia presenza in corsia e che sono maturi i tempi per dare il giusto valore al nostro ruolo.
Pur accettando il grande contributo del volontariato mi auguro che presto la nostra figura sia riconosciuta, che sia contemplata come vera e propria prestazione professionale a fianco delle altre, dalle quali si distingue per le sue specifiche peculiarità. Ho sempre pensato con dispiacere ad uno Shiatsu elitario e, come era tanti anni fa, di nicchia, costoso, esclusivo solo per pochi; a me piace diffonderlo a persone di ogni età, di ogni ceto, di ogni condizione, sane e malate e lo stesso cerco di fare nell'insegnamento del Qi Gong.
Credo che, pur di fare il lavoro che amiamo, possiamo anche accettare l'idea di guadagnare con moderazione, per contribuire non solo al suo diffondersi ma soprattutto a un epocale cambiamento del concetto di salute, verso **quell'olismo che non è certo un'affermazione new age ma una visione ricca di responsabilità e consapevolezza.**



Il dottor *Giorgio Bert,* padre della medicina narrativa e tra i fondatori di *Slow Medicine* - l'Associazione per una medicina sobria, rispettosa e giusta - ha chiesto al neuroscienziato *Fabrizio Benedetti,* tra i maggiori studiosi dell'argomento a livello internazionale, cosa sia una "relazione di cura"; lui ha risposto così: *"Il concetto di relazione è un po' come quello di performance, che è un insieme di cose che vanno dalla tolleranza alla fatica e al dolore fino alla motivazione e al benessere psicologico. La relazione ha una sua esistenza e un suo significato dal punto di vista scientifico. È quella particolare interazione sociale che ci fa sentire in un posto sicuro. L'interazione con gli altri che ci mette in uno stato di assenza di pericolo è ciò che noi chiamiamo relazione, che è fatta di mille elementi: dal cosiddetto eye-contact, dove il guardarsi negli occhi attiva diverse aree cerebrali, alla fiducia, che altro non è che l'instaurarsi di un comportamento di avvicinamento alla persona che ci fa sentire sicuri (l'amigdala è fondamentale in questo senso)".*
La relazione come "posto sicuro". Non è bellissimo? Non vi ricorda l'espressione che hanno i nostri riceventi dopo un trattamento?

UN CAMMINO DI CRESCITA

Negli ultimi due anni, pur continuando a lavorare nell'ambito delle cerebrolesioni acquisite, ho avuto modo di trattare anche persone affette da SLA - Sclerosi Laterale Amiotrofica – *(2)* e presso Hospice. In quest'ultimo ambiente, dove le persone, più o meno consapevolmente, passano le ultime settimane della loro vita, vedo medici che portano la loro umanità a pazienti e familiari e gestiscono i farmaci necessari a controllare il dolore, psicologi che si occupano di sviscerare i conflitti e le paure, fisioterapisti che migliorano la postura o muovono la persona (non si ritiene necessaria una riabilitazione), infermieri e OSS (Operatori Socio Sanitario) che si caricano gran parte del lavoro quotidiano. Ma c'è bisogno anche di noi e del tempo che sappiamo e possiamo dedicare. Lo Shiatsu può collocarsi come un intervento dolce e silenzioso, non mentale, dove le mani fanno sentire la loro presenza con calore, sondano e danno vitalità alle zone sane e disperdono il dolore di quelle compromesse; è un appuntamento che porta pace, leggerezza e profondità insieme, ma può contribuire anche a migliorare l'umore, il sonno, la peristalsi.
Mi fa molta tenerezza vedere persone di ogni età, alla fine del loro viaggio in questa vita, tornare alle cose più essenziali e a queste dare importanza: respirare, dormire, mangiare, evacuare... e, per ciò che ho visto io, apprezzare fin che si può il fatto di avere un altro appuntamento, un altro trattamento, durante il quale, forse, non solo si hanno piccoli successi ma aumenta sempre di più l'accettazione della propria condizione e si stringe in sé il proprio essere, abbracciandolo e amandolo per quel che è. A fianco della responsabilità che può significare tutto questo, in qualunque condizione sia la persona che si affida a noi, resta la consapevolezza del grande cammino di crescita che il nostro lavoro ci offre, resta il valore di tutto ciò che possiamo imparare, la gratitudine e la stima altrui, la montagna di emozioni vissute. Non resta, quindi, che affinare la nostra intenzione verso il migliore degli obiettivi: un lavoro serio e onesto... perché si sa che "dove va l'intenzione là arriva il Qi" e se si fa il proprio meglio il risultato non può che arrivare. Buon lavoro a tutti!

(1) Vedi articolo http://www.corriere.it/salute/10_giugno_07/stati-vegetativi-errori-debac_d726b364-725f-11df-9357-00144f02aabe.shtml)
(2) Link di un video-intervista al mio amico Claudio che racconta del suo percepire lo Shiatsu ma soprattutto ci lancia un sorriso vitale di inestimabile valore: https://www.youtube.

L'autrice

Sabrina Servucci nasce a Roma ma vive in Brianza da oltre trent'anni. Dopo aver lavorato nel marketing e nella comunicazione, nel 1998 inizia a studiare Shiatsu con la Scuola Xin di Franco Bottalo, poi medicina cinese e qi gong, orizzonti che cambiano il suo punto di vista e diventano la sua professione. Dal 2001 lo Shiatsu è la sua professione e dal 2007 lo applica a persone con gravi cererbolesioni post-coma, esperienza pioniera in Italia, ma anche con Sla e in fine vita presso Hospice.
Appassionata di scrittura, si diletta in sceneggiature per fumetti, canzoni, articoli, performance, nella pubblicazione di testi e revisione anche per altri autori come "curatrice". Recentemente ha pubblicato "Punto di conTatto - Quando lo shiatsu entra in ospedale" (Infinito Edizioni, 2015); "E ancora ridiAmo! - La carica dei 101 pensieri 'amoristici' poco zen" (Umorismo, Self-publishing, Ilmiolibro, 2015) e "Le mie parole per dirlo - Verso di me" (Poesia, Self-publishing, Ilmiolibro 2016).
sabrina.servucci@fastwebnet.it