Toccare e non guardare

La regola da imparare

Un modo diverso di vedere: non con gli occhi, ma con tutti gli altri sensi. L'ascolto per un istruttore Shiatsu non vedente è fatto soprattutto di silenzio e di spazio interiore, di vuoto che fa posto all'altro

di **Maurizio Gaido**

Una signora, allieva di un ultimo primo percorso, mi dice che è molto contenta perché si è innamorata dello Shiatsu al primo tocco... È venuta a provare cinque mesi fa e ora sta per iniziare il secondo percorso professionale. Le sue parole mi risuonano nella testa e mi regalano una bella sensazione. Anche a me era capitata una cosa simile molti anni fa quando ero andato a fare un weekend di prova a Firenze: un gruppo di disabili visivi arrivati lì da diverse regioni per conoscere lo Shiatsu.

Non so se mai arriverò a conoscere abbastanza questa disciplina, ma certamente mi piace, mi fa stare bene e sempre di più si trasforma in comportamenti e atteggiamenti mentali nella vita di tutti i giorni, soprattutto da quando, nel 2017, insieme ad un gruppo di operatori fra i quali un altro non vedente, sono diventato istruttore di primo percorso.

Io di solito mi definisco cieco, non mi piace usare l'espressione "non vedente" perché è una falsità e inizia con una negazione: io vedo con il corpo, con le mani, con tutti gli altri sensi, certo un modo diverso di vedere, di creare, abitare, vivere il contesto nel quale mi trovo.

"STRABISMO CONVERGENTE"

Essere istruttori di Shiatsu non è facile perché occorre una sorta di "strabismo convergente": tecnica e relazione pur essendo in apparenza due cose distinte e distanti dovrebbero alla fine convergere e fondersi in una "comunicazione attraverso il gesto tecnico".

Sono sempre stato convinto che la vista in questo processo serva a poco o addirittura sia a volte di ostacolo. Già perché io uso definire la vista come il senso "veloce e di sintesi a distanza". Essa infatti è il senso che compare per ultimo e va ad integrare le altre percezioni creando una sorta di "didascalia riassuntiva", un'immagine mentale, virtuale, uno stereotipo per cui chi usa prevalentemente la vista rischia di accontentarsi dello stereotipo che ha in mente invece di guardare veramente la persona che ha di fronte.

La comunicazione e la conoscenza attraverso il corpo richiedono più tempo, più vicinanza, più attenzione e ascolto sia verso l'interno che verso l'esterno, ed è solitamente meno superficiale forse anche più efficace, duratura e stimolante per la crescita personale.

L'ascolto, per me, è fatto soprattutto di silenzio e di spazio interiore, di vuoto che fa posto all'altro, è una funzione in ingresso prima di tutto e poi in uscita principalmente nella forma della domanda, della curiosità libera da giudizio.

Quando mi trovo con gli allievi percepisco spesso, da alcuni indizi, rumori di fondo dovuti a movimenti del corpo, chiacchiericcio, che tendono ad essere colpiti dagli stimoli prevalentemente visivi dell'ambiente circostante ai quali sono abituati, ma che li distoglie da un reale atteggiamento di ascolto.



L'ascolto richiede allenamento, il corpo deve essere rilassato, disponibile a ricevere, ovviamente questo stato di concentrazione non può essere mantenuto per tempi molto lunghi e questo è il motivo per cui le esperienze pratiche, secondo me, non dovrebbero durare più di 40-50 minuti e quelle esclusivamente teorico-informative non dovrebbero superare i 20-30 minuti, pena un calo sicuro dell'attenzione con scarsa efficacia della proposta.
Per questo quando programmo l'agenda della giornata formativa cerco di proporre esperienze intercalate da momenti liberi di scambio, discussione/conversazione e/o di pausa, comunque di movimento o di rilassamento che consentano contemporaneamente un recupero e il consolidamento del gruppo.

ALLENARE L'ASCOLTO

Non potendo rendermi conto con un colpo d'occhio di come lavorano gli allievi, propongo più frequentemente lavori guidati e in genere stabilisco le coppie e i cambi,



ma soprattutto chiedo molto impegno nel seguire le mie indicazioni, anche questo fa parte dell'allenamento all'ascolto. Più che correggere le posizioni, quando ricevo i trattamenti, chiedo loro come si sentono e cosa sentono sotto le mani e verifico le mie ipotesi esplorando con le mani la loro posizione mentre lavorano con un altro compagno. Spesso mi chiedono come faccio, se non li vedo, a capire che la loro posizione non è corretta. Partendo da queste considerazioni, posso proporre loro un'attività nella quale provano ad indovinare le posizioni di Tori mentre lavora su diverse parti del loro corpo creando così un collegamento fra posizione, postura, respiro, atteggiamento mentale e percezione della pressione.
Cosa percepisco dell'altro attraverso la sua pressione e cosa percepisco di me attraverso la mia pressione? Cosa mi succede se l'istruttore tocca una zona del mio corpo mentre sto lavorando? Anche lavorare a occhi chiusi o bendati è un ottimo strumento per portare l'attenzione sulla sensibilità tattile, migliorare la consapevolezza del proprio corpo nello spazio e in relazione a uke, allenare le abilità propiocettive e cenestesiche per ottenere equilibrio, stabilità e centratura. Come lo Shiatsu propone un modo diverso di relazionarsi con gli altri attraverso il tatto, allo stesso modo un cieco propone un modo diverso di relazionarsi senza usare il contatto visivo, e io credo che questo sia veramente difficile per chi ci vede ed è abituato ad usare gli occhi, lo sguardo per contattare gli altri ed è addestrato ad essere controllato dagli altri attraverso uno sguardo. Con uno sguardo si chiede la parola, la si passa, si rimprovera e si viene rimproverati fino all'incenerimento, si viene zittiti. Attraverso lo sguardo passano emozioni, ammirazione, amicizia, imbarazzo, amore, odio.
Anche con il tatto passano rapidamente tutte queste percezioni, ma è richiesta una vicinanza, una prossimità particolare, deve essere violato quello spazio corrispondente alla lunghezza del nostro braccio che definisce lo spazio "privato" per ognuno di noi, lo stesso spazio che occupiamo in un trattamento Shiatsu. Distanze diverse, come nel tango, attività che ho provato a proporre perché l'invito alla dama lo si fa con un colpo d'occhio a distanza ma il ballo richiede una vicinanza, un abbandono, un rilassamento e un contatto senza i quali la comunicazione corporea e l'ascolto non sarebbero possibili, si produrrebbe una performance tecnicamente buona ma "fredda".
Sono convinto che l'accostamento di modalità diverse di "conoscere e vivere" i contesti possa dare una maggiore profondità allo sguardo di tutti in un ambito di apprendimento evolutivo come intendiamo lo Shiatsu.
Un "colpo d'occhio"... dato con il corpo, con le mani... ecco l'idea, in sintesi, di Shiatsu cui sono arrivato insieme ai miei primi 20 allievi.



L'autore

Maurizio Gaido. Si è laureato in Medicina e Chirurgia all'Università di Torino nel 1982 con una tesi sperimentale sulla sindrome nefrosica. Nello stesso anno ha vinto il concorso per la frequenza della Scuola di Specializzazione in Nefrologia di Torino dove ha ottenuto il Diploma di specialista nel 1986 con il massimo dei voti e la lode con una tesi clinica sulla prevenzione della litiasi calcica. Da circa 20 anni si occupa di comunicazione e counselling in ambito sanitario come formatore alle tecniche di counselling per operatori sanitari e più in generale per gli addetti ai servizi rivolti ai malati cronici, ai disabili e alle loro famiglie. Ipovedente dal 94, dal 2002 è non vedente e ha collaborato:?nel 1998/99 con l'Associazione Piemontese Retinopatici e Ipovedenti (APRI) e con il BIT- ILO di Torino nel progetto europeo Horizon per la formazione alle abilità di counselling delle nuove figure professionali di "Riabilitatore della visione" e "Operatore competente nella relazione di aiuto"; nel 2002/03 con l'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti e l'I.RI.FOR di Firenze e Tortoreto nel progetto MINORIST "Strategie di approccio alla pluriminorazione in presenza di disabilità visiva: l'approccio della famiglia e l'approccio da parte delle istituzioni sanitarie." È operatore e istruttore Shiatsu, iscritto APOS. Dal settembre 2015 è Presidente dell'Unità Locale di Torino dell'Accademia Italiana Shiatsu DO. Nel aprile 2017 ha ottenuto l'abilitazione come istruttore di Shiatsu per il primo percorso professionale presso Accademia Italiana Shiatsu DO. Ha pubblicato circa 50 lavori scientifici su riviste italiane ed estere, in particolare alcuni riguardanti le tematiche della comunicazione e del counselling.
maurizio.gaido@icloud.com