

**PERCORSI DI PROMOZIONE
E CURA DELLA SALUTE**
PATHWAYS OF HEALTH PROMOTION AND CARE

4

Direttore

Marco INGROSSO
Università degli Studi di Ferrara

Comitato scientifico

Paul DUMOUCHEL
Ritsumeikan University di Kyoto

Sergio MANGHI
Università di Parma

Pierpaola PIERUCCI
Università degli Studi di Ferrara

Christian PRISTIPINO
Azienda Complesso Ospedaliero San Filippo Neri

Sandro SPINSANTI
Istituto Giano per le Medical Humanities di Roma

Stefano TOMELLERI
Università degli Studi di Bergamo

Maria Giovanna VICARELLI
Università Politecnica delle Marche

Segreteria di redazione

Enrico MARCHETTI
Università degli Studi di Ferrara

PERCORSI DI PROMOZIONE E CURA DELLA SALUTE

PATHWAYS OF HEALTH PROMOTION AND CARE



La collana intende presentare studi e riflessioni di taglio sociologico e/o interdisciplinare su temi relativi a sistemi, percorsi, professioni e relazioni di cura, per un verso, e a metodi e progetti di promozione della salute e cura di sé, per un altro. Essa vuole esplorare la prospettiva di una nuova ottica complessa e dinamica della salute, capace di favorire la nascita di un nuovo scenario e organizzazione del continuum delle cure, ma anche, al contempo, contrastare le derive contemporanee dell'incuria e della disuguaglianza, dando così nuovo slancio alla visione della salute come bene comune, frutto della collaborazione fra diversi attori, competenze, tecnologie e organizzazioni.

The series intends to present sociological and/or interdisciplinary studies on systems, pathways, occupations and care relationships, for one hand, and on methods and projects for promoting health and self-care, to another. It wants to explore the prospect of a new complex and dynamic view of health, capable of promoting the birth of a new scenario and organization of the continuum of care, but also, at the same time, opposing the contemporary dangers of carelessness and inequality, thus giving new impetus to the vision of health as a commonweal, the result of collaboration between different actors, skills, technologies and organizations.



Classificazione Decimale Dewey:

615.822 (23.) TERAPIE FISICHE. MASSAGGIO TERAPEUTICO

MARCO INGROSSO
ENRICO MARCHETTI
PIERPAOLA PIERUCCI

**IL CONTATTO
CHE TRASFORMA**
UN'INDAGINE SUI PERCORSI
DI TRATTAMENTO SHIATSU





ISBN
979-12-218-0636-6

PRIMA EDIZIONE
ROMA MAGGIO 2023

INDICE

- 11 *Presentazione*
- 17 Parte I
METODI, DATI ED ESITI DELL'INDAGINE
- 19 Capitolo I
L'indagine e i suoi aspetti metodologici
1. Esplorare, osservare, descrivere, 19 — 2. Le tre parti del Diario, 20 — 3. Somiglianze e differenze fra processi, 23.
- 25 Capitolo II
I Diari e le Persone in trattamento
1. I diari compilati, 25 — 2. Alcune caratteristiche socio-demografiche dei partecipanti, 27.
- 31 Capitolo III
Motivazioni e attese iniziali
1. La scelta del trattamento, 31 — 2. Motivazioni che hanno portato alla scelta, 32 — 3. Frequenza e modalità, 35 — 4. Le attese, 36.

- 39 **Capitolo IV**
 Valutazioni finali e attese soddisfatte
 1. Il ciclo dei trattamenti, 39 — 2. Il rapporto di cura, 41 — 3.
 Valutazioni degli esiti, 42 — 4. Riflessioni libere e aggiuntive, 44.
- 49 **Parte II**
 L'ANALISI DEI CASI E DEI PROCESSI
- 51 **Capitolo V**
 Analisi e commento dei Diari
 1. La scheda sintetica, 51 — 2. Contenuti e percorsi, 54 — 2.1.
 Diario 1, 55 — 2.2. *Diario 2*, 58 — 2.3. *Diario 3*, 61 — 2.4.
 Diario 4, 64 — 2.5. *Diario 5*, 65 — 2.6. *Diario 6*, 70 — 2.7.
 Diario 7, 71 — 2.8. *Diario 8*, 73 — 2.9. *Diario 9*, 74 — 2.10.
 Diario 10, 79 — 2.11. *Diario 11*, 84.
- 91 **Capitolo VI**
 Lo shiatsu come attivatore di processi salutogenici
 1. Benefici e trasformazioni, 91 — 1.1. *Processi di bassa intensità*,
 92 — 1.2. *Processi di media intensità*, 93 — 1.3. *Processi ad alta*
 intensità, 95 — 2. Rigenerazione, resilienza, salutogenesi, 97.
- 101 **Capitolo VII**
 Riflessioni finali e indicazioni emergenti dall'indagine
 1. La documentazione raccolta e il percorso interpretativo, 101
 — 2. Le competenze dell'operatore e la relazione di cura, 104 —
 3. Benefici, esiti, attese soddisfatte, 106.
- 111 *Riferimenti bibliografici*

PRESENTAZIONE

Questa indagine è il risultato di un intenso e lungo lavoro di ricerca sviluppato in accordo con la Fisieo (*Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori*) nel quadro del Progetto “*Passi nel cammino di professionalizzazione dell’Operatore Shiatsu*” stilato nel 2019. Il Progetto comprendeva tre Laboratori: uno dedicato a “Linguaggi e Comunicazione”⁽¹⁾, e uno titolato “Ricerca e Documentazione” suddiviso in due sperimentazioni: a) un lavoro di gruppo “sull’esperienza dello Shiatsuka”⁽²⁾ e b) un’indagine “sull’esperienza della persona-in-trattamento raccontata attraverso il ‘Diario di salute e di cura’” qui presentata.

Questa indagine si propone di documentare alcuni cicli di trattamento shiatsu visti con gli occhi della persona in

(1) Le risultanze di questo laboratorio, svoltosi in 7 tappe fra il 2019 e il febbraio 2020, sono state documentate attraverso un Report redatto da M. Ingrosso, E. Marchetti e P. Pierucci, consegnato alla Fisieo il 2 giugno 2020.

(2) La documentazione del lavoro di gruppo su “L’esperienza dello Shiatsuka” (sperimentazione II), sviluppato per 9 incontri fra il settembre 2019 e il febbraio 2020, è stata presentata nel Report redatto da Pio E. Ricci Bitti e consegnato alla Fisieo il 12 giugno 2020.

trattamento (spesso indicata come “ricevente” dagli operatori), partendo cioè dalle sensazioni, pensieri, vissuto, esperienza di chi richiede e accoglie il trattamento. Invece di accontentarsi di una intervista o di una narrazione libera del soggetto trattato, si è optato per uno strumento nuovo e inedito: il “*Diario di salute e di cura*” realizzato specificatamente per questa indagine che risulta la prima compiuta in Italia e, probabilmente, in Europa. Ciò ha comportato uno studio attento, una serie di verifiche di prova, la creazione di uno strumento digitale piuttosto complesso che ha richiesto l’intervento tecnico del Dipartimento di Ingegneria dell’Università di Ferrara e la sua messa a punto attraverso un impegnativo iter.

Come si dirà nell’introduzione metodologica, il Diario si compone di *tre parti*: una iniziale, centrata su motivazioni e attese, una processuale, che documenta lo svolgersi del ciclo di trattamenti via via che si compie, una finale, che riflette sul cammino intrapreso e ne valuta gli esiti. Lo sviluppo del Diario si è avvalso dell’esperienza specifica del Laboratorio Paracelso dell’Università di Ferrara che già aveva creato e sperimentato negli anni precedenti un originale *Diario di Salute* (DdS), unico in Italia, a fini prevalentemente didattici e di apprendimento della cura di sé⁽³⁾. Tale DdS è stato modificato e integrato per realizzare il

(3) Per una documentazione sul Diario di Salute si v. M. INGROSSO, *La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di sociologia della cura*, Aracne, Roma, 2016 (in particolare il cap. X); P. PIERUCCI, L’autoformazione alla cura di sé attraverso il metodo del «diario di salute». Risultati di un’esperienza pilota su un gruppo di «giovani adulti emergenti», *Sistema Salute*, 2017, 61, 4: 72-90; M. INGROSSO, P. PIERUCCI, La cura-di-sé nel corso della vita e il metodo dei diari di salute, in INGROSSO M. e PIERUCCI P. (a cura), *Relazioni di cura nell’era digitale*, Aracne, Roma, 2019: 213-234.

Diario di Salute e di Cura (DSC) adattandolo all'esperienza del ricevente il trattamento shiatsu.

Purtroppo il difficile periodo legato alle restrizioni dovute al Covid-19 ha interferito significativamente con l'andamento della ricerca il cui avvio ha dovuto essere spostato più volte attendendo un periodo in cui i trattamenti potevano essere più agevolmente effettuati. Una volta deciso l'inizio operativo (nel settembre 2021) ed effettuato l'opportuno training preparatorio rivolto ad un gruppo di operatori designati, si è constatata ancora una difficoltà importante nell'afflusso dei riceventi e nell'accettazione a tenere il diario, che doveva essere compilato on line. Ciò ha comportato un limitato numero di diari svolti utilmente.

Ciò nonostante gli scopi dell'indagine si possono dire sostanzialmente raggiunti, in quanto gli undici casi analizzati evidenziano uno spaccato significativamente variato di situazioni che vanno da gravidanze fisiologiche a rilevanti patologie fisiche, da vissuti caratterizzati da disagio e stress ad altri marcati da difficoltà relazionali, mentre altri partivano dalla richiesta di supporto al benessere e alla ricerca personale. Inoltre la loro qualità ha permesso di fare delle analisi di caso e complessive approfondite, per cui si può dire di avere oggi a disposizione una documentazione del tutto inedita e originale che può permettere ulteriori utilizzi e approfondimenti.

Si deve inoltre rilevare che le varie situazioni esaminate sono state affrontate con notevole capacità di ascolto, supporto e trattamento professionale da parte degli operatori coinvolti (che sono rimasti all'oscuro di ciò che veniva espresso dalle persone in trattamento nei diari). Queste capacità applicate si sono tradotte in una rilevante soddisfazione espressa dai diaristi per le modalità della relazione

di cura sperimentate e per il raggiungimento degli obiettivi posti dai “riceventi” all’inizio del loro percorso. Ciò indica che in Fisieo esiste un’alta professionalità già ora, che — come dicono alcuni diaristi — va fatta conoscere e sperimentare.

Inoltre ci pare importante sottolineare la documentazione, ottenuta attraverso i diari, dei processi trasformativi, certamente non lineari, che si sono prodotti *durante* i cicli di trattamento, la maggior parte dei quali espressi in modo pregnante dai diaristi. Il diario sembra aver dato alle persone trattate uno strumento in più di libertà, autonomia e riflessività per il quale diversi hanno espresso apprezzamento. Libertà data da una maggiore considerazione e consapevolezza ottenuta dal diarista, accompagnata dalla creazione di uno spazio osservativo e co-produttivo autonomo, completato da una riflessività finale sostenuta da una puntuale documentazione del percorso. A tal proposito, si deve anche sottolineare che il diario non si limita semplicemente a seguire ciò che avviene durante e dopo i trattamenti, ma chiede anche conto di tutto ciò che compie il soggetto in termini di “cura di sé” in parallelo ai trattamenti. Si è potuto così osservare un significativo processo di attivazione di alcuni soggetti e di “produzione di salute” di tipo più complesso del semplice sottoporsi al trattamento; in tal modo sono emersi anche degli apprendimenti che il soggetto acquisiva interagendo con sue varie fonti ispiratrici, oltre che con l’operatore.

Vi è anche da dire che, al di là dei commenti da noi compiuti sulle varie testimonianze dei diaristi (v. Parte II), il materiale raccolto si presta ad ulteriori approfondimenti, analisi didattiche, valutazioni da altri punti di vista. Dunque si è ottenuta una documentazione aperta dei

processi vissuti dai vari attori della cura e della salute in relazione fra loro, scopo che costituiva uno degli obiettivi principali della ricerca esplorativa e documentale che ci proponevamo.

Cogliamo l'occasione per ringraziare il gruppo dirigente della Fisieo per la fattiva e sollecita collaborazione all'indagine, così come tutti gli operatori e i diaristi che hanno collaborato alla sua riuscita. Gli autori sperano che questo risultato di ricerca possa aiutare gli operatori e insegnanti shiatsu a qualificare sempre più la loro professione e a portarla nel novero delle professioni di salute e cura conosciute e legittimate, chiarendo e documentando ulteriormente le proprie specificità, che non sono alternative o competitive con quelle mediche e sanitarie, ma costituiscono un autonomo cammino di aiuto capace di sostenere e attivare la persona trattata grazie a strumenti tecnici, come quelli della pressione-contatto sapientemente effettuata, e quelli della relazione di cura, spesso sviluppata in termini di ascolto, comunicazione e collaborazione col soggetto interlocutore.

Un augurio quindi di *Buon Cammino* a tutti coloro che praticano professionalmente lo shiatsu e a coloro che vorranno accostarsi a quest'arte del "Contatto che trasforma" da parte degli autori di questa indagine⁽⁴⁾.

MARCO INGROSSO
ENRICO MARCHETTI
PIERPAOLA PIERUCCI

(4) La ricerca qui riportata è stata compiuta congiuntamente dagli autori nell'ambito dell'attività del Laboratorio Paracelso. Relativamente alla stesura del testo, E. Marchetti ha scritto il Cap. 2 ed elaborato elettronicamente la documentazione emersa dai Diari, P. Pierucci ha redatto i Capp. 3 e 4, M. Ingrosso ha scritto i Capp. 1, 5, 6, 7, redatto il Diario e realizzato le schede e i commenti.

PARTE I

METODI, DATI ED ESITI DELL'INDAGINE

CAPITOLO I

L'INDAGINE E I SUOI ASPETTI METODOLOGICI

1. Esplorare, osservare, descrivere

Come anticipato nella *Presentazione*, l'indagine qui presentata si proponeva di documentare alcuni cicli di trattamento shiatsu attraverso puntuali trascrizioni dell'esperienza compiuta da parte della persona richiedente. Nessuno meglio del soggetto in situazione può documentare quel particolare livello di realtà rappresentato dalle sensazioni, pensieri, vissuto sperimentati da colui/colei che richiede e accoglie un trattamento shiatsu.

Nel nostro caso, tuttavia, invece di accontentarsi di una intervista o di una narrazione libera del soggetto trattato, si è optato per uno strumento nuovo e inedito: il “*Diario di Salute e di Cura*” realizzato specificatamente per questa indagine, che risulta essere la prima di questo tipo compiuta in Italia e, probabilmente, in Europa.

Come per ogni altra narrazione, ci troviamo dentro il campo degli studi qualitativi: analizzeremo cioè prevalentemente dei resoconti verbali relativi ad alcuni aspetti della

situazione sperimentata. L'indagine che abbiamo compiuto è *di tipo esplorativo e descrittivo* delle situazioni di vita vissute dai diaristi, ma per ogni analisi di caso (o *idiografica*) faremo anche alcune osservazioni sugli elementi più rilevanti evidenziati dalla narrazione e, al termine, proporrò un abbozzo di classificazione dei processi emergenti, relativa alle somiglianze e differenze che si evidenziano nei casi esaminati⁽¹⁾. Tali indicazioni finali non intendono certo essere esaustive o conclusive, ma essere solo stimoli e tracce per futuri approfondimenti; quindi testi aperti volti a suscitare ulteriori osservazioni e domande.

Si deve anche dire che per le persone in trattamento la compilazione del diario poteva essere motivata da una maggiore attenzione che veniva prestata alle sedute e ai tempi precedenti e successivi a queste, nonché a vari aspetti della relazione con l'operatore. Per molti questa è stata una motivazione importante, ma essa è stata anche accompagnata dall'intenzione di aiutare la ricerca a sviluppare i propri fini, manifestata in alcuni diari.

2. Le tre parti del Diario

Venendo ora alla struttura del Diario da noi progettato, come già detto, esso si compone di tre parti: *una iniziale*, centrata su motivazioni e attese, *una processuale*, che documenta lo svolgersi del ciclo di trattamenti via via che si compie, *una finale*, che riflette sul cammino intrapreso e ne valuta gli esiti.

(1) Per un approfondimento delle metodologie quantitative e qualitative utilizzate in ambito sociologico si v., ad esempio, E. BABBIE, *Ricerca sociale*, Apogeo, Milano, 2010.

Nella prima parte, oltre ad alcune informazioni fattuali sul diarista (o persona in trattamento) volte ad inquadrare socialmente il rispondente (età, sesso, lavoro, titolo di studio, residenza, componenti il nucleo di convivenza, utilizzo dei social network, partecipazione sociale), si chiedevano le motivazioni del ricorso allo shiatsu e una descrizione più narrativa delle ragioni e del contesto della scelta. Inoltre si indagava sul ricorso precedente allo shiatsu e su come era maturata la scelta del trattamento. Al termine di questa prima parte si chiedevano quali erano le attese, ossia le aspettative riposte sul ciclo di trattamenti. Si deve tenere conto che, per motivi pratico-relazionali questa parte veniva compilata dopo uno o due incontri con l'operatore, ossia una volta stabilito un primo contatto e sondata la volontà del soggetto di utilizzare il diario. Tuttavia ciò non dovrebbe aver modificato particolarmente le ragioni e attese iniziali, ma piuttosto aiutato a definirle più precisamente.

La seconda parte del diario, come detto, era compilata dal soggetto durante il ciclo di trattamenti. L'indicazione era di compilare la scheda preferibilmente il giorno dopo ciascun trattamento (o al più nei due-tre giorni seguenti) al fine di avere ancora viva la memoria della situazione vissuta. La scheda riportava una traccia di annotazione che, oltre alla data del trattamento, chiedeva una descrizione ad ampio spettro del "come ci si sente in questi giorni", seguita da annotazioni/riflessioni sul trattamento, sulla relazione intercorsa con l'operatore, sugli effetti percepiti il giorno dopo. Si chiedeva inoltre "quali sono le cose più rilevanti che ho fatto in questi giorni per la mia salute" e se si erano cercate informazioni o fatte letture vertenti sulla salute e attraverso quali canali. Questa parte si chiudeva poi

con eventuali riflessioni e appunti aggiuntivi che si volevano annotare.

Come si vede, in questa sezione del diario abbiamo una parte auto-osservativa e descrittiva sullo stato generale percepito dal soggetto, su ciò che era successo nella seduta, ma anche su ciò che il soggetto aveva fatto autonomamente nel periodo indicato. Dunque il diario cercava di documentare non solo il trattamento, ma altresì le pratiche di salute, cura e benessere agite e vissute dal soggetto in relazione al suo stato del periodo.

La terza parte era dedicata alle riflessioni finali compiute dal soggetto. Questi doveva rileggere le proprie annotazioni stilate all'inizio e durante il ciclo di trattamenti e valutare se le sue attese iniziali erano state soddisfatte; inoltre quali cambiamenti corporei, psicologici, relazionali percepiva, ma anche scrivere quali eventuali apprendimenti e cambiamenti conoscitivi, culturali e spirituali riteneva di aver acquisito. Inoltre era richiesto di fare il punto sul rapporto di cura sperimentato entrando nel merito di ascolto, accoglienza, fiducia, professionalità. Infine esprimere le proprie valutazioni circa l'efficacia o meno del ciclo rispetto ai propri bisogni, quali aspetti suggeriva di migliorare e quali consigli che si sarebbero dati ad altre persone, nonché avanzare riflessioni libere aggiuntive e conclusive.

Il soggetto veniva quindi interpellato nella prima e seconda parte come testimone privilegiato di un processo pratico e relazionale dispiegato nel periodo di tempo interessato e dei suoi vari passaggi. Egli doveva farsi osservatore di sé stesso, dell'operatore, ma anche della situazione complessiva vissuta che poteva comportare altre azioni e interventi (compresi quelli medici o di cura di sé). Questa fase di attenzione osservativa si concludeva con l'assunzione di

una postura più valutativa e riflessiva nel terzo momento previsto, modalità che già si era avviata nella seconda, man mano che si costruiva il rapporto fiduciario con l'operatore.

Come già evidenziato in altre esperienze di utilizzo di diari di salute⁽²⁾, l'operazione dell'osservazione non è per niente banale per il soggetto. Essa generalmente attiva una sorta di rottura del "dato per scontato" in quanto mette in atto dei meccanismi di focalizzazione e di osservazione solitamente poco utilizzati. Si colgono così più cose e con una luce diversa rispetto alla normale esperienza. In un certo senso, il Diario, come tutti gli strumenti osservativi, amplifica alcune dimensioni e tonalità del vissuto, senza tuttavia alterare la sostanza o il senso di ciò che accade. Tale senso è poi più compiutamente rintracciabile nella parte riflessiva in cui il soggetto cerca di nominare e ricostruire il percorso complessivo dell'esperienza e dire a se stesso (e, in questo caso, anche al ricercatore) quale memoria farne.

3. Somiglianze e differenze fra processi

Dopo l'analisi singolare dei diari nelle loro specificità, accadimenti, percorsi, incontri si è cercato di valutare se esistevano somiglianze e differenze fra i vari casi e se fossimo di fronte a tipologie di processi, trasformazioni, coreografie di avvenimenti differenziate fra loro. Anche grazie ad una evidente differenza media di durata si sono notati differenti gradi di incisività e complessità dei percorsi. Si è ritenuto

(2) V. nota 3 della Presentazione e inoltre S. POLVANI, Perché scrivere? Il diario per narrare il sé e della propria salute, in Ingrosso M. e Pierucci P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma, 2019: 233-240.

quindi di raggruppare i casi in tre tipologie basandosi sulla complessità dei casi e sull'intensità dei processi sviluppati durante il ciclo. Si noti che le capacità e la comunicazione sviluppati dall'operatore sono sempre risultati importanti, ma che si è anche tenuto conto delle azioni e iniziative assunte dal richiedente aiuto nonché di altri fattori contestuali intervenuti nel frattempo (ad es. indicazioni di un Centro medico). I processi che abbiamo cercato di considerare non sono lineari (tipo causa-effetto), ma piuttosto circolari, intrecciati, co-implicati o conflittuali fra loro.

La loro osservazione non ci dà nessuna "dimostrazione" o "spiegazione nomotetica" (ossia generalizzante basata su campioni rappresentativi), ma solo evidenza delle peculiarità, delle combinazioni di accadimenti, degli esempi, che tuttavia ci aiutano ad una migliore comprensione delle situazioni esaminate e che, potenzialmente, permettono di tracciare mappe grezze del territorio esaminato e di cominciare ad orientarsi in una materia magmatica.

CAPITOLO II

I DIARI E LE PERSONE IN TRATTAMENTO

1. I diari compilati

I diari, compilati dal mese di novembre 2021 fino ad aprile 2022, sono stati complessivamente 14. Di questi, tre sono risultati in larga parte incompleti, dunque privi delle caratteristiche richieste per fornire informazioni di qualche utilità, e sono stati pertanto espunti. Degli undici diari considerati validi, otto risultano completati, mentre i tre restanti, pur se non portati completamente a termine, sono stati tenuti in considerazione in quanto le parti compilate sono comunque ben curate e quindi degne di considerazione. Quasi tutti i diari accettati (10) sono iniziati fra novembre e dicembre 2021, mentre uno si è avviato a gennaio 2022.

Tabella 1: Riepilogo dei diari validi

Diari	Data inizio	Durata (giorni)
1	11/11/2021	121
2	14/11/2021	77
3	18/11/2021	84

Diari	Data inizio	Durata (giorni)
4	19/11/2021	18
5	23/11/2021	131
6	27/11/2021	82
7	30/11/2021	58
8	30/11/2021	58
9	03/12/2021	60
10	31/12/2021	78
11	24/01/2022	63

I diari hanno avuto un periodo di compilazione e un numero di trattamenti molto variabile. Le durate sono andate dai 18 ai 131 giorni, mentre i trattamenti sono variati da 2 a 13 (v. Tab. 1 e Fig. 1). Diversi i trattamenti ruotanti intorno ai 60 gg. e anche intorno agli 80 gg.. Ciò indica dei percorsi piuttosto diversificati: brevissimi, medio-brevi, medio-lunghi, lunghi.

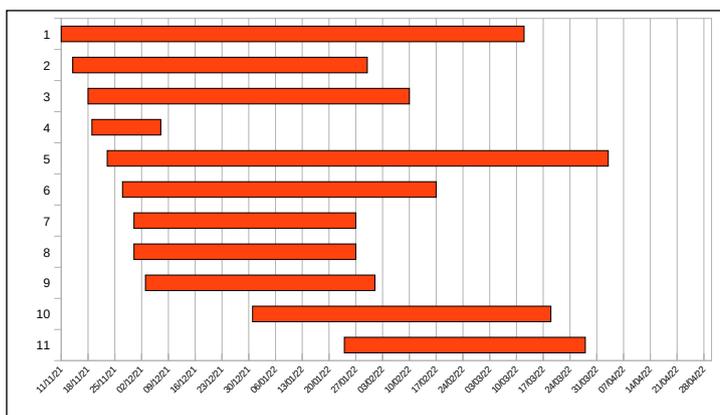


Figura 1. Diagramma dei periodi di compilazione per i singoli diari

2. Alcune caratteristiche socio-demografiche dei partecipanti

La prima sezione del questionario aveva lo scopo di raccogliere alcune informazioni utili a ricavare un quadro riepilogativo delle caratteristiche del partecipante. Nonostante il numero esiguo, le persone che hanno compilato il diario sono piuttosto distribuite per quanto concerne l'età (Tab. 2).

Tabella 2.

Età	
< 30 anni	1
30-40 anni	4
41-50 anni	3
> 50 anni	3

La maggior parte dei partecipanti è di sesso femminile (9 su 11), ha una condizione professionale orientata ad attività di tipo imprenditoriale (Tab. 3) e un livello di istruzione medio-alto (Tab. 4).

Tabella 3.

Condizione occupazionale <i>(potevano essere selezionate fino a due opzioni)</i>	
Libero professionista/imprenditore	4
Lavoratore autonomo	2
Occupato a tempo indeterminato	2
Occupato a tempo determinato	1
Non occupato	0

Condizione occupazionale <i>(potevano essere selezionate fino a due opzioni)</i>	
Studente	1
Pensionato	2

Tabella 4.

Titolo di studio	
Licenza elementare	0
Licenza media	0
Diploma scuola superiore	4
Laurea	5
Post-laurea	2

La provincia di residenza dei partecipanti testimonia una certa eterogeneità, sebbene spicchi una predominanza del Centro-sud (Tab. 5).

Tabella 5.

Provincia di residenza	
Caserta	1
Como	1
Cosenza	3
Lecco	1
Perugia	1
Roma	1

Provincia di residenza	
Rovigo	1
Taranto	1
Vicenza	1

Un solo partecipante ha dichiarato di vivere da solo, mentre in tutti gli altri casi si tratta di persone il cui nucleo familiare conta due o più persone (Tab. 6).

Tabella 6.

Persone che compongono il nucleo familiare	
1 persona	1
2 persone	3
3 persone	3
4/5 persone	4
Più di 5	0

Al fine di avere una prima idea sui livelli di socialità e socializzazione dei partecipanti, si è chiesto se essi frequentassero i social network, da una parte (Tab. 7), e il mondo associativo o gruppale, dall'altra (Tab. 8). Quasi tutti hanno dichiarato di utilizzare i social network, ma molti in misura limitata. Anche il mondo associativo-gruppale “in presenza” è tuttavia relativamente poco frequentato. Per cui gli intervistati sembrano esercitare una socialità limitata. Tuttavia, si deve ricordare il periodo storico dell'indagine, compreso nei due anni di massima manifestazione della pandemia da Covid-19, per cui tale risposta è, almeno in parte, comprensibile.

Tabella 7.

Quanto frequento i social network?	
Molto	4
Poco	6
Per niente	1

Tabella 8.

Quanto partecipo a gruppi, associazioni, partiti, ecc.?	
Molto	3
Poco	4
Per niente	3

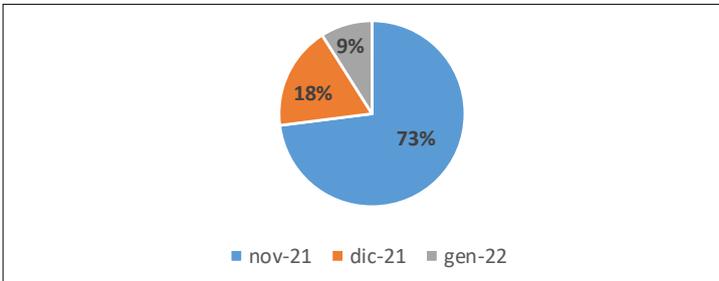
CAPITOLO III

MOTIVAZIONI E ATTESE INIZIALI

1. La scelta del trattamento

L'analisi proposta in questo capitolo riguarda la *Sezione 1* (dalla domanda 1 fino alla domanda 6) del Diario di salute e di cura. Queste prime domande del Diario sono volte ad indagare, oltre che alla data di inizio della compilazione (d. 1), i motivi del ricorso allo Shiatsu (d.2), le ragioni della scelta (d.3), la frequenza della fruizione (d.4), le modalità di decisione a provarlo (d.5) e le attese rispetto al trattamento (d.6).

Grafico A. Inizio del percorso di trattamento



Il periodo di inizio del percorso di trattamento (d.1), come si è visto nel precedente capitolo, è maggiormente concentrato sul mese di avvio della sperimentazione del diario, ovvero, novembre 2021 (Graf. A). L'acuirsi della situazione pandemica — a partire dal mese dicembre — può aver contribuito ad un rallentamento delle attività professionali con ricadute sulla possibilità di partecipazione al progetto del diario.

2. Motivazioni che hanno portato alla scelta

Come si può notare dalla Tabella 9, la prevalenza dei diaristi dichiara di aver scelto lo shiatsu per affrontare dolori fisici specifici (*muscolo-scheletrici-articolari*) o situazioni di disagio psicologico (*stress, situazione di ansia, malessere*). La possibilità della d. 2 di poter fornire fino a due risposte ha indotto alcuni diaristi a precisare la motivazione della scelta con l'opzione “*altro*” (Tab. 10).

Tabella 9.

Motivi per cui sono ricorso allo Shiatsu (possibili fino a due risposte)	
Mantenimento del benessere restare in forma	1
Dolori muscolo-scheletrici-articolari	6
Stress, situazione di ansia, malessere	4
Riabilitazione recupero post-trauma	1
Altro (specificare)	5

Le motivazioni sono state meglio dettagliate nelle risposte alla domanda successiva (d.3), in cui si chiedeva di

fornire in modo più compiuto le ragioni del proprio orientamento allo Shiatsu piuttosto che ad altre forme di cura. Volendo indagare queste ragioni, è possibile dire che la presa in cura della persona nella sua interezza (*corpo-mente*) e la ricerca di un sollievo (*non medicalizzato*) ad una condizione patologica e/o di disagio sono tra i fattori più dichiarati. In alcuni casi si fa riferimento a esperienze precedenti o scelte di fondo personali (Tab. 11).

Tabella 10.

Altre ragioni
Diario 1 - Preparazione al parto
Diario 8 – Trovare un equilibrio corpo-mente-anima.
Diario 9 – Da una decina d’anni soffro di emicrania che in alcuni periodi diventa davvero invalidante. Al bisogno assumo una terapia che mi è stata indicata dal neurologo presso l’Istituto ‘Carlo Besta’ di Milano
Diario 11 - Inizialmente mi sono avvicinata al percorso perché soffro di emicrania quindi per alleviare questo fastidio successivamente invece ho capito che il percorso mi sarebbe servito per mantenere uno stato di benessere psicofisico in particolar modo adesso che sono in gravidanza.

Tabella 11.

Ragioni per cui ho scelto lo Shiatsu (piuttosto che altre opzioni)
Diario 1 - Trattamento già effettuato per la prima gravidanza mi ha dato risposte e mi ha aiutato specialmente nella preparazione del momento del parto.
Diario 2 - Per aiutarmi a rilassarmi.
Diario 3- Sto già lavorando su di me a livello psicologico sto cercando un equilibrio tra <i>corpo e mente</i> .

Ragioni per cui ho scelto lo Shiatsu
(piuttosto che altre opzioni)

Diario 4 - Dello shiatsu mi ha sempre appassionato le dinamiche che si innescano tra *psiche e corpo*.

Diario 5 - Ho provato la medicina ufficiale per moltissimi anni ma i riscontri non sono stati molto positivi. Ho deciso di provare con lo shiatsu dopo averne letto le caratteristiche e le possibili applicazioni anche solo per dare sollievo alla mia malattia. Ho una sclerosi multipla secondariamente progressiva. Ho scelto questa disciplina *perché si prende cura del corpo ma anche dello spirito*.

Diario 6 - Ho usufruito di questo trattamento perché soffrivo di mal di testa e *grazie allo shiatsu ho smesso di prendere medicinali e risolto con emicrania*.

Diario 7 - Nel mio percorso di studi e crescita personale ho conosciuto lo shiatsu.

Diario 8 - Dolore a collo e spalle dovuto probabilmente alla poca mobilità e allo stress causato dallo studio.

Diario 9 - Ho scelto lo shiatsu perché ho sentito il bisogno di qualcuno che si prendesse cura di me nella mia totalità *con una visione olistica*. I neurologi dell'istituto Besta mi hanno sollecitato a continuare queste cure alternative. Sono stati gli unici. *Altri medici consultati in precedenza si sono limitati a dirmi che il mio mal di testa era cronico* e quindi con il passare del tempo poteva solo peggiorare.

Diario 10 - Ho scelto lo Shiatsu per via di un'ottima esperienza 10 anni fa dopo un infortunio con forti dolori nelle vertebre cervicali che *secondo consiglio medico doveva essere operata invece ho risolto con trattamenti Shiatsu ed esercizi giornalieri di QiGong*.

Diario 11 - Ero stanca di approcci medicalizzanti che agivano sempre sulla singola crisi e mai sullo stato di salute generale ero rimasta anche delusa da altri percorsi quali l'osteopatia lo shiatsu *mi è sembrato un approccio a 360° diretto alla persona* e non esclusivamente alla sua condizione.

3. Frequenza e modalità

Per quanto riguarda l'entità del ricorso ai trattamenti Shiatsu (d.4), solamente due partecipanti hanno dichiarato che si è trattato della loro "prima volta", mentre tutti gli altri hanno segnalato una certa familiarità con i trattamenti (Tab. 12).

Tabella 12.

Quante volte sono ricorso al trattamento Shiatsu?	
È la prima volta	2
Ho fatto qualche trattamento	6
Lo faccio spesso	3

La scelta di intraprendere un ciclo di trattamento Shiatsu (d.5) appare fortemente influenzata dalle reti informali (amici e/o parenti) oppure è frutto di una scelta personale; il ruolo di professionisti sanitari e altri operatori mostra, invece, un riscontro minoritario, al pari dei media (Tab. 13).

Tabella 13.

Come ho deciso di provare questo trattamento?	
Ho scelto autonomamente	3
Dietro suggerimento di amici e/o parenti	5
Su suggerimento di medici o altri professionisti sanitari	0

Come ho deciso di provare questo trattamento?

Su suggerimento di altri operatori (es. psicologo, trainer, ecc.)	1
A seguito di informazioni ricavate dai media (radio, Tv, giornali, riviste, ecc.)	1
Altro (specificare) ⁽¹⁾	1

4. Le attese

Per ciò che riguarda le attese, dalle risposte dei diaristi alla domanda 6 (Tab. 14) emerge con enfasi un richiamo ad aspettative connesse al recupero e/o al mantenimento di uno stato di benessere, che solo in due casi è esclusivamente fisico, mentre assai più spesso — anche laddove venga comunque richiamato uno stato di dolore fisico — sembra rimandare alla riappropriazione di uno stato di equilibrio psico-emotivo. Altrettanto “attesi”, in situazione di gravidanza (2 casi), gli obiettivi sia di maggior benessere e consapevolezza del proprio corpo sia di una gestione efficace del momento del parto.

Gli obiettivi, in generale, sembrano piuttosto “pertinenti” con il trattamento shiatsu. Ciò sembra indicare una preparazione/informazione a monte del grosso del gruppo esaminato, ma anche di una certa competenza culturale supportata dal livello medio-alto dei diaristi. Non sempre, in altri contesti, queste condizioni si verificano.

(1) Il partecipante che ha fornito questa risposta ha segnalato di essere stato indirizzato ai trattamenti shiatsu da un'associazione (Apeo) che aiuta i malati oncologici.

Tabella 14.

Cosa mi aspetto da questo trattamento?
Diario 1 - Migliore consapevolezza corporea e preparazione fisica-psicologica ed energetica al parto.
Diario 2 - Che contribuisca al mio benessere.
Diario 3 - Un maggiore equilibrio interiore.
Diario 4 - Ho deciso di affidarmi a questo trattamento semplicemente per ascoltarmi di più e per apportare benefici alle mie tensioni fisiche ed emotive.
Diario 5 - Che mi aiuti a ritrovare un maggior equilibrio e serenità che mi porti a prendermi più cura di me stessa e mi aiuti a ritrovare un po' di fiducia nelle mie capacità fisiche ed emotive.
Diario 6 - Un aiuto/sollievo dai dolori causati dai trattamenti.
Diario 7- Conoscere il mio stato energetico e riequilibrarlo
Diario 8 - Spero che riesca: 1) a farmi passare questi dolori che spesso ho; 2) a far in modo che non mi tornino; 3) in generale a rilassarmi.
Diario 9 - Innanzitutto mi aspetto una riduzione degli attacchi di emicrania e di mal di testa provocato da una infiammazione della cervicale. E poi mi aspetto BENESSERE. A tutti i livelli...
Diario 10 - Penso che possa migliorare molto la mia attuale condizione di salute con forti dolori sulla colonna vertebrale.
Diario 11 - Questa volta ricorro allo shiatsu perché sono in gravidanza e vorrei che questo percorso mi aiutasse a gestire questo momento con maggiore consapevolezza. Mi aspetto di riuscire ad ascoltare maggiormente il mio corpo di prendermene cura anche attraverso questo percorso sia per un maggiore benessere in gravidanza e sia per la gestione del dolore durante il travaglio.

CAPITOLO IV

VALUTAZIONI FINALI E ATTESE SODDISFATTE

La sezione dedicata alla riflessione finale era articolata su quattro voci libere:

1. Il ciclo dei trattamenti;
2. Il rapporto di cura;
3. Gli esiti finali;
4. Riflessioni libere e aggiuntive.

Degli undici diari raccolti, tre sono risultati mancanti di tale sezione. Dei restanti otto, non sempre sono stati compilati tutti e quattro i campi proposti.

1. Il ciclo dei trattamenti

L'esperienza del ciclo dei trattamenti Shiatsu è stata vissuta da tutti i diaristi come molto positiva, ampiamente soddisfacente rispetto alle attese iniziali, e da consigliare:

«Esperienza assolutamente positiva. Davvero indispensabile per arrivare al parto e per un post più sereno con l'ascolto e l'accoglienza di un'operatrice formata *ad hoc*» (D1).

«Sicuramente il ciclo di trattamento mi ha aiutato molto sia a rilassarmi sia ad essere più consapevole del mio corpo e dei messaggi che mi manda. È stata un'esperienza molto bella e utile che consiglio a tutti» (D2).

«A livello corporeo puoi trarne solo beneficio a livello psicologico inizialmente è un po' duro però piano piano inizia il cambiamento. Complessivamente valuto questa esperienza ottima» (D4).

«Valuto l'esperienza positivamente rispetto alla domanda e alle aspettative a livello di riequilibrio energetico» (D7).

Molto positivi anche i cambiamenti percepiti a fine trattamento:

«Devo ammettere che i risultati di questo lavoro hanno superato di gran lunga le mie aspettative. Mi sento molto più consapevole del mio corpo e del legame che intercorre fra corpo e mente. Mi percepisco nella mia interezza meno frammentata. Sto decisamente meglio con me stessa. Ciò inevitabilmente ha ripercussioni nei rapporti con gli altri» (D9).

«Mi sono avvicinata al ciclo di trattamenti senza grande attese, ma con la consapevolezza che sicuramente mi faccia molto bene. Questo perché negli anni 2010/2011 ho avuto già una buona esperienza con trattamenti Shiatsu. Con il ciclo attuale ho ottenuto cambiamenti a livello psico-fisico di piacevoli dimensioni e sono in grado di agire in autonomia alla comparsa di dolori. È stata una esperienza molto gradevole con una spinta verso l'evoluzione del mio percorso personale» (D10).

«Valuto questa esperienza come estremamente positiva mi ha permesso di prendere piena consapevolezza del mio corpo di mettere in pratica i concetti teorici che mi erano stati forniti durante il percorso di accompagnamento alla nascita. Mi

ha aiutato molto a sentire il mio corpo a capire come rendere possibile concentrarmi sul qui ed ora permettendomi di avere maggiore consapevolezza sia emotiva sia fisica di tutto questo meraviglioso viaggio che è la gravidanza. Purtroppo ho dovuto interrompere il trattamento poiché la mia ginecologa ha disposto un mese di riposo assoluto e cura farmacologica per la minaccia di un parto pretermine» (D11).

Il ciclo dei trattamenti Shiatsu riceve una valutazione molto positiva da parte di tutti i diaristi, non solo a livello di risposta efficace alla specifica domanda di salute-malattia, ma anche per gli *effetti di benessere complessivo* (corporeo-psichico-relazionale e spirituale), *conoscenza del proprio corpo e consapevolezza di sé*.

2. Il rapporto di cura

Il rapporto di cura rappresenta uno dei fattori qualificanti il trattamento Shiatsu. Esso — secondo i diari raccolti — riceve in modo unanime un elevato riconoscimento e gradimento per la qualità della relazione, la competenza professionale degli operatori e la riuscita dell'intervento:

«Ottima la relazione e il rapporto di cura con operatore che conosco da anni per qualità di lavoro professionalità e competenze di ascolto. Ho potuto avere la conferma di quanto già sperimentato con lo shiatsu sia a livello pratico che *teorico*» (D7).

«Ottima esperienza! Mi ha molto rilassato: tornerò sicuramente a fare i trattamenti» (D8).

«Il rapporto con l'operatore credo sia ciò che, insieme alla qualità del trattamento e della volontà di porsi in ascolto del ricevente, determina la riuscita o il fallimento di un intervento. Nel

mio specifico caso il rapporto con lui è stato sempre positivo mi sono sentita ascoltata e rispettata mi ha guidato con attenzione e premura completando con le sue parole ed il suo comportamento la riuscita del trattamento» (D11).

Tra gli aggettivi più ricorrenti usati nei confronti dei propri Shiatsuka si hanno: *empatico, accogliente, ascoltatore attento, professionale, non-giudicante*. Diversi sono i diaristi che si sono sentiti dentro ad una relazione “familiare”, accettati e liberi di potersi esprimere senza il peso del giudizio:

«L'operatore è davvero molto preparato professionale, attento e un grande ascoltatore. Oltre al trattamento stesso c'è stato un confronto e una spiegazione che onestamente non mi aspettavo (quando l'ho conosciuto non sapevo nemmeno chi fosse). Sicuramente mi ha trasmesso qual è la logica dello shiatsu» (D2).

«Operatore professionale empatico ed accogliente» (D4).

«Il rapporto con l'operatore è stato per me davvero importante. Ho capito meglio come opera lo shiatsu perché l'ho sperimentato e ho sentito i cambiamenti che ha prodotto dentro di me. In questo rapporto mi sono sempre sentita accolta accettata mai giudicata e libera di dire. [...] è stata davvero preziosa una persona molto speciale». (D9)

«Il rapporto con l'operatrice è stato ottimo ha chiarito sempre le mie domande a livello fisico e abbiamo approfondito la mia conoscenza di come opera lo Shiatsu. Mi sono sentita ogni volta accolta e anche ascoltata. Penso che l'operatrice sia veramente professionale e sa bene quello che fa». (D10)

3. Valutazioni degli esiti

In questa parte della riflessione finale è stato chiesto ai diaristi una valutazione dell'efficacia del ciclo dei trattamenti

rispetto alle proprie necessità, quali i punti di forza dell'esperienza e quali gli aspetti da migliorare.

Sull'efficacia, similmente al primo item della sezione, si registra una opinione molto alta dei risultati ottenuti:

«L'efficacia dei trattamenti si sono visti sia nell'immediato e anche nel lungo termine. I nuovi dolori non sono mai stati prolungati poiché trattati poco dopo. A volte i trattamenti erano molto «forti» e il giorno successivo provavo del disagio che però diminuiva fino a scomparire a fine giornata. Consiglierei a tutte le donne incinte di fare un ciclo di 5 sedute prima e 5 sedute dopo il parto. Per me sono state davvero utilissime. Consiglierei agli operatori che operano in quest'ambito di aprirsi una finestra su quello che può dare il trattamento shiatsu in modo tale da informare i pazienti su cosa possono fare sia prima che dopo» (D1).

«Se guardo al ciclo di trattamenti sono estremamente soddisfatto. Come detto mi ha aiutato a rilassarmi e a prendere consapevolezza del mio corpo e dei messaggi che mi manda. Sicuramente ho capito che mi devo prendere più cura di me stesso. L'esperienza la classificherei positiva in tutte le sue parti non riesco a trovare qualcosa da migliorare. Sicuramente consiglierò il trattamento shiatsu anche ad altre persone» (D2).

«Ottima esperienza! Mi ha molto rilassato: tornerò sicuramente a fare i trattamenti» (D8).

«Mi sento più tranquilla più serena e più centrata. È stata una esperienza meravigliosa un grande dono!» (D9).

Dai diaristi non vengono espressi elementi di criticità e molte sono le dichiarazioni di piena soddisfazione:

«Sono totalmente soddisfatta non credo ci siano aspetti da migliorare. Mi dispiace piuttosto aver dovuto fermarlo prima di quanto avrei desiderato per sopraggiunti motivi di salute.

Consiglierò a tutte le donne in gravidanza di avviare questa esperienza» (D11).

«Complessivamente sono molto contenta di aver ricevuto il ciclo di trattamenti Shiatsu e voglio continuare con almeno un trattamento mensile con l'operatrice continuo comunque 2 o 3 volte la settimana lo stretching perché sento sollievo facendolo succede pure di praticarlo ogni giorno. La cosa che mi colpisce è che mi sento più aperta a livello mentale e mi interessano contatti con persone/gruppi che si occupano del proprio benessere psico-fisico ma anche del pianeta terra, temi che io porto avanti da tanti anni. Ho già consigliato lo Shiatsu ad amici» (D10).

L'esperienza, come già emerso, è ampiamente consigliata:

«Consiglio a tutti questa esperienza» (D4).

«Certamente consiglio e consiglierò anche in futuro ad altre persone di sperimentare tale percorso» (D7).

4. Riflessioni libere e aggiuntive

In alcuni diari viene espressa la speranza che lo Shiatsu possa essere maggiormente divulgato e diventare un trattamento accessibile a tutti, in modo sistematico, all'interno dei percorsi di cura e di assistenza pubblici e ortodossi (complementarietà con la ricerca bio-medica):

«Peccato se ne parli poco dello shiatsu bisognerebbe divulgare di più» (D4).

«Spero di aver dato un bel contributo con il mio Diario di salute per la ricerca scientifica e che possa diventare lo Shiatsu una volta parte delle cure per molte persone magari sovvenzionate dallo stato (sono una idealista e anche sognatrice ma penso che non bisogna mai perdere la speranza) [...]» (D10).

«Riconoscenza e gratitudine per tale esperienza e per coloro che portano avanti questa disciplina con il desiderio di integrare nella ricerca altri canali di lavoro complementari» (D7).

Lo Shiatsu, quale risorsa di cura da diffondere, trova riscontro in altre testimonianze, dove vengono poste in evidenza: a) la presenza di una formazione dedicata e qualificata degli operatori per il trattamento di momenti specifici della vita (es. gravidanza ed accompagnamento alla nascita):

«Rifarei questo ciclo di trattamento per un futuro parto (se ci sarà) e ritornerò a fare delle sedute prima di arrivare al mio limite! Non credo che tutti gli operatori shiatsu siano in grado di lavorare con precisione e professionalità su pazienti in gravidanza e in post gravidanza poiché credo ci debba essere una vera e propria formazione dedicata a questa fase particolare della vita» (D1);

b) le potenzialità di cura di sé della disciplina, che può sia insegnare il «come fare» (*pratiche*) per mettere concretamente in atto il «che cosa fare» (*indicazioni*), sia sostenere la persona a (ri)diventare protagonista consapevole del momento che sta vivendo:

«Io penso che questa esperienza vada estesa a tutte le donne in gravidanza perché è fondamentale prendere atto di cosa voglia dire veramente percepire il proprio corpo, i cambiamenti che in questi mesi ne derivano, percepire la respirazione, percepire il fluire del respiro e dell'energia anche come strumento per riconoscere e percepire il dolore del travaglio (comprendere che appunto tutto ci attraversa e l'esito di una situazione spesso è dettata dal modo in cui noi ci lasciamo attraversare). Tutte cose che magari avevo letto o che l'ostetrica mi aveva anche detto, ma che rimanevano esclusivamente su un piano teorico. Cosa vuol dire visualizza il tuo respiro? È una frase difficile da comprendere davvero finché non sperimenti concretamente il suo significato. In questo credo che lo shiatsu possa contribuire notevolmente a migliorare la consapevolezza delle donne durante

la gravidanza ed a fornire strumenti utili anche per il travaglio. È l'integrazione perfetta, perché permette davvero di provare quelle sensazioni ancestrali che hanno sempre guidato la donna durante la gravidanza ed il parto, ma che il nostro tempo e la nostra società hanno 'anestetizzato' e 'sostituito' con percorsi eccessivamente medicalizzanti. Quando ci si trova di fronte ad una gravidanza fisiologica la possibilità di ritrovare il contatto con il proprio corpo, con la propria energia non può che essere un ottimo assaggio di quella che è la potenzialità del corpo, potenzialità che può raggiungere il suo massimo apice durante il parto. Acquisire questa consapevolezza probabilmente non farà miracoli, non sopprimerà il dolore né risolverà tutte le situazioni difficili che si generano prima durante e dopo il parto, ma sicuramente può servire a riportare il focus sulla donna protagonista di quel momento, le può dare gli strumenti, la forza, la consapevolezza di quanto quello che stia affrontando sia importante e meraviglioso e soprattutto alla sua portata. Io consiglierò a tutte le donne che conosco questo percorso» (D11).

Altre riflessioni riguardano l'importanza della capacità empatica dell'operatore:

«È fondamentale trovare una persona capace ed empatica come è capitato a me» (D8).

Inoltre, il raggiungimento di un *ben-essere* totale grazie all'esperienza fatta:

«Sono molto soddisfatta. Il ciclo di trattamenti mi ha aiutato molto nella gestione dei miei mal di testa. Mi ha colpito moltissimo questo benessere che ha inondato la mia vita. Benessere totale del corpo, della mente e dell'anima. Un percorso ancora più efficace quando si decide di 'affidarsi' iniziando anche un cammino interiore. Consiglierei assolutamente questa esperienza!» (D9).

Da ultimo, il valore dell'esperienza della scrittura del diario quale risorsa aggiuntiva allo Shiatsu per lo sviluppo di una consapevolezza più matura di sé e del proprio corpo:

«Spero di aver fornito indicazioni utili per lo studio. Non ho mai scritto un diario e anche questo processo credo mi sia servito per essere più consapevole di me stesso e del mio corpo» (D2).

PARTE II

L'ANALISI DEI DIARI E DEI PROCESSI

CAPITOLO V

ANALISI E COMMENTO DEI DIARI

1. La scheda sintetica

I Diari di Salute e di Cura (DSC) come da noi predisposti contenevano a fine stesura diverse ed eterogenee informazioni relative a dati anagrafici e personali, alle motivazioni e attese iniziali, agli sviluppi del percorso di trattamento che chiedevano, di volta in volta, lo stato di benessere/malessere con cui si arrivava al trattamento, le percezioni e sensazioni provate durante la manipolazione, una descrizione dello scambio relazionale-comunicativo con l'operatore, una valutazione ex-post (generalmente il giorno dopo) degli esiti. Inoltre il materiale documentario della terza sezione riportava le riflessioni e valutazioni finali del diarista. Ogni diario costituiva quindi un testo scritto molto complesso in cui si alternano dati, annotazioni, pensieri, sensazioni, riflessioni, ma talvolta anche silenzi e interruzioni improvvise. Inoltre il linguaggio, la verbalizzazione, la narrazione ponevano ulteriori problemi interpretativi.

Sul piano interpretativo, come si è detto, è possibile valutare comparativamente le varie condizioni personali e attese, come in parte abbiamo cercato di fare nella Parte I, per avere qualche quadro d'insieme del materiale stesso. Al contrario, è possibile valutare ogni situazione come una complessità integrata, a sé stante. È quello che faremo in questa Parte II, in ci siamo proposti di adottare l'ottica "di caso", sensibile ai diversi tempi dell'esperienza vissuta e al quadro d'insieme che ne emerge. Dopo diverse prove e tentativi, abbiamo creato una scheda sintetica contenenti cinque sezioni così definite:

- a. *Caratteristiche dell/della diarista*: vengono qui sintetizzati i principali dati registrati dal diario, quali l'età, la condizione lavorativa, l'area di residenza, il titolo di studio, la coabitazione, la frequenza di social network e associazioni. A queste informazioni abbiamo spesso aggiunto informazioni sulla situazione di benessere o di patologia dichiarata dal soggetto. In tal modo noi abbiamo ottenuto una foto già molto caratterizzata del soggetto che chiede un ciclo di trattamenti.
- b. *Ragioni per rivolgersi allo shiatsu*: queste informazioni compilate ad inizio diario dal soggetto interessato sono state sintetizzate sia attraverso la trascrizione delle più rilevanti dichiarazioni del soggetto sia attraverso alcuni passaggi descrittivi del commentatore. Anche qui si trattava di mettersi nei panni di un osservatore che, da una parte, vuole cogliere con la massima precisione possibile la domanda del richiedente, ma anche cominciare a comprendere gli elementi essenziali e più rilevanti della situazione vissuta dal soggetto.

- c. *Percorso di trattamento*: si trattava qui di rendere conto di una mole notevole di materiale, sviluppato in tempi diversi (dalle 2 alle 13 sedute) e vertente su aspetti plurimi. Anche qui si è ricorsi sia a trascrizioni documentarie sia a sintesi laddove vi era ripetitività e sovrapposizione fra le varie annotazioni. Al fine di rendere conto di un materiale così ampio e composito, si è suddivisa la sezione in cinque descrittori: *N° trattamenti*, *Stato percepito*, *Sensazioni e osservazioni durante il trattamento*, *Benefici ed effetti dopo il trattamento a 1-3 gg*, *Altre attività per la cura di sé*.
- d. *Relazione di cura*: data l'importanza del tema si è dedicata una sezione specifica a tale tematica. Qui, in generale, le annotazioni dei diaristi sono state piuttosto precise e circostanziate per cui si è prevalentemente optato per riportare le loro ampie o sintetiche osservazioni.
- e. *Valutazioni finali*: in questa sezione sono state riportate sia le più rilevanti dichiarazioni finali sia alcuni elementi sintetici emergenti relativi alla soddisfazione, alle attese, alla relazione con l'operatore, allo strumento del diario, alle intenzioni future.

Le dimensioni della scheda ovviamente variano a seconda della capacità e volontà di annotazione progressiva e finale del compilatore, ma anche in relazione alla quantità di trattamenti effettuati, nonché agli avvenimenti occorsi nella vita del diarista nel periodo esaminato e alle attività di cura di sé realizzate. Ciò ha portato a ottenere schede abbastanza semplici e sintetiche da leggere e altre molto ricche e complesse. In ogni caso si è prodotto un testo che può essere visto ed esaminato unitariamente come un filmato svolto in un tempo definito.

Il diarista è protagonista, attore e autore di questo filmato, mentre il ricercatore-osservatore cerca di cogliere gli elementi salienti di volta in volta presentati attraverso una sorta di trascrizione dal processo esperito in termini di parole e passaggi narrativi utilizzati.

La lettura della scheda finale sintetica ha poi permesso di redigere un *Commento*. Come detto in altre parti, non si tratta certo di un'annotazione esaustiva e completa, ma piuttosto di una evidenziazione e sottolineatura di *aspetti emergenti* della situazione, del percorso di trattamento, della relazione di cura, dell'attività di cura di sé esperita dal soggetto protagonista cercando di cogliere eventuali concatenazioni. La documentazione fornita e il commento possono costituire materiale per ulteriori analisi e valutazioni per vari fini che i lettori potranno compiere in proprio o collettivamente.

2. Contenuti e percorsi

Presentiamo qui di seguito le varie schede-diario e, congiuntamente, i relativi commenti, riservandoci una valutazione finale dei contenuti presentati a fine lettura. Le citazioni testuali dei diari sono presentate fra virgolette e in corsivo, mentre le descrizioni sintetiche del ricercatore — dedotte dai testi — sono in tondo.

2.1. *Diario I*

A. Caratteristiche del/della diarista: La diarista è una giovane donna (35 anni) in stato di gravidanza. Durante il periodo del trattamento ella arriverà al parto e continuerà ancora per qualche tempo l'esperienza. Si presenta come una libera professionista con laurea. Frequenta i social, ma non è iscritta ad alcuna associazione. Vive in una provincia lombarda.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: Le ragioni principali sono quelli di prepararsi al parto con una maggiore consapevolezza corporea e contenere i dolori muscolo-scheletrici tipici del periodo.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 10

Stato percepito: Nel periodo del trattamento si alternano stati di stanchezza, ansia per l'attesa del parto, sbalzi di umore, nervosismo con altri di benessere, ottimismo, apertura che spesso vengono attribuiti ai trattamenti.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «Durante il trattamento il tempo è letteralmente volato. La concentrazione su me stessa mi ha permesso di focalizzare al meglio la consapevolezza corporea sia distrettuale che globale. Il concetto di respirazione mi è sembrato più facile da attuare e regolare anche tramite visualizzazioni».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): Sul piano fisico si dichiara una diminuzione dei fastidi (sciatica, nausea) e un aumento del relax e benessere generale. Anche dopo il parto si riesce a mantenere serenità e a contenere i disagi corporei (cattive posizioni durante l'allattamento) «L'effetto principale nel giorno seguente è la sensazione di equilibrio generale e maggiore libertà nella parte superiore del corpo anche in relazione al respiro».

Benefici a livello di collo; trattamento rigenerativo e diminuzione di alcuni dolori. *«Il giorno dopo mi sono sentita sollevata con un respiro migliore e un po' più di energia. Capisco che i benefici del trattamento stanno diventando più a lungo termine»*

Altre attività per la cura di sé: Seguire delle indicazioni per integratori e rimedi omeopatici in preparazione al parto; utilizzo di sale 'riscaldato' e messo in uno strofinaccio e appoggiato alla zona lombare per una decina di minuti per un paio di volte al giorno; *«Ho ricevuto degli esercizi per migliorare il pavimento pelvico poiché ho delle perdite più frequenti causate dal sollevare spesso pesi».*

D. Relazione di cura: *«La comunicazione è stata fondamentale: non è passata solo verbalmente ma anche tramite il tocco e il linguaggio corporeo non verbale. Mi sono sentita accolta e coccolata anche tramite l'ambiente preparato ad hoc. La musica mi ha coinvolto specialmente nei momenti di rilassamento».* *«L'operatore mi ha trasmesso tranquillità ed empatia».* Importante il confronto con l'operatrice sull'esperienza del parto: *«Parlare con l'operatrice è fonte di scambio e di nuove aperture a riflessioni sia su di me che sui bambini»;* *«L'operatrice mi è stata di grande aiuto e supporto. La grande professionalità e conoscenza (utilizzata la moxa più volte con modalità e scopi differenti) la flessibilità e l'accoglienza sono stati fondamentali per instaurare un rapporto di fiducia e di apertura».*

E. Valutazioni finali: La diarista valuta molto positiva l'esperienza e molto soddisfacente il rapporto con l'op. Inoltre riesce a verbalizzare in modo molto efficace gli apprendimenti e i benefici ottenuti. *«Le sedute shiatsu sono davvero molto utili sia da un punto di vista sintomatico (miglioramento delle condizioni di salute specialmente se ci sono problemi muscolari di mal di testa o di tensioni alle articolazioni) sia da un punto di vista benessere generale (con una seduta non è possibile ma con un ciclo si notano davvero dei benefici a lungo termine) sia da un punto di vista psicologico (migliore comprensione e conoscenza di sé migliore vitalità)».*

«Il ciclo di sedute mi ha permesso di capire quanto sia importante non arrivare mai al limite (sia dolore o problema) ma di agire prima! Credo sia molto importante (per un lavoro globale) che le ostetriche fossero a conoscenza di ciò che può offrire in vari ambiti lo shiatsu (sia parto-respirazione/energia/consapevolezza corporea, che post-riabilitazione pavimento pelvico)».

«L'operatrice è stata professionale e ha utilizzato più tecniche sia dello shiatsu che della propria esperienza personale. Lo spazio e il tempo sono sempre stati pensati in anticipo per accogliermi e cullarmi. Ho potuto portare anche il piccolino che è sempre stato sereno durante il trattamento. Mi sono sentita ascoltata e indirizzata con dei consigli ottimi».

«L'efficacia dei trattamenti si sono visti sia nell'immediato e anche nel lungo termine. i nuovi dolori non sono mai stati prolungati poiché trattati poco dopo. A volte i trattamenti erano molto "forti" e il giorno successivo provavo del disagio che però diminuiva fino a scomparire a fine giornata».

Sulla base dell'esperienza compiuta (che ci si propone di rifare se ci si trovasse nella medesima situazione) seguono poi diversi consigli alle donne incinte e agli operatori (che, per questa condizione particolare dovrebbero prepararsi adeguatamente).

Commento

Ciò che salta all'occhio leggendo la scheda sintetica del periodo di trattamento attraversato da questa giovane donna nell'imminenza e nel periodo successivo al parto è la rilevanza e pienezza della *relazione di cura* costruita con l'operatrice. Si è trattato di uno scambio condotto su vari piani (empatico, informativo, di condivisione, valutativo, di formazione, di crescita umana, di consapevolezza, di cura di sé, fiduciario) che riesce a coinvolgere la persona in trattamento e a farla partecipare al trattamento stesso (*co-produzione della cura*). Se la richiesta era di essere aiutata e

accompagnata nel percorso, tale obiettivo sembra ampiamente raggiunto in quanto i vari stati d'animo, i disagi corporei, gli sbalzi di umore vengono contenuti e riportati ad uno stato di benessere che si afferma anche per periodi piuttosto lunghi. Viene sottolineato anche l'effetto "rigenerativo" ed energetico percepito in diverse fasi dalla ricevente. È evidente la grande preparazione e direi "specializzazione" che l'operatrice ha in questo campo, riuscendo ad avere effetti benefici adeguati sia nel trattamento dei "piccoli mali" fisici sia nella rassicurazione della gestante. Diversi gli apprendimenti che la diarista evidenzia prima e dopo il parto. Di qui l'apertura a nuove possibili esperienze in futuro. Rilevante, in questo caso, anche la sequenza gravidanza-parto-postparto che evidenzia un percorso completo in cui lo sh. amplifica e prolunga i suoi effetti all'intero percorso. Dunque un'esperienza esemplare che aiuta a pensare ad una sorta di competenza professionale sh. importante e complementare a quella dei corsi pre-parto.

2.2. *Diario 2*

A. **Caratteristiche del/della diarista:** giovane uomo di 34 a. che vive in Calabria. Ha un titolo di studio elevato ed è occupato a tempo determinato. Frequenta i social, ma poco altre associazioni.

B. **Ragioni per rivolgersi allo shiatsu:** Dati dolori articolari e situazione di stress, chiede di aiutare a rilassarsi. Ha già fatto in passato qualche trattamento ed ha seguito il consiglio di conoscenti.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 8 (dopo il 7° stop per Covid e poi ripresa)

Stato percepito: all'inizio: «*Mi sento abbastanza bene. Sono molto occupato al lavoro ma cerco di ritagliami i miei spazi. Sono un po' teso a livello muscolare*». Più avanti aumenta il rilassamento ma vanno e vengono sintomi tensori. Meno stress sul lavoro ma la pandemia limita la socialità. Viene infettato dal Covid, ma ha sintomi lievi e gestisce con una certa serenità. Alla fine: «*In questi giorni sto bene sono particolarmente allegro. Al lavoro ho completato diverse incombenze quindi mi sento più leggero. Credo di aver capito la causa dei miei disturbi di 'sbandamenti': una ipercorrezione degli occhiali. Sto aspettando i nuovi e sono molto ottimista riguardo il fatto che possa finalmente risolvere questo problema*»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: Sente rilassamento. Diminuisce il "senso di instabilità". Contribuisce al rilassamento. Comunica sulle sensazioni provate. Si focalizza sul presente. L'ambiente contribuisce al rilassamento, specie per le gambe.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): Rilassamento, benessere, sintomi decrescenti, ma tutto si dissolve presto. Proseguendo il ciclo gli effetti si prolungano.

Altre attività per la cura di sé: «*Sto prendendo più tempo per me e per i miei hobby. Il lavoro mi porta via molto tempo ed energie ma cerco di bilanciare*»; fatta 3a dose vaccino.

D. Relazione di cura: L'op. è ritenuto attento e professionale, coglie le sfumature della persona e fornisce consigli utili e specifici. Op. disponibile ed empatico, attento alla comunicazione verbale prima e dopo il trattamento «*aiuta ad avere una visione più globale della mia persona e della mia situazione*» «*È una persona molto discreta che mette nelle condizioni di aprirsi e rilassarsi*».

E. Valutazioni finali: *«Sicuramente il ciclo di trattamento mi ha aiutato molto sia a rilassarmi sia ad essere più consapevole del mio corpo e dei messaggi che mi manda. È stata un'esperienza molto bella e utile che consiglio a tutti»; «L'operatore è davvero molto preparato professionale attento e un grande ascoltatore. Oltre al trattamento stesso c'è stato un confronto e una spiegazione che onestamente non mi aspettavo (quando l'ho conosciuto non sapevo nemmeno chi fosse). Sicuramente mi ha trasmesso qual è la logica dello shiatsu»; «Se guardo al ciclo di trattamenti sono estremamente soddisfatto. Come detto mi ha aiutato a rilassarmi e a prendere consapevolezza del mio corpo e dei messaggi che mi manda. Sicuramente ho capito che mi devo prendere più cura di me stesso. L'esperienza la classificherei positiva in tutte le sue parti non riesco a trovare qualcosa da migliorare. Sicuramente consiglierò il trattamento shiatsu anche ad altre persone»; «Non ho mai scritto un diario e anche questo processo credo mi sia servito per essere più consapevole di me stesso e del mio corpo».*

Commento

Soggetto giovane (34 a.), occupato e laureato. Sembra piuttosto stressato per il lavoro e ha qualche disagio non ben definito. Chiede di essere aiutato a “rilassarsi”, ossia, si direbbe, uscire da tensioni psico-sensoriali. Sembra in difficoltà a trovare un equilibrio di tempi e di persona. Percepisce l'operatore attento, capace di ascolto, professionale. L'operatore è capace di comunicare verbalmente e di produrre un effetto benefico che man mano cresce nel tempo.

La persona trattata sembra cominciare a gestire meglio gli impegni quotidiani, diminuendo l'ansia di sostenere un'eccessiva accelerazione dei tempi. Percepisce meglio le sensazioni corporee e comincia a capire la “logica dello shiatsu”. Sente importante la scrittura del diario, che è una nuova esperienza per lui. Capisce che questo gli suggerisce

di prendersi più cura di sé e si predispone a tale fine nel futuro. Sostanzialmente il trattamento unito al diario ha un effetto “maieutico” sul soggetto suggerendogli di lavorare costantemente in termini di cura di sé, probabilmente usando ancora in futuro la tecnica shiatsu.

2.3. *Diario 3*

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di una donna di circa 41 anni. Sta vivendo uno stato di malessere che l’ha portata a chiedere un aiuto psicologico. È laureata e lavora come libera professionista. Vive in famiglia. Risiede in una provincia veneta. Usa poco i social network, ma ha una certa frequentazione associativa.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: *«Sto già lavorando su di me a livello psicologico sto cercando un equilibrio tra corpo e mente»;* *«La mia psicologa ha incentivato la mia scelta»*

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 3

Stato percepito: All’inizio: «Ho una strana angoscia addosso e un mal di testa (di cui solitamente non soffro) che parte a livello nucale e si propaga a tutta la testa. Mi sento triste e impotente di fronte a questo malessere. Al lavoro sono più libera mentalmente ma faccio fatica ad arrivare a sera, sono molto stanca»; *successivamente: «A livello corporeo bene. Nelle relazioni mi pare di stare riacquistando voglia di interagire maggiormente con gli altri. In famiglia c’è un po’ di distacco che però reputo sano»;* *«Bene. Più energica e più serena meno stanca»*

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: 1° tr: «Il trattamento di oggi è stato splendido. Solitamente faccio fatica a rilassarmi. Sono attenta ai dettagli al tempo che passa a non muovermi. Oggi il mio corpo era rilassato e non avvertivo tensioni. La mente ha lasciato la dimensione tempo. Non sono riuscita a non pensare a nulla ma per lo più sono stati pensieri felici. Ad un certo punto mi sono accorta che stavo sorridendo. Mi sono alzata leggera riposata carica di una nuova energia»;

«Non mi sentivo rilassata come la volta precedente, meno incline ad abbandonarmi. Ma poi ci sono riuscita lo stesso! Provavo una certa tensione a livello del diaframma la testa un po' piena piano piano la tensione è svanita. Inizialmente ho provato diverse emozioni. Un po' di rabbia un po' di tristezza è scesa una lacrima. Poi mi sono rasserenata. Nessun disagio un po' di dolore all'inguine sinistro muovendo la gamba e zona nucale sinistra. Oggi non percepisco tensioni. La giornata è proseguita tranquilla, sono arrivata a sera ancora piena di energia»; «Trattamento misto di shiatsu e cranio sacrale. Molto rilassante, ero tesa in più punti, mani gelate, ma alla fine ero sciolta rilassata e riscaldata. Emozioni piacevoli nessun disagio».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Sto bene. Ho un miliardo di pensieri e scelte importanti da affrontare che determineranno in modo importante la mia vita. Oggi non ho paura. Provo dispiacere per certe cose che sento di non poter cambiare sugli altri. Ma mi pare di aver una maggiore forza per poterle affrontare. Sicuramente continuerò col percorso di cura»; «Mi sento rilassata ma un po' spossata. Ora mi pare molto meglio».

Altre attività per la cura di sé: «Lecture sul narcisismo di cui sono vittima (o complice???) da una vita»; «psicologo e terapia di coppia»;

«Relazioni sul vaccino covid»

D. Relazione di cura: *«Cerco di non parlare ma c'è stato uno scambio di battute quando una spalla è schioccata. Al termine del trattamento mi sono sentita ascoltata ma anche letta dentro»; «Abbiamo parlato e mi sono sentita ascoltata. Mi è stato spiegato il lavoro fatto sul meridiano fegato polmone e il suo significato. Mi è sembrato eccezionalmente pertinente a ciò che stavo provando»; «Abbiamo anche parlato un po' ad inizio trattamento. Mi sono sentita ascoltata e accolta».*

E. Valutazioni finali: Il ciclo si interrompe bruscamente dopo il 3° tr., nonostante i propositi di continuare, non ne sappiamo le ragioni per cui mancano le riflessioni finali.

Commento

La persona affianca il trattamento shiatsu a un ciclo di incontri con lo psicologo. Vi è uno stato di disagio da lunga data aggravato da criticità dell'ultimo periodo (probabilmente rapporti difficili col partner). Per cui lo stato iniziale è piuttosto complesso e compromesso (anche se non si intravedono manifestazioni patologiche gravi). Il trattamento dà subito un effetto potente di benessere e rilassamento che motiva a proseguire. Tuttavia tutto il vissuto problematico non è certo scomparso di colpo, per cui continua a "disturbare" il percorso. La diarista sembra intuire strade nuove e comincia ad attivare una speranza di poter uscire dai suoi problemi. Ella trova ascolto e capacità interpretativa da parte dell'operatore. Dunque il ciclo sembra avviato ad una situazione di crescita, ma l'interruzione improvvisa può essere il segnale di una ricaduta in una crisi più acuta che sospende il percorso.

2.4. *Diario 4*

A. Caratteristiche del/della diarista: è una donna di circa 39 anni, libera professionista con titolo di studio di scuola superiore. Abita in una provincia pugliese. Frequenta poco i social e poco le associazioni locali.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: Dolori articolari e ansia-stress. Interesse per le dinamiche mente-corpo attivate dallo sh., una pratica che segue spesso. Vorrebbe ascoltarsi di più e ricevere benefici di riequilibrio delle tensioni.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 2

Stato percepito: Evidenzia aspetti corporei, psicologici e relazionali

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: sensazioni di profondo rilassamento e benessere ma anche qualche doloretto articolare.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): Qualche dolore articolare il giorno dopo il trattamento, benefici psicologici e relazionali: «*Il giorno dopo il trattamento ho avuto un pò di indolenzimento muscolare che pian piano è andato via lasciandomi una sensazione di leggerezza e a livello psicologico mi sono sentita più aperta al mondo. Intendo continuare il mio percorso*».

Altre attività per la cura di sé: -

D. Relazione di cura: «*L'operatore mi ha comunicato sicurezza e una spiccata predisposizione all'ascolto*»

E. Valutazioni finali: «*A livello corporeo puoi trarne solo beneficio a livello psicologico inizialmente è un pò duro però piano piano inizia il cambiamento. Complessivamente valuto questa esperienza ottima*», «*Operatore professionale empatico ed accogliente*». Consiglia a tutti di fare questa esperienza: se ne dovrebbe parlare di più ed essere conosciuta.

Commento

Questa esperienza si connota per la brevità ed estemporaneità del ciclo di trattamento. Per quanto si reputi soddisfatta dei risultati e della relazione con l'operatore, la diarista interrompe molto presto il trattamento e questo non sembra lasciare spazio ad apprendimenti e modificazioni di vita. Una possibile spiegazione è che sia abituata a fare ricorso allo sh. di tanto in tanto, quando ne sente la necessità (infatti dice che lo fa spesso), tuttavia questo contrasta con la scarsa capacità di autoanalisi e verbalizzazione che si riscontra in questo diario. Vi è anche da dire che la domanda della diarista all'operatore (il "patto di cura") era ben poco chiara, piuttosto generica, e non sembra esservi stato fra i due uno scambio verbale che abbia portato ad un chiarimento. Inoltre può aver pesato, in qualche modo, l'indolenzimento successivo al trattamento o altre ragioni che non vengono espresse nel diario (infatti dopo il 2° trattamento si dice che si vuole continuare, ma poi non è così).

2.5. *Diario 5*

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di una donna sposata di circa 48 anni. È una lavoratrice autonoma con titolo di laurea. Abita in una provincia campana. Frequenta i social ma anche associazioni locali. Vive in un nucleo di 4/5 persone. È affetta da sclerosi multipla progressiva.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: *«Ho provato la medicina ufficiale per moltissimi anni ma i riscontri non sono stati molto positivi. Ho deciso di provare con lo shiatsu dopo averne letto le caratteristiche e le possibili applicazioni anche solo per dare sollievo alla mia malattia. Ho una sclerosi multipla secondariamente progressiva. Ho scelto questa disciplina perché si prende cura del corpo ma anche dello spirito».*

Vorrebbe essere accompagnata nella sua malattia e trovare un equilibrio non solo psico-corporeo, ma anche spirituale *«che mi porti a prendermi più cura di me stessa e mi aiuti a ritrovare un po' di fiducia nelle mie capacità fisiche ed emotive»*. Inoltre, come emerge dal racconto, non si sente amata e apprezzata dal marito e sta subendo questa situazione. Quindi un caso complesso e molto intrecciato, che vive con una consapevolezza crescente: *«è una fase molto delicata della mia vita sto cambiando fisicamente e sto vivendo la difficoltà di questo cambiamento l'ambiente che mi circonda non esprime chiaramente alcun tipo di giudizio in tal senso ma sono io che non riesco ad accettarmi e leggo pietà nello sguardo altrui. Voglio fare questo percorso per imparare a stare con quello che c'è senza aspettative lasciando andare quello che non c'è»*.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 13 (per la durata di 4 mesi e mezzo circa)

Stato percepito: Fisicamente ha qualche tensione, ma niente di importante; alterna momenti di quiete ad altri di agitazione. Al lavoro va volentieri, ma si stanca abbastanza. Subisce la relazione extraconiugale del marito che la fa sentire poco desiderata. Durante il percorso analizza vari aspetti della propria condizione: alimentari, relazionali, psicologici. Riflette sulla ricerca di normalità familiare e sulla situazione “esterna” che è invece opposta, quindi non sa immaginare un futuro. Continua a tollerare il marito, ma diventa consapevole che lui non ha più granché da dirle. Si dedica alla cura del figlio, specie quando affronta la minaccia del Covid. Camminando col bastone tende ad irrigidire schiena e spalle e questo non riesce a risolversi, se non momentaneamente, durante il trattamento.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: Al primo incontro così si esprime: «il trattamento è stato come una carezza per la mia anima mi sono completamente abbandonata alle mani dell'operatore senza alcun timore. Ho avvertito una leggerezza in tutto il corpo e la sensazione di un profondo rilassamento. Ho avuto solo un momento di fastidio ed è stato quando mi ha trattato le spalle ed il collo». E anche successivamente: «Mi sono sentita protetta e coccolata anche grazie alla musica delicata di sottofondo ed alla buona tisana calda che mi ha offerto dopo! Sento di stare a casa quando sono lì». E ancora: «Questa volta ho chiacchierato di più e mi è mancato un po' il silenzio ... mi è sembrato che il tempo passasse molto velocemente, troppo!». «Ho comunicato all'operatore che mi ha chiesto come era andata la settimana e come mi sentivo in quel momento il mio stato e poi mi sono affidata a lui».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Questa pausa settimanale dedicata solo a me mi fa stare più in armonia con me stessa aiutandomi ad affrontare anche le varie situazioni che mi si propongono con meno ansia e paura»; «Noto dei piccoli cambiamenti in positivo sia a livello psicologico che fisico che mi spingono a continuare su questa strada»; «Più passa il tempo più rifletto che a livello fisico i benefici del trattamento non durano tanto ma a livello psicologico ed emozionale mi aiutano tantissimo a sentirmi più forte e consapevole di me stessa con le mie difficoltà e paure che però mi sembrano più tollerabili e tutto ciò mi fa guadagnare molto nella qualità della vita».

Altre attività per la cura di sé: Avverte lo spazio dato allo sh. come un modo per prendersi cura di sé: «Il trattamento mi ha permesso di prendere una bella pausa dedicata solo a me stessa e questo a prescindere mi fa bene sia al fisico che allo spirito. La possibilità di lasciarmi andare a ciò che c'è è molto liberatorio»; cerca di curare meglio il suo aspetto esteriore.

«A volte mi sento un bradipo ma sto imparando a prendermi cura di me rispettando i tempi richiesti dal mio corpo. Fare i trattamenti shiatsu mi sta insegnando tanto e voglio continuare ancora». «Ho gratificato la mia golosità mi sono concessa alimenti non sempre adeguati alla mia dieta alimentare e mi sono perdonata per averlo fatto!!»; «Ho letto qualcosa sul rapporto tra lo shiatsu e la sclerosi multipla per confrontare la mia esperienza con altri con la mia stessa diagnosi»; «ho ripreso a fare un po' di ginnastica anche da sola»; «mi sto interessando ai principi dell'alimentazione affermati dal dott. M. mi sembra molto interessante ed ho ordinato anche un libro sull'argomento ... perché penso che un'alimentazione corretta possa veramente essere utile per la mia patologia e forse perché sono sempre alla scoperta di qualche fattore che sto trascurando».

D. Relazione di cura: *«L'operatore mi ha messo a mio agio ha abbassato la luminosità della stanza e chiesto se avevo bisogno di una copertina. Mi ha chiesto come stavo e mi ha aiutato a stendermi sul lettino. Ho molto apprezzato la leggera musica di sottofondo ed il silenzio dell'operatore durante il trattamento. Quando è terminato il trattamento mi ha spiegato tutti i punti che aveva trattato e mi ha richiesto come stavo dopo il trattamento»; «Mi accorgo sempre più che per me l'accoglienza ed il prendersi cura senza essere invadenti sono aspetti molto importanti che mi aiutano molto in questo periodo»*

E. Valutazioni finali: *non esplicita valutazioni finali, probabilmente perché interrompe in modo imprevisto il ciclo di trattamenti: infatti al 13° incontro dice di voler continuare fino a giugno. Negli ultimi incontri annota: «Rileggendo le pagine di questo diario mi accorgo dei cambiamenti che sto facendo e questo fissare i momenti le date le sensazioni mi sta consentendo di leggere tra le righe quello che è il mio percorso di vita»; «sento il trattamento come un importante supporto e sostegno e vorrei continuare ancora almeno fino a giugno perché poi col caldo ho difficoltà a muovermi con facilità anche se spero di sostenere meglio il calore quest'anno».*

Commento

La situazione che sta vivendo la diarista è molto complessa (età, rapporti familiari, malattia progressiva), tuttavia essa mostra di viverla con una straordinaria forza d'animo e consapevolezza crescente dei limiti che incontra, ma anche delle opportunità che la situazione le offre. Il ciclo sh. è particolarmente prolungato e benefico sul piano soprattutto psicologico, energetico, spirituale. Non sappiamo le ragioni (evidentemente improvvise e involontarie) che hanno portato ad una conclusione non prevista. Si rivolge allo sh. non certo per guarire dalla sua malattia, ma “per avere sollievo”, per essere accompagnata, per riuscire a prendersi meglio cura di sé stessa. Tutto ciò in una fase della vita che la pone di fronte a grossi cambiamenti che la destabilizzano. Per tutto questo non trova aiuto nella medicina, che probabilmente si ferma al dato patologico e che, di questi altri aspetti, non si occupa. Del trattamento evidenzia l'accoglienza, l'attenzione, l'ascolto che permette un abbandono e affidamento profondo. Apparentemente non accade molto, ma invece tanto accade nei cambiamenti molecolari quotidiani. Inoltre è veramente notevole l'attivismo mostrato nella cura di sé che va dagli spazi per riflettere, per informarsi, per adeguare gli stili di vita fino agli aspetti spirituali e meditativi che sembrano interessare le giornate, pur piene di molte attività e dedizioni familiari (comprese quelle dedicate al figlio) e lavorative.

L'operatore sembra molto attento nel trattare, ma anche nel coinvolgere, nel creare un ambiente favorevole, nel comunicare sui trattamenti svolti e nel porsi in ascolto discreto. Tuttavia in questo caso risalta particolarmente, da una parte, la capacità di affidamento della diarista e, dall'altra,

il suo grande attivismo nell'estendere al quotidiano le esperienze vissute durante il trattamento. La malattia, pur grave e inguaribile, non domina la vita della persona, ma si inserisce come un limite accettato – così come altre componenti del quotidiano, in particolare la crisi relazionale con marito – che vengono affrontati con una energia e resilienza veramente non comuni.

Un caso esemplare che fa intravedere come lo sh., pur senza operare interventi guaritivi straordinari, riesce a svolgere un'azione salutogenica molecolare e diffusa che porta grandi benefici alla persona in trattamento.

2.6. *Diario 6*

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di una donna di circa 46 anni affetta da tumore. È occupata a tempo indeterminato e ha un diploma di scuola superiore. Vive in un nucleo di 3 persone al confine fra il Veneto e l'Emilia, vicino alle foci del Po.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: La paziente ha una malattia oncologica da un anno e mezzo. Cerca sollievo nel trattamento sh da emicranie e dolori in varie parti del corpo. Viene indirizzata al tr. da una associazione di estetica oncologica.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 2

Stato percepito: Affronta il difficile percorso di trattamento oncologico con l'appoggio della famiglia e di amici.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: Ha un corpo sensibile, per cui a volte il trattamento stimola sensazioni dolorose, ma vede anche dei benefici di minor dolore in altri. In alcuni momenti sente anche benessere.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): Ha dei benefici nei due giorni successivi ai tr. e riesce a non prendere anti-dolorifici. Talvolta si sente anche “molto leggera”.

Altre attività per la cura di sé: -

D. Relazione di cura: «*La mia operatrice mi mette sempre a mio agio mi ascolta e capisce le mie sensazioni anche prima che le espongo. Ormai il capisce il mio corpo*»

E. Valutazioni finali: Il tr. viene interrotto dopo due sedute senza spiegazioni e senza poter aggiungere delle riflessioni finali. È possibile che le condizioni si siano aggravate o sia intervenuto qualche fattore disturbante che ha impedito il proseguimento.

Commento

Si tratta di un caso non concluso, evidentemente molto condizionato dalla malattia oncologica da tempo in atto. La diarista evidenzia alcuni benefici fisici del trattamento e il buon rapporto instaurato con l'operatore che sembra capire la situazione attraversata e le reazioni corporee. Purtroppo la veloce e imprevedibile conclusione del ciclo impedisce di capire meglio la situazione e la sua evoluzione.

2.7. Diario 7

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di una donna di circa 62 anni; è libera professionista ed è laureata. Vive in Calabria, probabilmente con un partner. Ha scarsa frequenza sia coi social network che con le associazioni.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: Conosceva lo sh. per precedenti esperienze e per una maturazione personale della scelta. Si aspetta di “conoscere il mio stato energetico e riequilibrarlo”. Ha un rapporto di conoscenza e frequentazione dell'op. di fiducia di cui apprezza qualità e competenza.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 7

Stato percepito: Sente dolori muscolo-scheletrici. Proseguendo sente miglioramenti: «*Molto meglio energeticamente, minore stanchezza cronica maggiore stabilità posturale*»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: conosce il proprio corpo e sa valutare il tr. che riceve. Ha competenza nel linguaggio dello sh; sente benessere e valuta il lavoro nei vari distratti corporei.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*sto bene con me stessa e nelle relazioni di lavoro mi sento molto centrata e all'ascolto*».

Altre attività per la cura di sé: «*Ho effettuato un trattamento osteopatico e un massaggio linfodrenante*»; «*assunzione di sali minerali*»

D. **Relazione di cura:** «*La comunicazione è stata relativa all'aspetto energetico ed emozionale*».

E. **Valutazioni finali:** «*Valuto l'esperienza positivamente rispetto alla domanda e alle aspettative a livello di riequilibrio energetico*»; «*Riconoscenza e gratitudine per tale esperienza e per coloro che portano avanti questa disciplina con il desiderio di integrare nella ricerca altri canali di lavoro complementari*». «*Abbiamo concordato con l'operatore di concludere il trattamento intensivo e di continuare con sedute di mantenimento maggiormente distanziate nel tempo*».

Commento

Si tratta di persona “iniziata” allo sh., capace di “guidare” il trattamento. La comunicazione con l'operatore risulta piuttosto funzionale rispetto allo scopo. Vi sono alcune ragioni contingenti (dolori articolari), ma la persona ragiona più in termini di “stato energetico” che di finalizzazione specifica. A fianco del ciclo sh. accede a trattamenti

osteopatici e all'assunzione di sali minerali. La verbalizzazione non approfondisce però granché la situazione contestuale e l'evoluzione. Il trattamento termina con un diradamento degli incontri.

2.8. *Diario 8*

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di un giovane di circa 32 anni, libero professionista e con alta istruzione. Abita nell'area romana.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: «*Dolore a collo e spalle dovuto probabilmente alla poca mobilità e allo stress causato dalla studio*»; vorrebbe una remissione di questi dolori, ma anche "rilassarsi". È la prima volta che prova un trattamento consigliato da amici.

C. Percorso di trattamento:
N° trattamenti: 4

Stato percepito: I dolori calano dopo un paio di trattamenti. Vi è spazio per qualche apprendimento e per gustare una certa serenità e rilassamento.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «*È andato bene*». «*Mi è piaciuto è stato rilassante*»

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*In questi giorni non ho nemmeno avuto dolori al collo... chissà se è un caso oppure se è il trattamento che inizia ad avere il suo effetto*»; «*Sono molto motivato*»

Altre attività per la cura di sé: esercizi di auto-sh.

D. Relazione di cura: l'operatrice è valutata: «*Ottima! Gentilissima e molto professionale*»; «*Non si è limitata al trattamento ma cerca sempre di andare a fondo nella ricerca delle cause dei miei disturbi*»; «*Mi sono sentito a mio agio tranquillo. Un ambiente quasi familiare*».

E. **Valutazioni finali:** «*Ottima esperienza! Mi ha molto rilassato: tornerò sicuramente a fare i trattamenti*»; «*È fondamentale trovare una persona capace ed empatica come è capitato a me*»; «*Mi è piaciuto molto. Mi sento meglio*»;

Commento

Si tratta di un primo approccio allo sh. motivato dalla ricerca di benefici immediati e qualche curiosità. Si nota lo scarso livello di verbalizzazione e concettualizzazione dell'esperienza. Per quanto si sia sentito in ambiente ospitale e familiare, sembra che la comunicazione non sia andata molto al di là della gentilezza. Vi è stato un apprendimento di qualche esercizio da fare a casa, ma – si direbbe – nessuna attenzione/consapevolezza corporea acquisita. L'ottica motivazionale resta molto finalizzata ai benefici immediati e comunque non va al di là di un “rilassamento” di breve periodo.

2.9. *Diario 9*

A. **Caratteristiche del/della diarista:** è una donna di circa 48 anni che vive in una provincia lombarda. È laureata e occupata a tempo indeterminato. È sposata con figli. Ha già una pratica dello sh.. Usa poco i social network e non ha frequentazioni associative. Deve fare i conti con un'emicrania cronica che interferisce con la sua vita relazionale e lavorativa.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: La diarista soffre di emicrania, talvolta invalidante, ed è in cura presso un centro specializzato milanese. *«Ho scelto lo shiatsu perché ho sentito il bisogno di qualcuno che si prendesse cura di me nella mia totalità con una visione olistica. I neurologi dell'Istituto Besta mi hanno sollecitato a continuare queste cure alternative. Sono stati gli unici. Altri medici consultati in precedenza si sono limitati a dirmi che il mio mal di testa era cronico e quindi con il passare del tempo poteva solo peggiorare».*

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 8

Stato percepito: All'inizio: *«Da una settimana ho riconquistato la mia libertà dopo che per venti giorni sono rimasta chiusa in casa a causa del Covid. Mi sento proprio 'viva'! A livello corporeo sto molto bene, felice di essere tornata al lavoro. Amo la mia famiglia ma in questi giorni percepisco molto la fatica di dover 'sostenere' i miei ragazzi. Sento proprio il bisogno di ritagliarmi dei momenti solo per me ma faccio molta fatica».* Poi succedono avvenimenti che colpiscono emozionalmente la diarista e questo rimane un peso sul cuore per diversi giorni. Anche i figli adolescenti passano un momento difficile e tutto ciò pesa emozionalmente. Verso la fine del ciclo di trattamenti annota: *«Direi che mi sento proprio bene. Centrata. Anche se intorno a me tutto gira in modo frenetico io mi sento tranquilla. Mi rendo conto che gli impegni sono tanti e non posso sottrarmi ad essi».*

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: 1° seduta: *«Ho vissuto il trattamento come una coccola. Un momento di attenzione solo per me. Ho percepito lo scioglimento delle tensioni nelle spalle nel collo e nella schiena che mi ha donato una piacevolissima sensazione di rilassamento. In un primo momento senti male dove c'è tensione poi attraverso il tocco dell'operatore inizi a sentire il calore che scioglie e piano piano il male se ne va. E ti senti divinamente»;* successivamente: *«Appena sono arrivata dall'operatore ho sentito subito il bisogno di parlare e di raccontare quanto fosse accaduto».*

Mi sono sentita ascoltata attentamente e rassicurata verbalmente. Poi è stata curata la 'ferita' nel mio corpo»; «Durante il trattamento ho percepito dolore in alcuni punti come per esempio i piedi e sulla schiena. Dolori che in un primo momento sono stati molto intensi ma poi piano piano si sono affievoliti. Poi ho percepito tanto calore. Calore che si è diffuso in tutto il corpo e che mi ha regalato una sensazione di rilassamento e di leggerezza»; «Mi accorgo che quando mi sottopongo di frequente al trattamento il mio corpo impiega meno tempo a tornare in equilibrio: è come se riconoscesse che quelle mani che lo trattano sono mani amiche. Apprezzo sempre il senso di pace che mi resta nel corpo e nell'anima alla fine della seduta».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Il giorno dopo mi sono sentita molto bene. Mi sono svegliata con una bella energia sia a livello fisico che psicologico»; «Durante i primi minuti del trattamento io e l'operatore chiacchieriamo sempre. L'operatore mi ha trasmesso calma e tranquillità sensazioni che nascono quando si accetta e si accoglie ciò che c'è senza giudizio e senza fretta di trovare soluzioni a tutto»; «Il giorno successivo al trattamento mi sono svegliata in forma piena di energia e con tanta voglia di affrontare la giornata»; «Mi accorgo che il mio modo di vivere ogni situazione quotidiana provoca una ripercussione sulle mie emozioni e inevitabilmente sul mio corpo. Riesco a comprendere come una arrabbiatura con i pensieri negativi che sopraggiungono di conseguenza può essere la causa di un mal di testa che per esempio mi coglie all'improvviso e apparentemente senza motivo»; «Mi rendo conto che gli effetti del trattamento sono continui e abbracciano la quotidianità. Facendo degli incontri così ravvicinati il benessere è sempre rinnovato. Nonostante la stanchezza fisica sento che è viva dentro di me una bella energia».

Altre attività per la cura di sé: «In questi giorni ho iniziato un percorso di meditazione di 21 giorni con Daniel Lumer. Spesso faccio questi cicli di meditazioni con Deepak Chopra e mi rendo conto che mi aiutano molto».

D. Relazione di cura: *«Mi sono sentita accolta dall'operatore. Nella mia interezza con i miei 'acciacchi' fisici le mie ansie e le mie gioie. Come persona e non come paziente. Abbiamo parlato nella prima parte del trattamento poi ho iniziato la 'respirazione diaframmatica' e il rilassamento è diventato più profondo». «M. mi trasmette tranquillità. A volte mi rendo conto che la paura mi blocca. Paura dell'emicrania, paura del giudizio degli altri, paura di non riuscire a gestire le emozioni... M. mi insegna ogni volta ad affidarmi alla vita ad accoglierla»; «Come sempre io e M. chiacchieriamo prima del trattamento e nei primi minuti del trattamento. Mi aiuta molto riflettere su ciò che mi è accaduto. Sto iniziando a capire profondamente che lo stato di benessere dipende non tanto da ciò che fai ma da come lo vivi. Dipende tutto da te. E da te dipende la qualità della tua vita e delle tue giornate»; «Durante questo incontro io e M. abbiamo riflettuto su quanto sia importante il benessere interiore. È proprio vero che quando stai bene dentro di te riesci a non lasciarti trascinare troppo dagli eventi che inevitabilmente accadono durante il giorno come ben espresso da questo proverbio zen: "L'Ego dice: 'Quando ogni cosa andrà a posto troverò pace'. Lo Spirito dice: 'Trova la pace ed ogni cosa andrà a posto'"».*

E. Valutazioni finali: *«Devo ammettere che i risultati di questo lavoro hanno superato di gran lunga le mie aspettative. Mi sento molto più consapevole del mio corpo e del legame che intercorre fra corpo e mente. Mi percepisco nella mia interezza meno frammentata. Sto decisamente meglio con me stessa. Ciò inevitabilmente ha ripercussioni nei rapporti con gli altri»; «mi sento più tranquilla più serena e più centrata. È stata una esperienza meravigliosa un grande dono!»; «Il rapporto con l'operatore è stato per me davvero importante. Ho capito meglio come opera lo shiatsu perché l'ho sperimentato e ho sentito i cambiamenti che ha prodotto dentro di me. In questo rapporto mi sono sempre sentita accolta, accettata, mai giudicata e libera di dire».*

Commento

Abbiamo qui un esempio “parlante” della capacità trasformativa dello sh. allorché vi sia un operatore altamente preparato, una persona attiva e ricettiva (con un certo bagaglio alle spalle), e quando il tempo e contesto di vita stimoli la persona a trovare nuove soluzioni ad alcune sue problematiche che si sono cronicizzate. In questo caso, la persona ha una piena vita familiare e lavorativa (meno sociale), ma questa è spesso interrotta dall’emicrania che perseguita la persona ed è controllata solo attraverso i farmaci. La persona ha già individuato altre vie, ma probabilmente finora ne ha ricavato poco, rispetto ai suoi problemi specifici. Al Centro medico specialistico dove è in cura la incoraggiano a fare un’esperienza sh. (mentre altri medici non escono dal loro terreno terapeutico e danno poche speranze alla “paziente”).

All’inizio del ciclo di trattamenti la persona è continuamente disturbata da problematiche e conflitti che vive con un grosso peso emotivo. Tuttavia sceglie di darsi uno spazio per sé attraverso lo sh.. Notiamo che è il bisogno di essere presa in cura in senso ampio e pieno che la motiva a cercare questa strada, sperando che poi – indirettamente – questo possa anche influire sul dolore e disagio dovuto dall’emicrania. L’operatore l’accoglie “come persona e non come paziente” e le trasmette tranquillità. Importanti sono i dialoghi fra l’operatore e la diarista che, man mano, scanzano le abitudini mentali della persona e la aprono ad un nuovo modo di guardare il mondo e i propri problemi. Ciò, unito ad un continuo approfondimento della percezione e consapevolezza corporea, porta la persona ad un netto cambio di orientamento “epistemologico”, ossia di

visione, ben espresso alla fine attraverso il proverbio zen: «L'Ego dice: "Quando ogni cosa andrà a posto troverò pace". Lo Spirito dice: "Trova la pace ed ogni cosa andrà a posto"». In definitiva il trattamento le offre quel supporto che le permette di fare un salto nell'accoppiamento fra sé e "mondo". Un salto che non ha una sola causa o leva agente, probabilmente, ma diverse interagenti fra loro: la ricerca spirituale della persona (che la porta anche ad intraprendere un percorso meditativo parallelo), la sapienza e competenza dell'operatrice, la sfida che viene dai rapporti familiari (in particolare i figli adolescenti), il sostegno del Centro specialistico, e così via. È probabilmente una combinazione di elementi che riesce a forgiare la chiave della serratura capace di aprire la stanza in cui mente e corpo si affrontavano con scontri titanici senza via di uscita. Finalmente la porta di apre e una via di trasformazione si intravede!

2.10. *Diario 10*

A. Caratteristiche del/della diarista: è una donna di circa 56 anni. Pensionata con diploma di scuola media superiore. Ha fatto dei trattamenti in passato. Originaria di Monaco di Baviera, risiede in Umbria e vive da sola (ma con un cane). Non frequenta i social, ma talvolta qualche associazione.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: «*Ho scelto lo Shiatsu per via di un'ottima esperienza 10 anni fa dopo un infortunio con forti dolori nelle vertebre cervicali che secondo consiglio medico doveva essere operata invece ho risolto con trattamenti Shiatsu ed esercizi giornalieri di QiGong*»; «*Penso che possa migliorare molto la mia attuale condizione di salute con forti dolori sulla colonna vertebrale*».

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 8

Stato percepito: «Sono pensierosa, sento dolori articolari, percepisco molto il freddo umido quindi cerco di stare al calduccio di casa oppure al sole quando splende. Faccio un poco di fatica con le faccende di casa, tipo caricare legna per le stufe a legno oppure portare altri pesi. Vivendo in campagna da sola sono diverse le cose da fare però cerco da qualche mese di alleggerire; anche se la mente è ancora giovane, il corpo sicuramente meno. Causa ernia al disco tra le vertebre lombare 4 - 5 sento spesso dolori più o meno forti intorno la schiena bassa. Anche lo stomaco segnala qualche disturbo e mi metto a mangiare più leggero del solito». «Splende il sole ed io ho molto piacere di stare fuori e di muovermi ... rallenta la mente che produce tanti pensieri in questo periodo molto particolare per tutto il mondo. Ho poche relazioni personali, casomai via telefono, però non mi pesa tanto finché posso stare in contatto con la natura intorno»; «Tutta la settimana a partire dall'ultimo trattamento sentivo una sensazione di nervosismo come vibrazione corporea ma anche psicologica. Ricordava il passato perché da quando riesco pensare in famiglia mia era praticamente sempre presente in tutti famigliari quella tensione e la mia sensazione di non essere mai adeguata e brava e veloce e così via».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: 1° tr.: «Ho avuta una bella sensazione di leggerezza già durante il trattamento mi sono potuta rilassare e ho goduto tutto il trattamento come un bellissimo regalo. Dopo il trattamento sentivo la leggerezza sia corporea che mentale ero di un umore sollevato come fosse-ro spazzate via tutti i pensieri pesanti con un pizzico di allegria». «Durante il trattamento sono comparse di nuovo brividi che ho comunicato all'operatrice quindi le ho anche raccontato delle stesse sensazioni durante la settimana. Comunque non erano sensazioni spiacevoli e mi sono rilassata molto durante il trattamento»; «Durante il trattamento sono apparsi ricordi del passato con una spontaneità quasi spaventosa trattandosi di ricordi lavorativi e non tanto allegri.

Parlando con l'operatrice di questo fenomeno mi spiegava che stava trattando proprio le meridiane che risvegliano tali emozioni»; «Godimento totale e un senso di leggerezza corporeo già durante il trattamento e pure dopo. Su qualche punto (torace polpacci) sentivo un dolore fastidioso durante il trattamento che però svaniva man mano che l'operatrice procedeva»; «Prima di iniziare il trattamento abbiamo riflettuto insieme con l'operatrice su questo mio stato d'anima e la sensazione di nervosismo che durava tutta la settimana. Poi mi sono lasciata andare verso il relax e alla fine stavo molto bene e molto più tranquilla proprio un godimento»; «Questo trattamento ha portato alla luce il mio dispiacere quasi subito l'operatrice mi chiedeva se mi ero arrabbiata ultimamente perché io le segnalavo un fastidio corporeo intorno le costole di destra».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Oggi sento ancora il benessere fisico e anche psicologico sento meno dolore e la mente più libera da pensieri pesanti»; «Sto molto bene mi sento in forma sia fisicamente che mentalmente. Ho la sensazione che posso scaricare pensieri pesanti in senso che sono più ottimista dentro di me e verso il mondo che mi circonda. Voglio continuare decisamente il percorso»; «La notte dopo il trattamento era molto strana di solito dormo bene ricordo sogni e mi sveglio riposata. Ma non riesco stare ferma mi dovevo girare in continuazione e stavo quasi tutta la notte sveglia con pochi momenti di vero sonno. Verso la mattina mi sono potuto rilassare e ho dormito un pochino tranquilla. Il giorno ho passato con le mie solite attività fuori e molto tranquilla. Il percorso continua con lo stretching in autonomia. Quindi con questa pagina chiudo il diario della salute».

Altre attività per la cura di sé: «Pratico da 10 anni ogni mattina l'esercizio QiGong. 1 volta la settimana faccio ginnastica per rinforzare la muscolatura causa ernia discale lombare»; «Ho partecipato ad un seminario online che trattava alimentazione e produzione di germogli in casa e la loro trasformazione in cucina. Inoltre c'era la possibilità di ascoltare diverse interviste con un gran numero di persone di diverse discipline p. e. salute mentale-psico-fisica»;

«Ho seguito altri seminari online con tematiche filosofiche del tipo “Come andare avanti in questo periodo di cambiamenti mondiali in modo sereno e pieni di speranza per il futuro” oppure con il tema di salute e nuove scoperte della scienza per la convivenza tranquilla del essere umano con il mondo di batteri e virus»; «Con l’operatrice abbiamo riflettuto sulle possibilità di fare qualche esercizio in proprio quindi mi ha spiegato e anche fatto vedere movimenti che posso svolgere da sola»; «Da 40 anni mi curo con rimedi omeopatici così ho preso subito il rimedio adatto a me e ho eseguito il stretching dei meridiani. Poi ho svolto le mie attività odierne con un riposo pomeridiano e mi sento bene stasera sia a livello fisico che psicologico. La prossima settimana approfondiremo gli esercizi Makko-Ho»; «Sto partecipando online alla settimana WAYEB che sono le giornate tra l’anno vecchio e l’anno nuovo delle civiltà Maya. Mi piace tanto svolgere queste giornate con rituali (p. e. fuoco e meditazioni varie) collegati a questi giorni tra gli anni»; «L’idea mia è di eseguire per le prossime settimane lo stretching in autonomia per poi consultarmi con l’operatrice. Voglio scoprire l’effetto dell’esercizio in autonomia. L’operatrice ha offerto la sua disponibilità di collegarsi con me via internet durante un mio esercizio e comunque restiamo in contatto durante questo arco di tempo e stabiliremo insieme il momento giusto per altri trattamenti Shiatsu. Sono molto grata di poter aver partecipato al Diario della salute e guardo con fiducia per la mia salute verso il futuro anche perché il percorso di trattamenti è stato di grande aiuto. Sia fisicamente che psicologicamente noto cambiamenti gradevoli».

D. Relazione di cura: *«La comunicazione con l’operatrice si svolgeva tranquillamente prima e dopo il trattamento; mi ha spiegato il procedimento e ha chiarito le mie domande; mi sono sentita veramente ascoltata con serietà. Durante il trattamento ho voluto godere in silenzio cosa che è stato rispettato da parte dell’operatrice»; «L’operatrice si è interessato della mia condizione durante la settimana e l’attuale stato sia corporeo che psichico. Mi sento pienamene al proprio agio con l’operatrice»;*

«l'operatrice ha svelato subito il mistero delle mie sensazioni emotive e quindi ho parlato anzi raccontato durante il trattamento ricordi spiacevoli. Così facendo mi sono sentita liberata e alleggerita di un peso che probabilmente portavo avanti da diversi anni e che comunque adesso è giunto il momento di lasciarlo andare. L'operatrice è stata molto discreta ed empatica».

E. Valutazioni finali: *«Mi sono avvicinata al ciclo di trattamenti senza grandi attese ma con la consapevolezza che sicuramente mi faccia molto bene. Questo perché negli anni 2010/2011 ho avuto già una buona esperienza con trattamenti Shiatsu. Con il ciclo attuale ho ottenuto cambiamenti a livello psico-fisico di piacevoli dimensioni e sono in grado di agire in autonomia alla comparsa di dolori. È stata una esperienza molto gradevole con una spinta verso l'evoluzione del mio percorso personale»; «Il rapporto con l'operatrice è stato ottimo ha chiarito sempre le mie domande a livello fisico e abbiamo approfondito la mia conoscenza di come opera lo Shiatsu. Mi sono sentita ogni volta accolta e anche ascoltata. Penso che l'operatrice sia veramente professionale e sa bene che cosa fare»; «La cosa che mi colpisce è che mi sento più aperta a livello mentale e mi interessano contatti con persone/gruppi che si occupano del proprio benessere psico-fisico ma anche del pianeta Terra, temi che io porto avanti da tanti anni. Ho già consigliato lo Shiatsu ad amici».*

Commento

Anche questo caso presenta una certa complessità psico-fisico-relazionale, forse appesantita dalla condizione di vivere sola, isolata in campagna e con una patologia discale che dà parecchi problemi e che non è facile tenere sotto controllo. Si nota un notevole attivismo della diarista nella cura di sé attraverso una immersione costante nella natura circostante e in tante attività fisiche, alimentari e mentali che essa compie per migliorare la propria situazione. Tuttavia essa manifesta un ricorrente nervosismo e insoddisfazione dei rapporti familiari e/o lavorativi passati che ancora pesano

nel suo quotidiano. Il trattamento porta sollievo ai dolori fisici e a quelli tensivi, ma i vari disagi continuano a manifestarsi in diversi momenti della settimana e anche durante i trattamenti. Verso la fine del ciclo essa dichiara di aver avuto dei benefici e di aver potuto lasciare andare un peso che da tempo la tormentava. Tuttavia la trasformazione descritta pare ancora aperta e in sviluppo. Fa bene pensare il desiderio di prendere contatto con amici e di voler proseguire gli esercizi appresi dall'operatore in autonomia, ma non è sicuro che questo sarà sufficiente. Il rapporto con l'operatore è stato molto positivo e la persona trattata si è sentita curata, ascoltata e indirizzata. Questo rapporto potrebbe essere una risorsa anche per il futuro, nel caso di un'ulteriore necessità di supporto.

2.11. *Diario II*

A. Caratteristiche del/della diarista: Si tratta di una donna di circa 30 anni in stato di gravidanza. Ha fatto qualche tr. in passato. Non è occupata in questo momento anche se ha un titolo post-laurea. Abita in Calabria e vive col partner. Frequenta poco i social, ma invece partecipa a momenti associativi.

B. Ragioni per rivolgersi allo shiatsu: *«Inizialmente mi sono avvicinata al percorso perché soffro di emicrania quindi per alleviare questo fastidio successivamente invece ho capito che il percorso mi sarebbe servito per mantenere uno stato di benessere psicofisico in particolare modo adesso che sono in gravidanza»;*

«Questa volta ricorro allo shiatsu perché sono in gravidanza e vorrei che questo percorso mi aiutasse a gestire questo momento con maggiore consapevolezza. Mi aspetto di riuscire ad ascoltare maggiormente il mio corpo di prendermene cura anche attraverso questo percorso sia per un maggiore benessere in gravidanza e sia per la gestione del dolore durante il travaglio».

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 5

Stato percepito: «Fisicamente mi sento un po' stanca mi affatico facilmente e questo mi crea un senso di fastidio poiché nella normalità sono abituata ad essere molto attiva. Non ho ancora calibrato i nuovi ritmi e non ho ancora ben chiaro quali sono i limiti che il mio corpo riesce a sopportare e quali no. A livello psicologico mi sento abbastanza serena anche se la notte mi capita di svegliarmi spesso in preda a pensieri e ansie sull'andamento della gravidanza ed il parto... A livello familiare vivo un periodo molto sereno con la mia famiglia di origine e soprattutto con il mio partner stiamo vivendo una nuova dimensione nel tentativo di creare un equilibrio che comprenda sia ciò che siamo stati prima e sia ciò che saremo con l'arrivo di nostra figlia»; «La tensione inizia un po' ad accumularsi e per quanto sia consapevole dell'importanza del qui ed ora la mente corre veloce al futuro preoccupandosi di cosa potrebbe accadere». Verso la fine del ciclo di tr.: «In questi giorni ho avvertito un po' di ansia relativa alla questione lavorativa l'idea di dovermi fermare in vista del parto considerando che lavoro in regime di libera professione...»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: All'inizio: «Avevo già effettuato trattamenti in passato con lo stesso operatore ma questa volta le sensazioni sono state totalmente diverse. Ho percepito nel trattamento due momenti diversi uno potrei definirlo forse impropriamente "globale" ovvero percepito da me nell'interezza fisica ed emotiva che ha coinvolto anche la bambina che si è mossa per tutto il tempo. Ho sentito un benessere diffuso un fluire leggero che accompagnava il mio corpo ed i miei pensieri senza una percezione precisa di un distretto corporeo, ma appunto una "globalità" di benessere.

E poi ho percepito un momento più circoscritto in cui ho sentito accumularsi tutta la tensione nel distretto testa-collo ho percepito in quel momento quanta tensione e stanchezza si era accumulata e che non riuscivo nella quotidianità più a distinguere probabilmente così concentrata sui cambiamenti che il mio corpo sta subendo»; successivamente: «Il trattamento mi ha riportato alla consapevolezza di vivere il momento presente ho preso atto della stanchezza che avevo e che non sentivo tanto concentrata sulla gravidanza ho fatto caso al mal di schiena ed altre sensazioni fisiche che continuavo ad ignorare. Al tempo stesso mi ha dato un senso di benessere perché mi sono sentita padrona del mio corpo senza più differenze tra il pensiero ed il corpo ed anche prendere atto di dolori o fastidi mi ha comunque conferito un senso finale di completezza e quindi di equilibrio»; «Nella prima parte del trattamento sono stata molto bene, mi sono concentrata sul respiro e ho avuto la sensazione pratica di cosa voglia dire 'lasciare fluire' e questa cosa l'ho vissuta proiettandola verso il travaglio immaginando allo stesso modo di lasciar scorrere il dolore come una corrente d'acqua senza opporsi ritirarsi o trattenerlo. È stato molto utile e molto bello. Nella seconda parte quando il trattamento si è concentrato sulle gambe ho avuto un episodio di nausea e sudorazione e mi sono dovuta fermare. Dopo pochi minuti il trattamento è ripreso riequilibrando il tutto».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Il giorno dopo ho avuto un senso di tranquillità che mi ha accompagnato per tutto il tempo e sono tornata spesso a riflettere su alcuni momenti e sensazioni provate durante il trattamento»; «ho preso atto dell'importanza del qui e ora rimandando ogni ansia e preoccupazione sull'andamento della gravidanza e del parto e concentrandomi invece sulla bellezza del momento»; «Questo percorso mi è molto utile mi sta permettendo di mettere in pratica le nozioni del corso preparto su rilassamento, visualizzazione e gestione dell'ansia che li rimangono su un piano più teorico e invece grazie a questo percorso riesco a concentrarmi sul qui e ora in maniera concreta affrontando ogni momento della gravidanza in piena consapevolezza»;

«Mi sento ricollegata con il mio corpo»; «Il giorno dopo cerco di portare con me la sensazione del lasciare andare del fluire dello scorrere e di applicarla ad ogni malessere che si presenta. Mi sembra di aver acquisito un grande superpotere. sto molto bene ed intendo proseguire».

Altre attività per la cura di sé: «Ho fatto la visita di controllo mensile dalla ginecologa e dall'ostetrica ed ho frequentato il corso parto»; «Avendo terminato il sesto mese ed essendo entrata nel settimo ho letto informazioni relative al periodo in cui mi trovo»; «sto leggendo un libro che parla del microbiota intestinale e del suo ruolo nel mantenimento di uno stato di salute»; «Credo che questo percorso stia rendendo concreto ciò che in altri contesti rimane esclusivamente teorico. Sto seguendo ad esempio un ottimo corso di accompagnamento alla nascita in cui si dicono sempre cose interessanti e molto utili, ma il piano prettamente teorico rende difficile la realizzazione pratica... Fare questo percorso mi permette invece non solo di capire "cosa fare" ma soprattutto "come si fa". Penso che ogni percorso parto andrebbe accompagnato con un percorso shiatsu».

D. Relazione di cura: «L'operatore mi ha comunicato un senso di grande pacatezza. Accompagna ogni trattamento con un piccolo colloquio iniziale e finale e questo mi fa sentire sempre profondamente accolta. La pacatezza con cui si esprime con cui si muove mi trasmettono sempre un senso di fiducia e rispetto che mi fanno sentire sempre a mio agio e di conseguenza facilitano molto la capacità di ascoltare ed ascoltarmi durante il trattamento»; «L'operatore è sempre molto disponibile all'ascolto e riesce anche con poche parole a centrare sempre il tema delle mie difficoltà mi sono sentita compresa e ascoltata e questo incide moltissimo sulla qualità dell'intervento»; «Sono sempre più convinta che la qualità dell'intervento sia determinato dalla qualità della relazione che l'operatore riesce a instaurare.

In questo settore la persona viene prima della sua capacità prettamente tecnica è la sua sensibilità la sua pacatezza la sua discrezione il suo rispetto a dare al trattamento la forza di arrivare al bersaglio»; «Il dialogo non verbale con l'operatore è stato essenziale in questa fase anche la delicatezza della sua pressione è stata parte del dialogo. Non saprei come spiegarlo ma è come se mi accompagnasse nella scoperta di sensazioni e consapevolezza che possiedo già ma alle quali da sola non saprei arrivare. L'operatore riesce a diventare per me strumento di conoscenza è una sensazione molto bella. Credo serva una grande sensibilità ed una grande capacità di ascolto per riuscire a incontrare l'altro con questa delicatezza e al tempo stesso con questa forza comunicativa».

E. **Valutazioni finali:** *«Valuto questa esperienza come estremamente positiva mi ha permesso di prendere piena consapevolezza del mio corpo di mettere in pratica i concetti teorici che mi erano stati forniti durante il percorso di accompagnamento alla nascita. Mi ha aiutato molto a sentire il mio corpo a capire come rendere possibile concentrarmi sul qui ed ora permettendomi di avere maggiore consapevolezza sia emotiva sia fisica di tutto questo meraviglioso viaggio che è la gravidanza. Purtroppo ho dovuto interrompere il trattamento poiché la mia ginecologa ha disposto un mese di riposo assoluto e cura farmacologica per la minaccia di un parto pretermine»; «Il rapporto con l'operatore credo sia ciò che insieme alla qualità del trattamento e della volontà di porsi in ascolto del ricevente determina la riuscita o il fallimento di un intervento. Nel mio specifico caso il rapporto con lui è stato sempre positivo mi sono sentita ascoltata e rispettata mi ha guidato con attenzione e premura completando con le sue parole ed il suo comportamento la riuscita del trattamento»;*

«Io penso che questa esperienza vada estesa a tutte le donne in gravidanza perché è fondamentale prendere atto di cosa voglia dire veramente percepire il proprio corpo i cambiamenti che in questi mesi ne derivano percepire la respirazione percepire il fluire del respiro e dell'energia anche come strumento per riconoscere e percepire il dolore del travaglio (comprendere che appunto tutto ci attraversa e l'esito di una situazione spesso è dettata dal modo in cui noi ci lasciamo attraversare)... sicuramente può servire a riportare il focus sulla donna protagonista di quel momento; le può dare gli strumenti la forza la consapevolezza di quanto quello che stia affrontando sia importante e meraviglioso e soprattutto alla sua portata. Lo consiglierò a tutte le donne che conosco questo percorso».

Commento

Il percorso gravidanza-parto è un grande evento per la donna, per le persone a lei legate e per tutto l'ambiente sociale. Non vi è solo la nascita di un nuovo essere umano, ma un cambiamento profondo fisico e psico-relazionale delle persone implicate che ha bisogno di consapevolezza, capacità e accompagnamento. A volte alcune condizioni personali e socio-relazionali mancano e si innescano processi emotivi e sociali critici che, se non corretti, possono portare ad esiti anche molto dannosi. In questo caso, l'accompagnamento realizzato dal ciclo di trattamento sh. ha fortemente aiutato a portare ad un ottimo esito tutta questa complessa trasformazione. Il diario ci restituisce diversi elementi essenziali di questa benefica transizione: all'inizio l'emicrania, la stanchezza, il fastidio per il cambio di ritmi, le ansie per il periodo di attesa e per il dopo. Il trattamento lavora su tutta questa materia ribollente e comincia a distinguere fra tensioni localizzate e benessere globale, disponibile sempre "dietro l'angolo", se lo si sa cercare. La capacità di "lasciar

andare” il malessere e tornare ad uno stato di benessere diventa un “superpotere” che la persona fa proprio. Si evidenzia un vero e proprio apprendimento pratico-operativo che completa le nozioni teoriche apprese al corso preparto, attraverso letture e pratiche di cura di sé. L’orizzonte che si è schiuso amplia gli orizzonti del soggetto e lo unifica (“mi sento ricollegata al mio corpo”). La relazione di cura è essenziale in questo cammino: nel suo costituirsi e operare si intravede la grande capacità umana e professionale dell’operatore (in questo caso uomo) e la capacità di risposta alle sollecitazioni della persona trattata. Purtroppo il trattamento si interrompe dopo 5 sedute a causa di una condizione di rischio subentrata verso la fine della gravidanza, per cui il diario non riporta il passaggio del parto e postparto, ma restano le parole della gestante: «sicuramente può servire a riportare il focus sulla donna protagonista di quel momento; le può dare gli strumenti la forza la consapevolezza di quanto quello che stia affrontando sia importante e meraviglioso e soprattutto alla sua portata. Lo consiglierò a tutte le donne che conosco questo percorso».

CAPITOLO VI

LO SHIATSU COME ATTIVATORE DI PROCESSI SALUTOGENICI

1. Benefici e trasformazioni

Come si è visto, ogni diario presenta una specifica situazione e un complesso di elementi interagenti che portano ad esiti differenziati. La domanda che qui ci vorremmo porre è se, dopo questa analisi caso per caso, sia possibile classificare i processi osservati in tipologie sulla base della loro intensità trasformativa e dei benefici percepiti.

Ci pare di poter intravedere almeno tre tipologie di processualità trasformativa o coreografie: *una a bassa intensità*, che sembra portare a dei benefici immediati e contingenti; *una a media intensità*, che sembra operare a più livelli portando benefici sia psicologici sia somatici, ma anche apprendimenti per il soggetto chiedente aiuto; *una terza ad alta intensità*, che è in grado di fare da catalizzatore a cambiamenti più profondi della situazione vissuta e della capacità della persona di affrontarla.

Questa classificazione non intende dare alcun giudizio di valore sui tre gruppi ipoteticamente individuati, ma solo

mostrare delle differenze processuali e delle capacità aggiuntive necessarie nel trattare l'una o l'altra tipologia di situazioni. Come si è visto leggendo le schede, in questo gioco di interagenze la tecnica shiatsu e soprattutto la relazione di cura giocano un ruolo rilevante, che talvolta appare decisivo, e che però è spesso accompagnato da altri processi sincronici attivati dal soggetto e da altri attori manifesti o latenti. Potremmo paragonare la situazione della cura ad un canto in cui si alternano e coordinano due solisti accompagnati da un'orchestra o da un coro. I maggiori risultati si hanno quando questo *gioco coordinativo a tre voci* raggiunge un'armonia sincronica, in cui tutte le parti risultano "co-creatrici" di una *sinfonia*.

1.1. *Processi di bassa intensità*

Alcuni trattamenti shiatsu si sviluppano in cicli brevi. Talvolta questi cicli si interrompono improvvisamente senza spiegazione. La domanda del richiedente aiuto sembra essere funzionale al contenimento di un dolore localizzato o di una situazione di picco di stress, ma anche utile ad un relax, un momento di riposo e benessere. Solitamente il soggetto è soddisfatto del risultato ottenuto e conclude appena percepito il beneficio. Si tratta di un'esperienza che rimane fine a sé stessa e può servire per conoscere la pratica shiatsu nei suoi elementi più esteriori e basilari.

Nel nostro cesto di casi si avvicinano a questa tipologia:

- a. Il Diario 4: il ciclo è molto breve (2 tr.) richiesto da una giovane donna, vi è poca chiarezza sul patto di cura e poca capacità di leggersi e verbalizzare. Si è soddisfatti

del benessere provato e della relazione, ma il ciclo si interrompe molto presto;

- b. Il Diario 6: anche qui il ciclo è molto breve (2 tr.) dentro un percorso oncologico in atto. La diarista registra benefici fisici e psicologici, nonché la capacità dell'operatrice nel metterla a proprio agio e capirla. In questo caso l'interruzione repentina potrebbe essere dovuta alle condizioni patologiche aggravate che non permettono il proseguimento dei trattamenti;
- c. Il Diario 8: il richiedente (giovane uomo di 32 anni) chiede aiuto per dolori al collo e per "rilassarsi". È la prima volta che prova lo sh.. Svolge un ciclo di 4 trattamenti e poi si dichiara soddisfatto degli esiti e dell'operatrice (qualificata "capace ed empatica").

1.2. *Processi di media intensità*

In questi casi solitamente la situazione è attivata per qualche ragione contingente, ma poi si rivela più complessa con risvolti anche psicologici e relazionali. Il soggetto comincia a percepire dei benefici e intravede qualche possibilità trasformativa e di apprendimento. La persona trattata esce dal ciclo piuttosto soddisfatta e rigenerata, con una maggiore attenzione alla cura di sé e maggiore comprensione delle capacità di cura multidimensionale possedute dello shiatsu, ma in altri casi si hanno interruzioni brusche che non permettono ai processi di aiuto di raggiungere traguardi più stabili e rilevanti.

Nel nostro gruppo di casi si possono collocare in questa tipologia:

- a. Il Diario 2 (8 tr.): il richiedente sente dolori articolari e stress, ma poi comincia a prendere consapevolezza del corpo e della necessità di prendersi maggiore cura di sé. L'op. è capace di ascolto e di comunicazione, ma anche la pressione produce effetti benefici. Alla fine dichiara di capire meglio la "logica dello shiatsu";
- b. Il Diario 3 (3 tr.): la richiedente (41 anni) si trova in una complessa situazione personale e familiare; è affiancata anche da uno psicologo. L'op. sviluppa una significativa opera di ascolto, supporto e intervento che dà dei benefici, ma non riesce a trasformare a fondo il vissuto problematico in corso. Il soggetto sembra maturare l'idea di nuove strade e la speranza di riuscire a venire a capo dei propri problemi, ma il ciclo viene interrotto improvvisamente e senza spiegazioni;
- c. Il Diario 7: è una persona che conosce bene lo sh., completa un ciclo di 7 trattamenti. Chiede un "riequilibrio dello stato energetico" e alla fine si dichiara soddisfatta dei risultati raggiunti. Integra i trattamenti con altre tecniche di cura di sé. Il soggetto sembra fortemente guidare e finalizzare l'intervento complessivo;
- d. Il Diario 10: svolge un ciclo di 8 trattamenti per affrontare sia problemi fisici (dolori muscolo-scheletrici) sia sintomi di nervosismo e insoddisfazione (probabilmente legate alla propria condizione di solitudine e non solo). Il soggetto svolge un'intensa opera di cura di sé attraverso un complesso di scelte e abitudini, nonché una ricerca di informazione continua. L'operatore svolge un'opera complessa sia sul piano fisico che di supporto, per la quale la diarista si dichiara molto soddisfatta. Tuttavia la situazione, pur migliorando, sembra

rimanere in uno stato di latenza e sospensione i cui esiti non sono ben definiti.

1.3. *Processi ad alta intensità*

Abbiamo qui situazioni di alta ricettività e motivazione del soggetto richiedente che presenta un insieme di problematiche diversificate, che spesso si influenzano reciprocamente. Il soggetto affronta una situazione di crisi/transizione e di sfida e chiede qualcuno che lo accompagni nel cammino, gli fornisca comprensione, appoggio, consiglio e lo aiuti sul piano fisico, psicologico, ma anche relazionale e spirituale. Le capacità tecniche, umane e comunicative dell'operatore riescono a mettersi in sintonia con tali richieste e man mano esse aiutano ad innescare una nuova visione e consapevolezza nella persona, mutando gli esiti del processo che in lei e intorno a lei si svolge.

Ecco alcuni esempi di tale tipologia presenti nel nove-ro dei nostri casi:

- a. Diario 5: Si tratta di una donna vicina ai 50 anni, affetta da sclerosi multipla e con problematiche anche coniugali. Chiede di essere accompagnata nella sua malattia e trovare un equilibrio non solo psico-corporeo, ma anche spirituale. Trova nell'op. ascolto e accoglienza che le permettono un abbandono e affidamento profondo. Ciò permette alla diarista di innescare diversi cambiamenti molecolari nella sua vita sviluppando resilienza e cura di sé, beneficiando di processi rigeneratori e salutogenici. Dopo 13 tr. il percorso si conclude improvvisamente, ma nel frattempo si è prodotta una

trasformazione importante dell'assetto e della vita del soggetto trattato;

- b.* Diario 9: anche qui una donna circa della stessa età e condizione di vita della protagonista del diario 5. È affetta da forti emicranie per cui è in cura in un centro specializzato che la incoraggia a accompagnare i medicinali con sedute sh.. Effettua quindi un ciclo di 8 trattamenti. Si sente accolta dall'operatore come persona e non come paziente. Instaura una comunicazione profonda sia di contatto corporeo che verbale che l'aiuta a vedere e agire diversamente su diversi aspetti della sua vita che le portano tensione e insoddisfazione. Lo sh. diventa non uno spazio di fuga, ma di trasformazione della visione rispetto agli scambi con gli altri significativi e rispetto al contatto con una dimensione pacificata interiore. Un insieme di fattori sembrano coordinarsi per permettere al soggetto di migliorare la propria vita su diversi piani: fisici, relazionali, spirituali.
- c.* Diario 1: giovane donna in stato di gravidanza. Segue un percorso di 10 trattamenti (5 prima del parto e 5 dopo). Avvia il percorso di trattamento sia per fastidi fisici sia per disagi di ansia e nervosismo, ma scopre un nuovo mondo più ampio di benessere, consapevolezza corporea e uso del respiro, che si traducono in apprendimenti personali utili nelle varie fasi. La relazione di cura si dispiega su diverse dimensioni e si sviluppa nei diversi momenti attraversati con grande competenza ed empatia. Si tratta di una sorta di percorso esemplare e compiuto in cui l'operatore mostra grande professionalità e capacità comunicativa.
- d.* Diario 11: un altro caso di giovane donna in stato di gravidanza che segue un percorso di 5 trattamenti

affiancando il corso pre-parto. Ella conosce già lo sh. e l'op., ma qui ne riscopre le virtù in una situazione nuova che la pone in uno stato di passaggio e transizione importante nella sua vita. Ciò che nel corso pre-parto è detto a livello istruttivo, qui viene appreso a livello pratico. Inoltre da una situazione di guida altrui, si passa ad un'altra in cui il soggetto sente di riappropriarsi della fase di vita attraversata e di diventare protagonista. Per quanto il percorso si debba interrompere per subentrati rischi verso la fine della gravidanza, l'accompagnamento sembra produrre effetti stabili che permettono al soggetto di affrontare positivamente la situazione.

2. Rigenerazione, resilienza, salutogenesi

Concludendo la nostra analisi comparativa, possiamo notare che mediamente le tre tipologie di situazioni sono state affrontate con cicli di trattamenti di diversa lunghezza (con una media di 3 nel primo tipo, di 6-7 nel secondo, di una decina nel terzo). Anche le età e fasi della vita sono mediamente diverse (più giovani e in carriera nel primo caso; mediamente 40enni nel secondo, ma anche post 50enni con situazioni di accumulo di criticità; tipiche età di passaggio nel terzo: 50enni e 30-35enni alla prima gravidanza).

In tutti i casi esaminati i professionisti del trattamento shiatsu sanno rispondere efficacemente e con soddisfazione dei richiedenti. Tuttavia nella tipologia a bassa intensità si rimane alle prime battute del rapporto, mostrando accoglienza e buone capacità di riportare benessere a breve termine. Nella tipologia a media intensità l'operatore sviluppa un lavoro più lungo e multidimensionale, mettendo in

gioco anche la dimensione relazionale e comunicativa: egli riesce ad innescare diversi processi salutogenici, ma non tutto il “coro” dei processi contestuali riesce a sincronizzarsi. Per cui alcuni cicli si concludono per il raggiungimento degli obiettivi di medio termine posti dal soggetto richiedente o, in altri casi, si interrompono con alcune incertezze sugli esiti finali. Nel terzo tipo, ad alta intensità, abbiamo situazioni in parte simili alla seconda tipologia, ma spesso ancora più impegnative e multiformi. Il trattamento sembra assumere una forma più coordinata e olistica, con forte capacità di ascolto e sostegno dell’operatore, ma anche di dialogo in profondità. Il soggetto sviluppa degli apprendimenti specifici e intuisce una nuova visione del proprio percorso di vita. Prende corpo una sorta di capacità unificante che permette al soggetto di risentirsi attore della propria vicenda, di connettere corpo e mente, di guardare al futuro con maggiore fiducia e speranza. I benefici dei trattamenti non sono chiusi in sé stessi, ma innescano processi rigenerativi, salutogenici e di resilienza.

Nella seconda e soprattutto nella terza tipologia di situazioni si chiede all’operatore/operatrice di possedere una buona conoscenza delle tipiche condizioni vissute dal richiedente (ad es. gravidanza, mezza età, crisi relazionale, condizione di malattia invalidante), di sviluppare una forte capacità empatica e di ascolto per potersi immedesimare nelle problematiche altrui, una sicurezza nel mettere in atto interventi tecnici e comunicativi affinati capaci di produrre effetti percepibili e tangibili sul percorso di aiuto e di cura. È questa la “specializzazione” che si può richiedere all’*operatore avanzato* di tecniche shiatsu. Non la capacità di operare su un solo campo ristretto (come solitamente i medici specialisti o altri tecnici), ma piuttosto la capacità

di andare a fondo, di conoscere l'animo umano, di possedere un'ampia gamma di capacità tecniche, di saper affrontare la sfida di difficili navigazioni.

In definitiva, ci pare che lo strumento del diario abbia stimolato interessanti e significativi racconti delle esperienze di trattamento nel contesto di percorsi di vita e di processi situazionali interagenti vissuti dai diaristi. La loro analisi ha permesso di descrivere e interpretare diversi di questi processi e di compararne le dinamiche evidenziandone la diversa composizione e intensità. Ci pare che questo osservare lo shiatsu in azione con gli occhi di chi lo "riceve" - ma sarebbe meglio dire di chi lo "co-agisce" - evidenzi una competenza complessa dei professionisti (molti dei quali sicuramente "avanzati") che sa creare ambienti e interventi di cura multidimensionali e convergenti capaci di supportare il soggetto, produrre benefici e innescare processi trasformativi di varia portata.

Pur in una sperimentazione numericamente limitata, ci pare che questa ricerca abbia ampiamente raggiunto gli scopi esplorativi e documentali che si prefiggeva. Le potenzialità che lo shiatsu dimostra, almeno nei suoi esperti professionali più preparati, di contribuire validamente ad aiutare, curare e supportare diverse persone sia di fronte a specifiche problematiche sia di fronte a complessi e difficili passaggi di vita, rafforza la sua aspirazione a fare nuovi passi nel cammino di professionalizzazione trovando una collocazione fra le professioni di aiuto, cura, rigenerazione, salutogenesi disponibili nel nostro panorama societario.

CAPITOLO VII

RIFLESSIONI FINALI E INDICAZIONI EMERGENTI DALL'INDAGINE

1. La documentazione raccolta e il percorso interpretativo

In questa pubblicazione abbiamo documentato i risultati di un'indagine sui percorsi di trattamento shiatsu di un ristretto numero di persone richiedenti. L'indagine si è svolta utilizzando uno strumento qualitativo e narrativo di nuova concezione rappresentato dal “Diario di Salute e di Cura” formulato appositamente per questo scopo.

Nella prima parte di questo scritto, dopo aver illustrato l'indagine e i suoi aspetti metodologici, nonché la strutturazione del Diario, si è proceduto ad una lettura d'insieme dei dati personali dei diaristi, evidenziando le differenze presenti nel gruppo esaminato. Nei capp. 3 e 4 si è proceduto a comparare le ragioni della scelta di rivolgersi allo shiatsu, e le conseguenti attese iniziali, con le valutazioni finali dell'insieme dei diaristi. Si è evidenziato come vi sia stata un'ampia soddisfazione da parte delle persone trattate a conclusione del ciclo di trattamenti, motivata dai benefici ricevuti, ma anche dalla consapevolezza corporea acquisita,

da altri apprendimenti conseguiti, oltretutto, in alcuni casi, dall'ampliamento di visuale e dalla trasformazione di orientamenti di vita intervenuti nel periodo esaminato.

Abbiamo poi considerato singolarmente i vari diari documentando le loro caratteristiche, le descrizioni dei trattamenti, i percorsi di cura, le valutazioni finali. I commenti dei vari casi hanno cercato di sottolineare gli elementi salienti di ogni specifica situazione e le concatenazioni dei processi descritti.

Infine, nel cap. 6, abbiamo portato l'attenzione sui processi intervenuti nel periodo di trattamento. Le situazioni presentate dai richiedenti il trattamento erano diverse: alcune più semplici e circoscritte, altre più impegnative e complesse; alcune di tipo più "fisiologico" altre con la presenza di patologie invalidanti gravi e impegnative; alcune con situazioni personali e relazionali abbastanza in equilibrio e altre attraversate da forti tensioni e cambiamenti in corso.

Le descrizioni dei cicli di trattamento e delle relazioni di cura sperimentate evidenziano un significativo ottenimento di risultati e una buona soddisfazione delle attese, ma soprattutto una notevole capacità di ascolto, di interlocuzione e di comunicazione degli operatori sia nelle situazioni più semplici sia in quelle più complesse e problematiche.

Non sempre i trattamenti sono arrivati alla loro conclusione naturale. In alcuni casi si sono avute interruzioni improvvise, talora per ragioni di forza maggiore, mentre in altri rimangono ignote le ragioni, o meglio non registrate nel diario. I cicli di trattamento si accompagnano quindi con un'incognita abbastanza forte e costante relativamente alla loro durata ed evoluzione.

Esaminando i processi intervenuti - ossia le interazioni di cura, ma anche quelle presenti nello scenario tracciato dal diarista, le sue attività di cura di sé, i vari cambiamenti (positivi e negativi) registrati durante il periodo di trattamento, le modificazioni di atteggiamenti, visioni e orientamenti descritti nel diario, i benefici e gli apprendimenti conseguiti - si è cercato di raggruppare i percorsi in tre ambiti: quelli contrassegnati da cicli brevi e processi a bassa intensità, un secondo gruppo con situazioni più complesse, in parte affrontate, in parte rimaste in sospeso, contrassegnate da cicli di media durata, e infine un terzo raggruppamento comprendente le situazioni che mettevano in gioco una molteplicità di fattori (fisici, personali, relazionali, di orientamento di vita) che trovavano modo di esprimersi durante il trattamento e in cui accadevano delle trasformazioni significative e talvolta profonde.

Usando dunque varie modalità di analisi, abbiamo cercato di mostrare e documentare una serie di situazioni nelle loro evoluzioni temporali e processuali. Con lo strumento del diario abbiamo cercato di raccogliere delle testimonianze il più possibili attendibili, significative e articolate delle varie esperienze vissute dai testimoni privilegiati costituiti dalle persone richiedenti l'intervento degli operatori shiatsu.

Lo strumento utilizzato sembra essere stato gradito da chi l'ha compilato, anche se abbiamo tre casi di abbandono precoce. Certamente esso presenta la difficoltà iniziale di avere un minimo di dimestichezza con l'utilizzo di strumenti presenti su internet. La formazione iniziale degli operatori e l'assistenza tecnica per i diaristi è stata comunque sempre disponibile per affrontare i piccoli problemi pratici che si potevano presentare.

La limitatezza numerica dei diari raccolti è stata compensata da una buona qualità delle narrazioni, almeno nei casi più impegnativi del secondo e terzo gruppo di intensità.

A conclusione si può dire che lo scopo esplorativo e documentale è stato raggiunto. Tuttavia sarà utile organizzare una ulteriore indagine che possa ampliare la documentazione disponibile sia in termini di casistica sia di lettura dei processi emergenti.

Nel frattempo i risultati potranno essere studiati, valutati, utilizzati in termini didattici, ulteriormente interpretati anche al fine di successive ricerche conoscitive e utilizzi futuri.

2. Le competenze dell'operatore e la relazione di cura

Per quanto riguarda le competenze tecniche possedute dagli operatori, per quanto si può vedere dai diari, esse sono state senz'altro adeguate in termini di benefici ottenuti sia rispetto alle problematiche muscolari e articolari sia rispetto alle situazioni di ansia e stress. Inoltre hanno costituito un notevole sostegno al benessere, con significativi effetti percepiti in termini rigeneranti, energizzanti, di resilienza e di salutogenesi.

Anche le competenze verbali e non verbali messe in campo dalla maggior parte degli operatori sembrano essere state non solo adeguate, ma adattate alle situazioni ed esigenze diversificate dei richiedenti. In particolare vi è da sottolineare le capacità di accompagnamento dimostrate, affiancando le persone trattate durante i periodi di gravidanza e post parto, così come nelle situazioni dolorose segnate da minacciose e invalidanti patologie, nonché

l'attraversamento di momenti difficili della vita. Mi sembra che queste competenze qualifichino degli operatori shiatsu "avanzati", capaci cioè non solo di usare appropriatamente una tecnica, ma in grado di affrontare situazioni dolorose e difficili in modo attivo e positivo, sostenendo colui o colei che chiede aiuto.

Le relazioni di cura considerate sembrano orientarsi verso modalità collaborative e di partnership fra i due attori della cura, ossia di scambio costante, bilaterale e co-produttivo⁽¹⁾.

Vi è inoltre da sottolineare le capacità di cura di sé e resilienza che alcuni destinatari dei trattamenti dimostrano. In alcuni casi tali capacità vengono ulteriormente stimolate e nutrite dall'interazione con l'operatore. Il diario, inoltre, sembra aver ulteriormente rafforzato tale postura di auto-osservazione, auto-analisi e progettazione del diarista.

Queste considerazioni sembrano indicare la *rilevanza assunta dalla preparazione comunicativa, affettiva e relazionale degli operatori* sia acquisita nella formazione iniziale sia successivamente per integrare le competenze avanzate di tipo tecnico possedute. Ciò indica la necessità per la formazione presente e continua degli operatori di accrescere le conoscenze su specifici processi fisiologici, patologici, psicologici e relazionali attraversati dai richiedenti aiuto, ma altresì di dedicare una forte e costante attenzione alla dimensione comunicativa e relazionale dei trattamenti.

(1) Sul tema delle relazioni di cura, dei loro modelli e la loro evoluzione contemporanea si v. V. ALASTRA, M. BRONZINI, M. INGROSSO (a cura), *Cambiare le relazioni di cura nelle organizzazioni sanitarie. Ricerche, progetti, esperienze*, FrancoAngeli, Milano, 2022.

3. Benefici, esiti, attese soddisfatte

Come si è visto nel cap. 4 e nel cap. 6, l'esperienza dei cicli di trattamento è risultata positiva e altamente soddisfacente per tutti (o la maggior parte) dei diari. Qualche incognita può venire da alcuni processi interrotti improvvisamente senza una spiegazione delle motivazioni. Tuttavia in quasi tutti i casi tali interruzioni non sembrano dipendere da insoddisfazione, dato che le registrazioni continuative restavano altamente positive fino all'ultimo con intenzioni espresse di continuare i trattamenti.

In diversi casi si osserva che i risultati hanno superato le attese, ad esempio D9 e D10 scrivono:

«Devo ammettere che i risultati di questo lavoro hanno superato di gran lunga le mie aspettative. Mi sento molto più consapevole del mio corpo e del legame che intercorre fra corpo e mente. Mi percepisco nella mia interezza meno frammentata. Sto decisamente meglio con me stessa. Ciò inevitabilmente ha ripercussioni nei rapporti con gli altri» (D9).

«Mi sono avvicinata al ciclo di trattamenti senza grandi attese ma con la consapevolezza che sicuramente mi faccia molto bene. [...]. Con il ciclo attuale ho ottenuto cambiamenti a livello psico-fisico di piacevoli dimensioni e sono in grado di agire in autonomia alla comparsa di dolori. È stata una esperienza molto gradevole con una spinta verso l'evoluzione del mio percorso personale» (D10).

Relativamente ai benefici D1, D2 e D10 scrivono:

«L'efficacia dei trattamenti si sono visti sia nell'immediato e anche nel lungo termine. I nuovi dolori non sono mai stati prolungati poiché trattati poco dopo. [...] Consiglierei a tutte le

donne incinte di fare un ciclo di 5 sedute prime e 5 sedute dopo il parto. Per me sono state davvero utilissime» (D1).

«Se guardo al ciclo di trattamenti sono estremamente soddisfatto. Come detto mi ha aiutato a rilassarmi e a prendere consapevolezza del mio corpo e dei messaggi che mi manda. Sicuramente ho capito che mi devo prendere più cura di me stesso. L'esperienza la classificherei positiva in tutte le sue parti non riesco a trovare qualcosa da migliorare. Sicuramente consiglierò il trattamento shiatsu anche ad altre persone» (D2).

«Complessivamente sono molto contenta di aver ricevuto il ciclo di trattamenti shiatsu e voglio continuare con almeno un trattamento mensile con l'operatrice. [...] La cosa che mi colpisce è che mi sento più aperta a livello mentale e mi interessano contatti con persone/gruppi che si occupano del proprio benessere psico-fisico ma anche del pianeta terra, temi che io porto avanti da tanti anni. Ho già consigliato lo Shiatsu ad amici» (D10).

Ovviamente la documentazione ottenuta non è generalizzabile. Non abbiamo dati significativi o indicatori per dire in che misura tali benefici possano valere per campioni rappresentativi. Tuttavia essa dimostra che all'interno del mondo shiatsu si realizzano sicuramente processi di aiuto validi e importanti che spesso non trovano riscontro in altre tipologie di cura. In particolare quelle mediche si concentrano solitamente su altri aspetti e benefici che non sono quelli ricercati attraverso i trattamenti shiatsu. I pochi casi di trattamento parallelo esaminati dimostrano che non solo non vi è "alternatività", ma vi è una chiara complementarità e possibilità integrativa fra terapia medica e trattamenti shiatsu. Inoltre si evidenzia che l'incoraggiamento ad utilizzare degli aiuti shiatsu da parte medica aiuta il soggetto ad andare al di là della condizione di "paziente",

permettendogli di non subire la malattia ma di continuare a fronteggiarla con tutto se stesso, come persona.

Lo shiatsu pare contribuire alle situazioni comportanti importanti trattamenti medici (come quelle contrassegnate da forti attacchi di emicrania, patologie oncologiche e SLA) attraverso una diminuzione della dolorosità, dell'ansia, del timore di perdere il controllo della propria vita e soprattutto aiutando il soggetto a sentirsi ascoltato e sostenuto. Inoltre, sperimentando momenti di benessere, sviluppando resilienza e attivando processi salutogenici che rigenerano costantemente le capacità di *coping* del soggetto.

Anche nelle situazioni più fisiologiche, come quelle della preparazione al parto e della fase post-parto, lo shiatsu sembra in grado di contribuire efficacemente al percorso della donna gravida. Esso dunque può efficacemente integrare i controlli medici e quelli preparatori al parto.

Ci pare quindi importante che in campo medico-sanitario si possa cominciare a considerare l'utilità dello shiatsu, affiancando le terapie mediche almeno in alcune situazioni come quelle qui considerate. È quello che, d'altra parte, alcuni medici già oggi praticano e consigliano, come si evince da alcune delle nostre narrazioni e dalla documentazione esistente. Come dicono le persone in cura qui ascoltate, sarebbe bene che lo shiatsu fosse meglio e maggiormente conosciuto sia in ambito sanitario sia da parte di molti soggetti che ne potrebbero trarre importanti benefici.

In conclusione della nostra indagine, pur ancora iniziale ed esplorativa, riteniamo che ne esca rafforzata la consapevolezza dell'esistenza di una professionalità già operante in ambito shiatsu, che questa vada perseguita e migliorata a tutti i livelli al suo interno, che essa vada meglio conosciuta, apprezzata e utilizzata dagli ambienti professionali

e dalla popolazione, valutando sempre meglio ciò che è in grado di fare, come e in quali situazioni. È ciò che auspicano gli estensori di questa indagine.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- ALASTRA V., Formazione e ambienti narrativi nei territori di cura, in Id. (a cura), *Ambienti narrativi, territori di cura e formazione*, Franco Angeli, Milano, 2016.
- ALASTRA V., BRONZINI M., INGROSSO M. (a cura), *Cambiare le relazioni di cura nelle organizzazioni sanitarie: ricerche, progetti, esperienze*, FrancoAngeli, Milano, 2022.
- ANDREOLI V., *La nuova disciplina del benessere. Vivere il meglio possibile*, Marsilio, Venezia, 2016.
- ANTONOWSKY A., *Health, Stress and Coping*, Jossey Bass, San Francisco, 1979.
- _____, The salutogenic model as a theory to guide health promotion, *Health Promotion International*, 11, 1, 1996: 11–18.
- BABBIE E., *Ricerca sociale*, Apogeo, Milano, 2010.
- BRANDSEN T., STEEN T., VERSCHUERERE B. (eds), *Co-production and Co-creation: Engaging Citizens in Public Services Delivery*, Routledge, London, 2018.
- BATESON G., *Perceval. Un paziente narra la propria psicosi (1830-1832)*, Bollati Boringhieri, Torino, 2005.

- BRONZINI M., Un racconto a più voci: le relazioni di cura nella cronicità, in BIANCHERI R., TADDEI S. (a cura), *Narrare la malattia per costruire la salute. Una prospettiva multidisciplinare*, Pisa University Press, Pisa, 2019.
- BURY M. (1982), Chronic Illness as biographical disruption, *Sociology of Health and Illness*, 2, 1982: 167-182.
- CARDANO M., *La ricerca qualitativa*, Il Mulino, Bologna, 2011.
- CENCI C., Le piattaforme digitali per l'applicazione della medicina narrativa nella pratica clinica, in V. COVELLI (a cura), *Medicina narrativa e ricerca*, Libellula Edizioni, 2017.
- CHARON R., *Medicina Narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Cortina, Milano, 2019.
- EMANUEL E.J., EMANUEL L.L., Four Models of the Physician-Patient Relationship, *Jama*, 267(16), 1992: 2221-2226.
- ELDER G.H. (ed.), *Life course dynamics. Trajectories and transitions: 1968-1980*, Cornell University Press, Ithaca, 1985.
- ERIKSSON M., LINDSTROM B. (2008), A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter, *Health Promotion International*, 23, 2, 2008: 190-199.
- FOX N.J., WARD K.J., O'ROURKE A.J., The 'expert patient': empowerment or medical dominance?, *Social Science & Medicine*, 60, 2005: 1299-1309.
- FRY J. (1973), *Self-Care: its place in the total health care system*, mimeo, Kent, England.
- FUGINI M., BRACCI E., SICILIA M. (eds), *Co-production in the Public Sector: Experiences and Challenges*, Heidelberg, Springer, 2016.
- GIARELLI G., LOMBI L., CERVIA S. (2020), Associazionismo di cittadinanza e coproduzione della cura, in M. CARDANO, G. GIARELLI E G. VICARELLI (a cura), *Sociologia della salute e della medicina*, Bologna, il Mulino, 2020.

- GOOD B.J., *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Edizioni di Comunità, Torino, 1999.
- GRAFFIGNA G., Verso la generazione di un Ecosistema di Engagement, in INGROSSO M., PIERUCCI P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma, 2019.
- INGROSSO M., La meditazione per la salute: rischi, potenzialità e valore sociale di una tecnica del sé, prefazione a LAFAILLE R., *Placare la sete ... Manuale di meditazione per la promozione della salute*, Angeli, Milano, 1998.
- _____, *Il fisioterapista in Italia. Un professionista della cura riabilitativa*, Aracne, Roma, 2013.
- _____, *La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di sociologia della cura*, Aracne, Roma, 2016 (II ed. 2018).
- _____, Quale ruolo della persona-in-cura? Trasformazioni e prospettive delle relazioni di cura nello scenario contemporaneo, in INGROSSO M., PIERUCCI P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma, 2019: 47-66.
- INGROSSO M., MASCAGNI G., Pratiche e relazioni di cura in ambito sanitario, in CARDANO M., GIARELLI G., VICARELLI G. (a cura), *Sociologia della salute e della medicina*, il Mulino, Bologna, 2020: 155-176.
- INGROSSO M., PIERUCCI P., La cura-di-sé nel corso della vita e il metodo dei diari di salute, in INGROSSO M., PIERUCCI P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma, 2019: 213-234.
- LONG A.F., MACKAY H., The Experience and Effects of Shiatsu: findings from a two-country exploratory study, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9 (4), 2003: 539-548.
- LONG A.F., *The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study*, Final Report. University of Leeds, Leeds (UK), 2007.

- MELUCCI A., *Il gioco dell'io. Il cambiamento di sé in una società globale*, Feltrinelli, Milano, 1991.
- _____, Guarire o prendersi cura: la scelta della salute, in Ingrosso M. (a cura), *La salute come costruzione sociale*, FrancoAngeli, Milano, 1994.
- MITTELMARK M.B., SAGY S., ERIKSSON M. et al. (eds), *The Handbook of Salutogenesis*, Springer, Switzerland, 2017.
- MOL A. (2008), *The Logic of Care. Health and the Problem of Patient Choice*, Routledge, London-New York.
- PIERUCCI P., L'autoformazione alla cura di sé attraverso il metodo del «diario di salute». Risultati di un'esperienza pilota su un gruppo di «giovani adulti emergenti», *Sistema Salute*, 61, 4, 2017: 72-90.
- POGGIO B., *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma, 2004.
- POLVANI S., *Cura alle stelle. Manuale di salute narrativa*, Bulgarini, Firenze, 2016.
- _____, Perché scrivere? Il diario per narrare il sé e della propria salute, in Ingrosso M. e Pierucci P. (a cura), *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma, 2019: 233-240.
- ROBERTI DI SARSINA P., ISEPPATO I., Non-conventional medicine in Italy: The present situation, *European Journal of Integrative Medicine*, 1 (2), 2009: 65-71.
- TOGNETTI M. (2017), Recourse to Complementary/Alternative Medicine (CAM) at Times of Economic Crisis: The Case of Italy, *Open Journal of Social Sciences*, 5, 2017: 370-386.
- VICARELLI G. (a cura), *Cura e salute. Prospettive sociologiche*, Carocci, Roma, 2013.
- ZAGATO F. (2007), "Shiatsu", in GIARELLI G., ROBERTI DI SARSINA P., SILVESTRINI B. (a cura), *Le medicine non convenzionali in Italia. Storia, problemi e prospettive d'integrazione*, FrancoAngeli, Milano, 2007: 389-406.

- ZAMBIANCHI M., RICCI BITTI P.E., Strategie proattive di coping, comportamenti di rischio e protettivi per la salute nell'adulto emergente, *Sistema Salute*, 57, 1, 2013.
- _____, Promuovere la salute e il benessere in età adulta e anziana attraverso il potenziamento delle Life Skills, *Sistema Salute*, 57, 3, 2013.
- ZUPPIROLI A., *Le trame della cura*, Emmebi ed., Firenze, 2014.

**PERCORSI DI PROMOZIONE
E CURA DELLA SALUTE**
PATHWAYS OF HEALTH PROMOTION AND CARE

1. Marco INGROSSO
La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di Sociologia della cura. II edizione
ISBN 978-88-255-1179-6, formato 14 x 21 cm, 264 pagine, 15 euro
2. Marco INGROSSO, Pierpaola PIERUCCI
L'Operatore Shiatsu in Italia. Identità e professionalità
ISBN 978-88-255-0761-4, formato 14 x 21 cm, 296 pagine, 20 euro
3. Marco INGROSSO, Pierpaola PIERUCCI (a cura di)
Relazioni di cura nell'era digitale. Le persone in cura come partner nei percorsi terapeutici
ISBN 978-88-255-2278-5, formato 14 x 21 cm, 304 pagine, 22 euro
4. Marco INGROSSO, Enrico MARCHETTI, Pierpaola PIERUCCI
Il contatto che trasforma. Un'indagine sui percorsi di trattamento shiatsu
ISBN 979-12-218-0635-9, formato 14 x 21 cm, 118 pagine, 14 euro

Finito di stampare nel mese di maggio del 2023
dalla tipografia «The Factory S.r.l».
via Tiburtina, 912 – 00156 Roma