

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

5

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

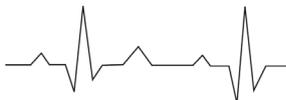
Maria Giovanna VICARELLI
Università Politecnica delle Marche

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

**I PROCESSI
SALUTOGENICI
ATTIVATI DALLO
SHIATSU**





ISBN
979-12-218-1732-4

PRIMA EDIZIONE
ROMA 18 MARZO 2025

INDICE

- 9 *Presentazione*
- 15 Parte I
MOTIVAZIONI, ATTESE ED ESITI DEI TRATTAMENTI
- 17 Capitolo I
L'indagine e i suoi aspetti metodologici
1.1. Osservare e riflettere sui cicli di trattamento, 17 – 1.2. La
composizione del Diario, 19 – 1.3. Le analisi dei testi, 22.
- 27 Capitolo II
I Diari e i Diaristi
2.1. Numerosità e tenuta dei diari, 27 – 2.2. Caratteristiche dei
partecipanti, 29.
- 33 Capitolo III
Le motivazioni e le aspettative
3.1. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu, 33 – 3.2. Aspettative sul
trattamento, 37.

- 39 **Capitolo iv**
 Riflessioni e valutazioni al termine del percorso
 4.1. Il ciclo dei trattamenti, 39 – 4.2. La relazione di cura, 41 – 4.3.
 La valutazione degli esiti, 43 – 4.4. Riflessioni libere finali, 45.
- 49 **Parte II**
 ANALISI DEI DIARI E COMPARAZIONI DEI PROCESSI
- 51 **Capitolo v**
 L'analisi dei Diari
 5.1. Dai Diari alla Scheda sintetica, 51 – 5.2. I casi e il commento, 54.
- 99 **Capitolo vi**
 I processi salutogenici attivati durante i cicli di trattamento
 6.1. I criteri di valutazione, 99 – 6.2. La classificazione dei casi,
 105 – 6.3. Valutazioni d'insieme e caratterizzazioni dell'interven-
 to shiatsu, 115.
- 125 **Capitolo vii**
 Le riflessioni degli operatori
 7.1. Il percorso formativo, 125 – 7.2. La discussione di gruppo
 sui criteri e sui casi, 126 – 7.3. L'analisi dei casi a “bassa intensi-
 tà”, 153 – 7.4. Valutazioni sui casi a “media intensità”, 157 – 7.5.
 Riflessioni sui casi ad “alta intensità”, 161.
- 173 **Capitolo viii**
 Un confronto fra le due indagini e rilievi finali
 8.1. Periodi d'indagine e soggetti campionati, 173 – 8.2. L'analisi
 dei processi, 175 – 8.3. Considerazioni finali, 179.
- 183 *Bibliografia*

PRESENTAZIONE

Questa pubblicazione presenta i risultati di un'indagine sviluppata in accordo con la Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (Fisieo) nel quadro del Progetto “*Nuovi Passi per la Professionalizzazione dell'Operatore Shiatsu*” avviato nel 2023. L'indagine si propone di documentare alcuni cicli di trattamento shiatsu visti con gli occhi della persona in trattamento (spesso indicata come “ricevente” dagli operatori), partendo quindi dalle sensazioni, pensieri, esperienze 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*” (DSC) realizzato specificatamente per questo tipo di applicazione.

L'indagine qui sviluppata segue quella effettuata nell'autunno del 2021 e pubblicata nel volume *Il contatto che trasforma. Un'indagine sui percorsi di trattamento shiatsu* uscito nel 2023 (Ingrosso e Pierucci, 2023). I risultati della ricerca del 2021/22 sono stati di sicuro interesse perché, per la

prima volta in Italia (e, a quanto ne sappiamo, in Europa), si è andati a osservare dall'interno le pratiche shiatsu e la relazione fra soggetto richiedente e operatore attraverso delle notazioni puntuali effettuate dalla persona in trattamento. Il limite è stato quello di sviluppare la raccolta dei diari in un periodo che è coinciso con un rigurgito dell'epidemia da Covid-19 (dopo che già si era dovuto posticipare di un anno la raccolta prevista originariamente nel 2020). Ciò ha inciso soprattutto sulla numerosità dei diari ritenuti validi, coprendo così solo limitatamente le tipologie di problemi e processi che si potevano ipotizzare. Si è quindi deciso di svolgere una seconda indagine con lo stesso strumento al fine di *migliorare la saturazione* delle situazioni e problematiche di coloro che in Italia si sottopongono ad un ciclo di trattamenti shiatsu. Diciassette sono i casi studiati in questa seconda indagine che – con qualche precauzione (v. Cap. 8) – possono essere sommati alla prima arrivando a circa una trentina di casi. Data una certa tendenziale differenziazione di età, condizione sociale e problematiche fra le due indagini, si può dire che l'obiettivo è stato raggiunto nel senso di avere ora un panorama piuttosto ampio e variato delle domande principali che si presentano ad uno studio shiatsu. Ciò non toglie che sia possibile in futuro allargare ulteriormente l'indagine per coprire aree e situazioni finora non adeguatamente considerate.

La ricerca qui realizzata è volutamente solo di tipo qualitativo, ossia vuole mantenersi su un livello prettamente esplorativo e non rappresentativo, per cui nulla di sicuro ci dice sulle frequenze statistiche con cui si presentano talune richieste e sulle tipologie di utenti che le avanzano. Una valutazione indiretta era stata da noi avanzata attraverso la ricerca rappresentativa sugli operatori italiani, comparsa nel 2018 (Ingrosso e Pierucci, 2018), che indagava su vari aspetti della relazione

degli operatori shiatsu col pubblico e gli altri interlocutori. L'opzione qualitativa diventa però una ricchezza allorché riesce a fare emergere aspetti sottili e nascosti che le survey solitamente non riescono a toccare, illuminando uno spazio micro-relazionale e i suoi sviluppi nel tempo. È ciò che ci pare sia successo in questo caso, in cui si colgono aspetti come l'evoluzione della domanda nel corso del ciclo di trattamenti, il divenire della relazione di cura fra operatore e soggetto trattato, il ruolo dei processi intervenienti (ossia accadimenti per lo più imprevisi) e delle ecologie d'azione con altri attori posti al di fuori della scena della cura indagata ma su di essa influenti (come medici, psicologi, familiari, operatori di altre pratiche, colleghi di lavoro, ecc.).

Inoltre, lo stesso diario è divenuto un valore aggiunto in talune situazioni, allorché il soggetto ha potuto meglio focalizzare i propri stati d'animo, le domande latenti, i bivi del percorso di vita che si stavano ponendo, sviluppando una maggiore consapevolezza e attivando un dialogo con l'operatore su aspetti fino allora rimasti latenti.

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. Il DSC è rimasto di esclusiva compilazione e lettura da parte del diarista, senza alcuna interferenza da parte dell'operatore. Esso è stato poi utilizzato in forma del tutto anonima dalla nostra équipe di ricerca allorché l'estensore aveva correttamente compilato la prima parte e almeno due trattamenti.

Lo sviluppo del DSC 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⁽¹⁾. Tale DdS è stato modificato e integrato per realizzare il *Diario di Salute e di Cura* adattandolo all'esperienza del ricevente il trattamento shiatsu.

Nell'esame della scrittura dei diaristi, si deve rilevare che emerge una significativa capacità di ascolto, supporto e trattamento professionale da parte degli operatori coinvolti (che, come detto, sono rimasti all'oscuro di ciò che veniva espresso dalle persone in trattamento nei diari). Queste capacità applicate si sono tradotte in una diffusa 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 Fisio esiste un'alta professionalità già ora, che – come dicono alcuni testimoni – 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. Di qui la scelta di sottolineare nel titolo di questo volume quei *processi salutogenici* – ossia rigenerativi, energetici, di resilienza e miglioramento della qualità di vita⁽²⁾ – che la tecnica shiatsu (direttamente e indirettamente) riesce a generare. A tal proposito, si deve anche sottolineare che il diario non si limitava semplicemente a seguire ciò che era percepito accadere

(1) Per una documentazione sul Diario di Salute si v. Pierucci, 2017; Ingrosso, 2018 (in particolare il cap. X); Ingrosso e Pierucci, 2019b.

(2) Sul concetto di salutogenesi e processi salutogenici si v. i principali scritti del proponente (Antonowsky, 1979; 1996) e alcuni sviluppi più recenti, come Eriksson e Lindstrom, 2008; Mittelmark, Sagy, Eriksson *et al.*, 2017; si v. inoltre il report della VI Conferenza Internazionale sulla Salutogenesi promossa da IUPHE il 17 e 18 giugno 2021: <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3684>).

durante e dopo i trattamenti, ma chiedeva anche conto di tutto ciò che compiva 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 acquisiti dalla persona in trattamento interagendo con le sue varie fonti ispiratrici, e in specie 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 di questo volume), 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. A testimonianza di tali potenzialità, il Cap. 7 riporta i risultati di un modulo formativo sviluppato posteriormente alla conclusione della ricerca che ha messo a confronto un gruppo di operatori coi risultati dell’indagine e fra loro, generando osservazioni inedite emerse dalle rispettive esperienze di cura e indicazioni sui possibili sviluppi del confronto interno e interprofessionale (ossia con altri interlocutori esterni al mondo shiatsu).

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 concorso 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 e di comunicazione corporea, come quelli del contatto pressorio sapientemente effettuato, quelli della relazione di cura, quelli dell'approntamento dello spazio in cui il trattamento si svolge. Ci auguriamo che le indagini da noi effettuate possano contribuire ad una più approfondita conoscenza di questa tecnica sia nel pubblico sia fra i professionisti della cura, nonché a poter essere utilizzate in sede formativa e di apprendimento al fine di irrobustire la professionalità diffusa degli operatori di questa interessante e utile arte corporea.

Ferrara-Parma, 14 dicembre 2024

MARCO INGROSSO
ENRICO MARCHETTI
PIERPAOLA PIERUCCI

La ricerca qui riportata e il volume che la documenta sono state realizzate congiuntamente dagli autori nell'ambito dell'attività del Laboratorio Paracelso dell'Università di Ferrara. Relativamente alla stesura del testo, E. Marchetti ha scritto i Cap. 2 e 3 ed elaborato elettronicamente la documentazione emersa dai Diari, P. Pierucci ha redatto il Cap. 4 e il par. 7.2 e concorso all'organizzazione dell'indagine, M. Ingrosso ha scritto i Capp. 1, 5, 6, 7.1, 8, nonché progettato e diretto lo svolgimento della ricerca. Il cap. 7 è frutto di un'attività formativa e di accompagnamento – coordinata da M. Ingrosso e P. Pierucci – a cui hanno preso parte e contribuito una quindicina di operatori (si v. i nominativi dei partecipanti in nota ai par. 7.3, 7.4, 7.5).

PARTE I

MOTIVAZIONI, ATTESE ED ESITI DEI TRATTAMENTI

CAPITOLO I

L'INDAGINE E I SUOI ASPETTI METODOLOGICI

1.1. Osservare e riflettere sui cicli di trattamento

Come anticipato nella *Presentazione*, l'indagine qui presentata si proponeva di documentare alcuni cicli di trattamento shiatsu attraverso puntuali annotazioni 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 nel periodo in cui 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 realizzato specificatamente per questo tipo di indagine, il *Diario di Salute e di Cura* (DSC) che – come già detto – ha un precedente in una nostra indagine svolta nel 2021/22 e di cui questa vuol essere una integrazione e completamento⁽¹⁾.

(1) Per brevità nel testo indicheremo questa pubblicazione con la sigla CT che rimanda al titolo *Il contatto che trasforma. Un'indagine sui percorsi di*

La struttura del diario adottata ci fornisce delle annotazioni osservative e una narrazione di fatti, percezioni e valutazioni effettuati dal diarista. Come per ogni altra narrazione, ci troviamo dentro il campo degli studi qualitativi, avremo cioè prevalentemente dei resoconti scritti relativi ad alcuni aspetti della situazione sperimentata. L'indagine che andremo a compiere è *di tipo esplorativo e descrittivo* delle situazioni di vita vissute dai diaristi, ma per ogni analisi di caso (o *idiografica*) avanderemo delle osservazioni sugli elementi emergenti più rilevanti e, al termine, proporrò un abbozzo di classificazione dei processi rilevati, comparando le somiglianze e differenze che si evidenziano fra i casi esaminati⁽²⁾. 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 fasi di trattamento e ai periodi successivi a queste, nonché a vari aspetti della relazione con l'operatore. In altri termini, la compilazione aumentava la riflessività e consapevolezza dei processi vissuti. 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.

trattamento shiatsu (Editrice Aracne, Roma, 2023), mentre l'indagine presentata in questo volume sarà indicata dalla sigla PSS.

(2) Per un approfondimento delle metodologie quantitative e qualitative utilizzate in ambito sociologico si v., ad esempio, Babbie, 2010; Cardano, 2011. Relativamente al metodo narrativo utilizzato nell'analisi delle traiettorie di cura e dei percorsi di vita, si v.: Poggio, 2004; Polvani, 2016; Cenci, 2017; Charon, 2019.

1.2. La composizione del Diario

Venendo ora alla struttura del Diario da noi progettato, come già anticipato essa si compone di tre parti: *una iniziale*, centrata su caratteristiche del diarista, nonché le motivazioni per la scelta dello shiatsu e le attese iniziali; *una processuale*, che intende documentare lo svolgersi del ciclo di trattamenti via via che si compie; *una riflessiva finale*, che esamina complessivamente il cammino intrapreso e ne valuta gli esiti.

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 allo shiatsu in passato e su come era maturata la scelta del trattamento. Al termine di questa prima parte, si chiedevano quali erano le attese, ossia le aspettative alla fine del ciclo di trattamenti. Si deve tenere conto che, per motivi pratico-relazionali, questa parte spesso 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 i consigli che si sarebbero dati ad altre persone, nonché avanzare riflessioni libere aggiuntive e conclusive.

Si deve dire che solo la metà dei diaristi ha compilato questa parte. Le ragioni possono essere diverse, cominciando da interruzioni improvvise e imprevedute dei trattamenti fino a difficoltà di aggiungere qualcosa rispetto alle osservazioni avanzate durante la tenuta del diario. Come si vedrà, una parte dei diaristi fatica ad analizzare e verbalizzare i propri stati d'animo e quindi a riflettere sull'andamento del percorso. Forse, in questi casi, sarebbe meglio un dialogo con un facilitatore che possa aiutare il soggetto a valutare il proprio percorso e trarne degli insegnamenti, ma questa proposta non sarebbe di facile applicazione.

Concludendo, secondo questa struttura del diario, il soggetto veniva interpellato nella prima e seconda parte come testimone privilegiato di un processo pratico e relazionale spiegato nel periodo di tempo interessato. Egli doveva farsi osservatore di sé stesso, così come dell'operatore, ma anche della situazione complessiva vissuta che poteva comportare altre azioni e interventi (compresi quelli medici e 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. Come già evidenziato in altre esperienze di utilizzo di diari di salute⁽³⁾, 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 DSC, come tutti gli strumenti osservativi, amplifica alcune

(3) V. nota 1 della Presentazione e inoltre Polvani, 2019.

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 sé stesso (e, in questo caso, anche al ricercatore) quale memoria farne.

1.3. Le analisi dei testi

I DSC sono stati sottoposti a tre tipi di analisi. Una prima, essenzialmente descrittiva, è sviluppata nel cap. 2 considerando le caratteristiche dei diaristi e le modalità di compilazione dei diari. Come si vedrà, il campione degli intervistati risulta prevalentemente femminile, di istruzione media e superiore, occupato a tempo indeterminato, di età superiore ai 50 anni.

Una seconda tipologia di analisi osserva l'insieme delle risposte ottenute all'inizio del trattamento, che riguardavano, da una parte, motivazioni e aspettative del campione dei diaristi rispetto alla scelta di rivolgersi allo shiatsu (cap. 3) e, dall'altra, le valutazioni sugli effetti ed esiti del ciclo di trattamenti, mettendo sotto osservazione la parte riflessiva finale (cap. 4). In altri termini si mettevano a confronto attese iniziali e risultati finali, secondo la valutazione della persona in trattamento.

La terza parte (cap. 5) ha analizzato i DSC come un testo narrativo integrato, un caso a sé stante che si dipana in un periodo di tempo segnato da accadimenti, interazioni sulla scena della cura, giochi relazionali più ampi, azioni di self-care messe in campo dal soggetto stesso. L'insieme dei processi spesso porta ad un'evoluzione della situazione

in termini di ripensamento della domanda iniziale, di apprendimenti, di sviluppo di relazioni, di attivazione di processi salutogenici.

Dopo l'analisi singolare dei diari nelle loro specificità 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. Si sono quindi vagliati i vari casi attraverso una griglia di sintesi che permettesse di mettere in luce le principali caratteristiche di ogni diario sulla base di cinque dimensioni: durata, domanda esplicita e sua evoluzione, processi intervenienti ed ecologie d'azione, componenti e intensità dell'intervento, effetti ed esiti (cap. 6). Grazie a questi criteri di valutazione, si sono classificati i casi già esaminati in tre tipologie: situazioni con processi a bassa intensità, casi con dinamiche di media intensità, percorsi che presentano processi ad alta intensità. Le tre aree emergenti si sono poi confrontate al loro interno e trasversalmente al fine di coglierne le somiglianze e differenze. Ciò ha permesso di esaminare i vari processi e i vari percorsi descritti evidenziando le caratteristiche di durata, le stasi ed evoluzioni della domanda, le complessità generate dai processi intervenienti, le varie componenti dell'intervento e delle relazioni di cura, le valutazioni sugli effetti ed esiti finali secondo il compilatore del diario.

Il cap. 7 presenta una prima discussione dei risultati dell'indagine svolta da un selezionato gruppo di operatori e insegnanti shiatsu nell'ambito di un modulo formativo appositamente studiato. Abbiamo infatti convenuto coi dirigenti della Fisieo che l'indagine dovesse essere confrontata con l'esperienza degli operatori e dovesse essere finalizzata alla crescita professionale degli stessi. In altri termini,

riteniamo che l'indagine non debba rimanere confinata in un percorso conoscitivo fine a sé stesso, ma vada, per così dire, ampliata e completata attraverso il vaglio dagli operatori a cui è primariamente destinata e l'acquisizione riflessiva delle novità conoscitive, ma anche pratiche che essa può suggerire. Riteniamo che a questa prima esperienza ne debbano seguire altre simili, per cui ci pareva utile indicare un percorso di collegamento e fecondazione reciproca fra conoscenza e pratica da avviare nel prossimo futuro.

Nel capitolo finale si è proceduto ad un confronto fra prima e seconda applicazione del DSC. Si è evidenziata una tendenziale differenziazione (di età e condizioni occupazionali) fra i due campioni che li rende sostanzialmente complementari. Le somiglianze (prevalenza del sesso femminile e livello medio-alto di istruzione) sembrano corrispondere ad una diffusa presenza di queste caratteristiche fra i richiedenti dei trattamenti shiatsu in Italia (anche sulla base dei riscontri emergenti da altre indagini: Ingrosso e Pierucci, 2018).

L'analisi delle classificazioni di processi in tre aree e secondo i cinque criteri adottati in questa indagine ha evidenziato diverse conferme e alcune non conferme di ipotesi emerse nella prima applicazione (v. cap. 8). Nel complesso il panorama di casi conseguito grazie a questa seconda indagine sembra significativamente più ampio e vario e quindi più saturato in termini di casistiche esaminate e di caratteristiche socio-demografiche dei diaristi. Si può quindi ritenere che le due ricerche siano fra loro accostabili e somministrabili, e quindi si integrino utilmente. Tuttavia, il confronto con gli operatori (di cui al cap. 7) ha evidenziato l'esigenza di allargare ulteriormente lo spettro delle situazioni, delle fasce d'età e degli ambiti sociali da considerare.

Si può quindi ritenere che questi secondi passi compiuti in questa indagine siano rilevanti per allargare la conoscenza a nuove situazioni e problematiche, ma che siano da proseguire in un cammino ulteriore da sviluppare in futuro. È tuttavia importante che, come si diceva sopra, questo cammino venga fatto proprio dai praticanti e dalle varie articolazioni del mondo shiatsu, nonché da coloro che ad esso si rivolgono, al fine di sviluppare una qualità elevata e diffusa dei trattamenti, ma anche ottenere un adeguato riconoscimento sociale che questa disciplina può oggi giustamente attendersi.

CAPITOLO II

I DIARI E I DIARISTI

2.1. Numerosità e tenuta dei diari

I diari ricevuti, compilati tra il 7 aprile e il 19 giugno 2023, sono stati complessivamente ventitré. Il numero di diari effettivamente considerati in sede di analisi è stato tuttavia inferiore (v. Tab. 1 e Fig. 1) poiché sei casi hanno evidenziato caratteri di incompletezza tali da togliere loro un adeguato valore documentale⁽¹⁾. I diari considerati validi sono stati dunque diciassette.

La durata della compilazione corrisponde, di massima, con le pagine di diario registrate. Tuttavia vi sono alcune eccezioni, qualora il diarista sia stato convinto a partecipare dopo uno o due incontri iniziali. In termini temporali i trattamenti sono andati dai 17 gg. ai 75 con frequenze prevalentemente settimanali o quindicinali. Per quanto

(1) In un caso un partecipante ha effettuato la semplice registrazione al sito web di compilazione, senza tuttavia procedere oltre. Negli altri casi esclusi, invece, i partecipanti si sono limitati a compilare una sola pagina dopo il primo incontro con l'operatore, sebbene il ciclo di trattamenti prevedesse più appuntamenti.

riguarda la numerosità dei trattamenti, la Fig. 2 evidenzia il numero di pagine compilate, nonché la presenza o meno delle riflessioni finali sul ciclo di trattamenti compiuto. Risulta che il ciclo più frequente (modale) registrato all'interno del campione è di quattro trattamenti. Solo quattro partecipanti sono sotto a tale durata. Ben sette, per contro, hanno compiuto trattamenti più estesi.

Tabella 1. Riepilogo dei diari validi ritornati

Diario	Inizio	Durata (giorni)	Diario	Inizio	Durata (giorni)
1	07/04/2023	34	10	25/04/2023	56
2	17/04/2023	21	11	03/04/2023	25
3	17/04/2023	22	12	28/04/2023	31
4	19/04/2023	75	13	29/04/2023	17
5	19/04/2023	48	14	11/05/2023	39
6	24/03/2023	27	15	12/05/2023	41
7	20/04/2023	46	16	08/06/2023	27
8	20/04/2023	72	17	09/06/2023	20
9	21/04/2023	63			

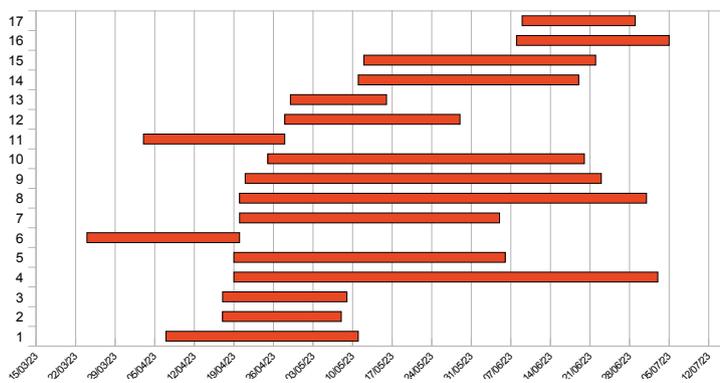


Figura 1. Diagramma dei periodi di compilazione di singoli diari validi

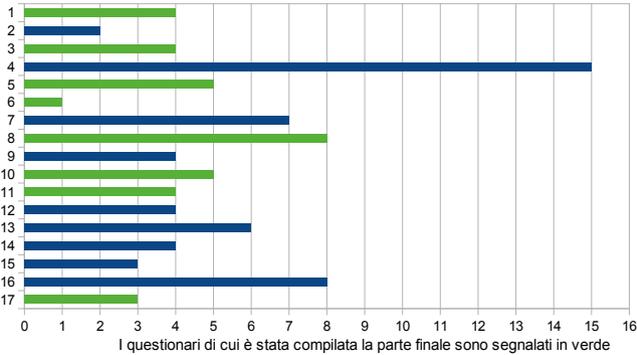


Figura 2. Pagine di diario compilate da ciascun partecipante

2.2. Caratteristiche dei partecipanti

La sezione iniziale del questionario mirava a ottenere informazioni utili per elaborare un quadro sintetico delle caratteristiche socio-demografiche del partecipante. Le persone che hanno compilato il diario hanno in prevalenza un'età superiore ai 50 anni e sono perlopiù di sesso femminile (13 partecipanti su 17 sono donne).

Per quanto riguarda la condizione occupazionale (Tab. 3), le situazioni più rappresentate sono quelle di persone dipendenti (otto casi tra tempo indeterminato e determinato) o ritirate dal lavoro (sei casi).

Per ciò che concerne il livello di istruzione (Tab. 4), e in modo analogo a quanto emerso nella precedente indagine, si riscontra un valore medio-alto dalla maggioranza di partecipanti dotata almeno di un diploma di scuola superiore. Inoltre, ben otto sono coloro che hanno un titolo di laurea o post-laurea.

Tabella 2. Distribuzione dei partecipanti per età

< 40 anni	2
41-50 anni	4
51-60 anni	5
> 60 anni	6

Tabella 3. Distribuzione per condizione occupazionale (possono essere selezionate fino a due opzioni)

Libero professionista/imprenditore	2
Lavoratore autonomo	1
Occupato a tempo indeterminato	6
Occupato a tempo determinato	2
Non occupato	0
Studente	0
Pensionato	6

La zona geografica di residenza dei partecipanti (Tab. 5) copre otto regioni, tra cui spiccano Veneto, Lombardia e Calabria che insieme raccolgono 11 dei 17 casi. Nel complesso il Nord-Est e il Sud sono le aree più presenti, mentre è piuttosto carente il Centro (e assente in particolare Roma).

In ben quindici casi è stata dichiarata l'appartenenza a nuclei familiari composti da almeno due persone (Tab. 6). Le situazioni familiari unipersonali sono solamente due.

Rispetto all'importanza di avere una certa familiarità con l'utilizzo dei dispositivi informatici, requisito basilare per assicurare migliori chance di maneggiare il portale del diario on-line, la maggior parte dei partecipanti – nonostante il livello medio-alto di istruzione posseduto – ha dichiarato di fare uso moderato dei social network.

Relativamente al tema della socialità, la maggior parte dei diaristi ha manifestato una tendenza piuttosto contenuta a frequentare gruppi di persone accomunati da interessi comuni di qualche tipo o affiliati a gruppi e forme associative di qualche genere.

Tabella 4. Titolo di studio

Licenza elementare	1
Licenza media	1
Diploma scuola superiore	7
Laurea	5
Post-laurea	3

Tabella 5. Distribuzione per regione e provincia

Regione	N	Provincia
Calabria	3	3 Catanzaro
Emilia-Romagna	2	2 Bologna
Friuli-Venezia Giulia	1	1 Udine
Lazio	1	1 Latina
Lombardia	4	1 Como, 1 Lecco, 2 Milano
Puglia	1	1 Lecce
Sicilia	1	1 Palermo
Veneto	4	1 Padova, 2 Venezia, 1 Vicenza

Tabella 6. Componenti del nucleo familiare

1 persona	2
2 persone	7
3 persone	6
4-5 persone	2
Più di 5	0

Tabella 7. Frequenza d'uso dei social network

Molto	4
Poco	9
Per niente	4

Tabella 8. Partecipazione a gruppi, associazioni, partiti o altri centri di aggregazione

Molto	3
Poco	8
Per niente	6

Nel complesso dovremmo parlare di persone piuttosto “riservate”, ossia poco inclini a partecipare a gruppi o esporsi in presentazioni o discussioni pubbliche. Ciò può essere un indizio che queste persone hanno altri canali – di solito informali, come risulta dalle loro dichiarazioni – per arrivare allo shiatsu.

CAPITOLO III

LE MOTIVAZIONI E LE ASPETTATIVE

3.1. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu

Per quanto attiene alla scelta di un trattamento shiatsu (Tab. 9) – in linea con quanto emerso nella precedente indagine CT – i motivi principali portati dai partecipanti sono riconducibili al bisogno di affrontare *dolori muscolo-scheletrici e articolari* (9 casi) e/o *condizioni di stress, ansia, malessere psicologico* (8 casi). Sono comunque rappresentate anche le altre motivazioni, vale a dire il *mantenimento del benessere e restare in forma* (5 casi) e la *riabilitazione e recupero post-trauma* (2 casi). Poiché vi era la possibilità di dare fino a due risposte, otto partecipanti hanno scelto di fornire ulteriori spiegazioni circa le proprie motivazioni, selezionando l'opzione di risposta *Altro*. Tale scelta ha permesso di specificare in modo più preciso la motivazione selezionata poco prima: ecco quindi, per fare qualche esempio, che grazie al campo “Altro” diventa possibile parlare del *proprio* percorso di chemioterapia, del *proprio* decorso post-operatorio oncologico, della *propria* depressione, della

propria diagnosi medica specifica e via dicendo, ossia di impegnativi percorsi terapeutici e condizioni di vita che stanno incidendo profondamente sulla propria quotidianità.

Tabella 9. Motivi per cui sono ricorso allo Shiatsu (possibili fino a due risposte)

Mantenimento del benessere restare in forma	5
Dolori muscolo-scheletrici articolari	9
Stress situazione di ansia malessere	8
Riabilitazione recupero post-trauma	2
Altro (specificare)	8

Le motivazioni della scelta di rivolgersi allo Shiatsu, piuttosto che ad altre forme di cura, sono specificate in dettaglio nelle risposte alla domanda successiva (Tab. 10). Una ragione piuttosto diffusa è quella legata ai benefici attesi in virtù di esperienze precedenti. In altri casi, sono i fallimenti di altri interventi (di solito medico-sanitari) che spingono a cercare una nuova strada (talora su consiglio dello stesso medico curante). La conoscenza precedente dell'operatore shiatsu (e la fiducia riposta in lui) è talvolta una motivazione sufficiente. Altrimenti sono i consigli di persone vicine che indirizzano verso questa alternativa. Le specificità dei trattamenti corporei che caratterizzano questa tecnica, diversamente da altre, possono essere – in alcuni casi – una motivazione adeguata e sufficiente.

Tabella 10. Ragioni per cui ho scelto lo Shiatsu (piuttosto che altre opzioni)

Permette una conoscenza di sé molto profonda con la digito-prensione sui meridiani precisi collegati a emozioni e stati d'animo, si riallinea l'energia.

Ho fatto già alcuni cicli nel corso degli ultimi nove anni iniziando il trattamento sempre in momenti di particolare malessere e post trauma. Ne ho avuto sempre giovamento e pertanto anche questa volta ho deciso di intraprendere un ciclo di trattamento.

Perché ne ho già sperimentato l'efficacia.

Nel passato ho ricevuto trattamenti, il mio corpo ha ricevuto benefici.

Per caso. Avevo dolore a una spalla e mi sentivo tutto lo stress lavorativo sulle spalle. Generalmente vado a farmi fare i massaggi ma il mio massaggiatore lavora un po' lontano da dove vivo io. Poiché sto lavorando tanto ed ho pochissimo tempo libero stavo cercando qualcuno vicino al mio studio. E da una collega ho avuto il contatto per un massaggiatore Shiatsu: così ho voluto provare una nuova tecnica.

Non avendo trovato giovamento da nessuna cura fatta per un dolore al braccio destro persistente e invalidante, l'ortopedico al quale mi sono rivolta, dopo aver fatto raggi risonanza magnetica cortisone visita fisiatrica, mi ha indirizzato a cure alternative. Il 24 marzo ho fatto una seduta di Shiatsu e così anche il 27 risolvendo il problema, trovando completo giovamento e risoluzione al dolore che ad oggi non si è più ripresentato. Con questi risultati ho deciso di proseguire le sedute nel tempo come supporto alla terapia di mantenimento per il Mieloma Multiplo dal quale sono affetta dal 2012.

Conosco *****⁽²⁾ e la sua professionalità, pratico Tai-chi e penso che lavorare sull'energia sia importante.

Sono anni che mi rivolgo ad una persona di fiducia con cui ho instaurato un rapporto di rispetto ritengo che per quanto riguarda la mia persona l'equilibrio psicologico vada di pari passo con quello fisico: se energeticamente siamo equilibrati in ogni aspetto abbiamo la possibilità di vivere meglio le nostre giornate e i nostri piccoli e grandi 'problemi'.

Mi piace l'idea di partire dal corpo. C'è qualcosa di misterioso e al tempo stesso di pratico e concreto nello Shiatsu. Non conosco bene i suoi meccanismi di azione ma al momento preferisco non approfondire per evitare di essere suggestionato nei risultati. Mi sento libero di accogliere quello che accadrà dentro di me senza aspettative.

(2) Gli asterischi rimpiazzano il nome dell'operatore che era citato esplicitamente dalla persona che ha compilato il diario.

Perché alle 'altre opzioni' mi sono già sottoposta senza risultati apprezzabili.

Mi hanno consigliato dei trattamenti shiatsu.

Avevo già avuto esperienza e mi ha aiutato molto.

Avevo già effettuato dei trattamenti shiatsu e mi sono sempre trovata bene.

Credo nell'efficienza delle pratiche energetiche come metodo di prevenzione cura dei malesseri e mantenimento (o 'rafforzamento') del benessere.

Perché a livello fisico ho provato con un fisioterapista ma non ho avuto risultati soddisfacenti e il medico mi ha dato le solite pastiglie per aiutare la digestione. Un amico mi ha consigliato di provare un massaggio shiatsu.

Approccio ad una nuova disciplina alternativa alle tradizionali (come sedute di psico-terapia o simili).

Perché lo conosco e l'ho fatto già in passato e so che funziona e aiuta.

Per quanto concerne l'esperienza pregressa con lo Shiatsu, quattro partecipanti hanno affermato che è stata la loro prima volta, mentre gli altri hanno indicato di averla già provata e/o essere già familiari con i trattamenti (Tab. 11). Il nostro campione, dunque, da questo punto di vista, ci presenta le tre situazioni classiche che si presentano all'operatore, ossia non-conoscenza, qualche esperienza pregressa, familiarità coi trattamenti (e spesso frequenza con uno specifico operatore che dà fiducia). Ciascuna situazione avrà probabilmente delle attese diverse a cui dare risposta e con cui rapportarsi.

Tabella 11. Quante volte sono ricorso al trattamento shiatsu?

È la prima volta	4
Ho fatto qualche trattamento	7
Lo faccio spesso	6

Il ruolo delle reti informali (parenti, amici, conoscenti), come già anticipato, appare assolutamente predominante nella scelta di intraprendere un ciclo di trattamenti shiat-su mentre il ruolo di professionisti sanitari e altri operatori, pur presente, risulta minoritario. Come previsto, praticamente assenti le fonti mediatiche (tab. 12).

Tabella 12. Come ho deciso di provare questo trattamento?

Ho scelto autonomamente	4
Dietro suggerimento di amici e/o parenti	9
Su suggerimento di medici o altri professionisti sanitari	2
Su suggerimento di altri operatori (es. psicologo, trainer, ecc.)	1
A seguito di informazioni ricavate dai media (radio, Tv, giornali, riviste, ecc.)	0
Altro (specificare) ⁽³⁾	1

3.2. Aspettative sul trattamento

Per quanto riguarda le aspettative connesse al trattamento shiat-su (Tab. 13), si scorge una preponderante presenza di attese volte all'acquisizione (o alla ri-acquisizione) di uno stato di armonia psico-fisica. Tale desiderio si manifesta con il ricorso costante a termini come "equilibrio", "riequilibrare", "bilanciamento", ecc. e a costrutti sintattici che mettono in rilievo il nesso correlativo tra mente e corpo in modo esplicito (sia... che..., sia... sia..., ...e anche). In altri casi si vogliono primariamente risolvere dei problemi fisici dolorosi. In taluni casi, si chiede supporto e aiuto sul piano energetico e mentale. Un caso cita l'esigenza di scoprire qualcosa in più di sé.

⁽³⁾ Tabella 13. Come è susseguito al questo partecipando tuttavia una risposta è stata ricondotta al suggerimento di amici e parenti in quanto veniva richiamato il consiglio della sorella a rivolgersi a uno Shiat-suka di conoscenza.

Di ristabilire un equilibrio psicofisico.

Così come le precedenti volte di trovare giovamento emotivo e maggiore equilibrio nell'affrontare questo periodo carico di situazioni stressanti.

Ridurre considerevolmente i sintomi di malessere iniziali.

Miglioramento condizioni fisico-mentali.

Risolvere il dolore alla spalla e sentire i miei muscoli più sciolti.

Un aiuto a migliorare il mio benessere fisico e risoluzioni problemi.

Un supporto che mi aiuti in un momento difficile.

Positività.

Mi aspetto di scoprire qualcosa in più di me. Qualcosa che non è ancora conscio e che possa riemergere attraverso il corpo. Mi piace l'idea di poter sanare e riequilibrare l'energia.

Non mi aspetto guarigioni miracolose (la cervicale purtroppo è sottoposta ad un processo degenerativo legato anche all'età) ma nutro la speranza di riuscire ad attenuare i miei disturbi.

Spero di trovare sollievo ad un disturbo alla sciatica che mi crea disagi da qualche mese.

Scomparsa di dolori cervicali, miglioramento dell'energia e della forma mentale, riduzione dello stress.

Di ritrovare del benessere dopo la paura dei carcinomi.

Un'intensificazione del mio benessere totale, quindi sia psicologico-emotivo che fisico che energetico. Aiuto nelle situazioni in cui mi sento più 'debole' nel senso di un maggiore bilanciamento per affrontarle. Sostegno delle pratiche di meditazione e yoga.

Mi aspetto che mi aiuti a stare meglio fisicamente e soprattutto con la mente lucida.

Miglioramento di stati di ansia e più autostima.

Un aiuto a rimettermi in forma fisica togliendomi dolori ...e anche a livello mentale mi aiuta.

CAPITOLO IV

RIFLESSIONI E VALUTAZIONI AL TERMINE DEL PERCORSO

La terza parte del *Diario di salute e di cura* è stata pensata per offrire ai diaristi uno spazio riflessivo sull'esperienza shiatsu vissuta e trarne, a posteriori, una valutazione finale su: il ciclo dei trattamenti, la relazione di cura, gli esiti percepiti e alcune libere considerazioni soggettive.

Come esposto nel capitolo secondo, solo otto dei diciassette diaristi hanno compilato questa specifica sezione. L'analisi dei singoli diari, che effettueremo nella parte seconda, potrà fornire qualche indizio sulle ragioni di questa mancata compilazione da parte di una metà del campione, ma altresì fornire elementi per valutare gli esiti e la relazione di cura già presenti nelle schede periodiche redatte via via durante il ciclo.

4.1. Il ciclo dei trattamenti

In linea di continuità con la prima sperimentazione del DSC, anche gli aderenti a questa seconda indagine si esprimono in maniera molto positiva sui trattamenti ricevuti,

ritenuti validi sia dal punto di vista delle problematiche fisico-organiche che di rigenerazione psico-emotiva e socio-relazionale:

«Questo ciclo di 4 trattamenti (uno a settimana) ha soddisfatto pienamente e rapidamente le attese iniziali. A livello corporeo ho risolto un limitante stato di rigidità muscolo-articolare. Concedermi del tempo e delle attenzioni ha avuto un benefico effetto psicologico e riformulare la scala delle mie priorità ha ridotto abbondantemente il livello di stress percepito. La flessibilità ritrovata a livello psico-fisico si è manifestata anche in una nuova flessibilità nelle relazioni. Complessivamente valuto un'ottima scelta essermi rivolto ad un operatore shiatsu per affrontare il periodo di difficoltà che stavo vivendo» (D3).

«All'inizio pensavo che il trattamento mi aiutasse solo a sciogliere i muscoli. Invece la profondità di trattamento ha fatto emergere alcune emozioni e mi sembra di avere una postura meno rigida» (D5).

«È stata un'esperienza che ripeterò sicuramente perché mi sono sentita molto bene sia per il problema per il quale ero andata sia perché è cambiato il mio modo di avvicinarmi con le persone nel mio lavoro» (D11).

Secondo i diaristi, nel procedere del ciclo si ottiene una maggiore sensibilità percettiva corporea e una consapevolezza più precisa delle emozioni. Inoltre, una sensazione di energia psichica, senso di fiducia in sé e negli altri:

«L'esperienza è estremamente positiva progressivamente migliorano le percezioni e la consapevolezza delle emozioni. I piccoli disturbi fisici (contrattura) sono immediatamente risolti» (D1).

«L'esperienza da me effettuata è estremamente positiva da un punto di vista psicologico mi ha sostenuto molto» (D8).

«Il ciclo dei trattamenti non è ancora terminato e quindi valuto quello che ho percepito a livello corporeo molta più energia a livello psicologico un po' di fiducia in me stessa e nel prossimo anche nelle relazioni interpersonali mi sento diversa con più fiducia. Questa esperienza sicuramente positiva» (D17).

Ampio il consenso in merito ai benefici riscontrati, per cui l'esperienza dei trattamenti viene giudicata molto positivamente:

«Poiché avevo già provato diversi trattamenti per la cervicale (anche di medicina alternativa) ma senza miglioramenti apprezzabili mi sono affidata fiduciosamente allo shiatsu dopo aver sentito i pareri di alcune persone che ne avevano tratto giovamento. Avendo riscontrato anche io sensibili miglioramenti posso dire che l'esperienza è stata senz'altro positiva» (D10).

«Ho fatto dei trattamenti ma non sono a termine perché penso di proseguire come ho detto nelle pagine precedenti» (D6).

4.2. La relazione di cura

Quando insorgono specifiche domande di cura in seguito a malattia o a disagio, la qualità della relazione tra figura curante e persona curata agisce da fattore determinante gli esiti del percorso di ripristino di una buona condizione di vita. Molte sono le ricerche e gli studiosi che rimarkano la centralità di un rapporto di cura fiduciario e collaborativo (Emanuel e Emanuel, 1992; Ingrosso, 2019 e 2022; Ingrosso e Mascagni, 2020; Ingrosso e Pierucci, 2019b), la cui consapevolezza e pratica, tuttavia, risultano ancora carenti e scarsamente diffuse all'interno di molti setting curanti. Sotto questo profilo, la pratica shiatsu si connota per essere avvertita dai diaristi come capace di prestare

attenzione alla persona e ai suoi specifici bisogni di salute e cura, ricevendo un elevato grado di soddisfacimento delle attese iniziali. In particolare, viene apprezzata la disponibilità professionale degli operatori ritenuti capaci di accoglienza, ascolto e comprensione, fondamentali per creare fiducia e ottenere la necessaria collaborazione al trattamento.

«Il rapporto con l'operatore e la sua competenza sono stati fondamentali per ottenere i risultati raggiunti. Ho trovato accoglienza, ascolto e comprensione che hanno permesso di mettermi in condizione di fiducia e ricettività. Ho ricevuto tutte le informazioni utili a comprendere come lo shiatsu si occupa dei disequilibri energetici collegati a molte manifestazioni di disarmonia fisica» (D3).

«Il rapporto con l'operatrice è stato sin dall'inizio di grande affiatamento mi sono affidata completamente alla sua professionalità ed ho ascoltato e seguito scrupolosamente i suoi consigli. Grazie a lei ho imparato qualcosa su questa tecnica di cui avevo sentito parlare senza capire bene come funzionasse e in cosa consistesse realmente» (D10).

Altrettanto importante è l'aver acquisito una conoscenza più appropriata dello Shiatsu grazie al tempo dedicato dagli operatori a far comprendere come la tecnica della digito-pressione agisce sui meridiani per il recupero dell'equilibrio psico-somatico.

«Il rapporto con l'operatrice è stato ottimo. So che nel nostro corpo ci sono dei meridiani in cui fluisce l'energia che può bloccarsi per eventi fisici o psicologici e che deve essere ribilanciata per poter guarire sia a livello fisico che psichico. Questo si ottiene stimolando i meridiani tramite la digito pressione per curare disallineamenti o blocchi che causano disturbi» (D1).

«C'è stata affinità con l'operatore. Abbiamo parlato molto e mi ha spiegato bene cos'è lo shiatsu. C'è stata apertura da entrambe le parti» (D5).

«L'operatore è stato in grado di spiegarmi in cosa consiste lo shiatsu e mi sono sentita accolta e coccolata con professionalità» (D11).

«Il rapporto di cura è molto buono l'operatore è capace e professionale» (D6).

Anche chi dice di avere una pregressa conoscenza dello Shiatsu, ne evidenzia una ulteriore scoperta dei benefici e delle potenzialità:

«Ritengo l'operatore molto professionale e capace mi sono sentita accolta e ascoltata. Le mie domande hanno ottenuto delle risposte esaustive lo shiatsu lo conoscevo però ogni trattamento scopro qualcosa di diverso» (D17).

Similmente a quanto emerso nella prima sperimentazione del metodo dei diari, il rapporto di cura, umano e accogliente, si conferma quale *fattore qualificante* della pratica shiatsu.

4.3. La valutazione degli esiti

Il focus di questa porzione della riflessione finale consisteva nel far emergere una valutazione complessiva del ciclo dei trattamenti in riferimento ai motivi iniziali. Gli items proposti erano connessi all'efficacia, ai punti di forza dell'esperienza, agli aspetti da migliorare e all'eventuale suggerimento ad altre persone di far ricorso allo Shiatsu.

Unanime il giudizio di elevata efficacia dei trattamenti ricevuti, spesso narrati come del tutto risolutivi del proprio

bisogno (stress, ansia, dolori muscolo-scheletrici articolari, situazione di malessere) o, comunque, di forte supporto per il post-operatorio e la terapia da seguire (malattie oncologiche). Al buon grado di efficacia percepito si associa il consiglio ad altre persone di accedere ai trattamenti shiatsu:

«Vista l'efficacia che i trattamenti shiatsu hanno avuto per me e anche la rapidità con cui i risultati si sono manifestati consiglierai ad altre persone di rivolgersi ad un operatore esperto per un ciclo di incontri. Mi ha colpito la grande preparazione tecnica dell'operatore e l'aspetto umano del professionista» (D3).

«Valuto ottima l'efficacia del trattamento sia a livello fisico che psichico. I cambiamenti positivi sono rapidi e tangibili. Consiglio assolutamente di fare trattamenti shiatsu» (D1).

«Ritengo consigliabile ad altre persone questo tipo di trattamento» (D6).

«È stata una piacevole scoperta che ripeterò sicuramente e consiglierò il più possibile» (D11).

«Sicuramente consiglierai di effettuarlo» (D8).

Tra i punti di forza del trattamento shiatsu che vengono segnalati c'è l'inaspettato *lavoro olistico sulla persona* che, a differenza del modello di cura bio-medico, opera congiuntamente su corpo e psiche per una rigenerazione complessiva dello stato di salute – ossia in termini di attivazione di processi salutogenici – facilitando nel soggetto il recupero di una “centratura personale” e una maggiore consapevolezza corporea.

«Sono rimasta soddisfatta e ci ritornerò quando avrò bisogno. Non mi aspettavo di fare anche un lavoro psicologico e questa

cosa mi è piaciuta. Miglioramento fisico ma anche maggiore centratura di me» (D5).

«Nel complesso come già detto prima mi ritengo soddisfatta del trattamento grazie al quale i miei disturbi si sono sensibilmente attenuati. Lo shiatsu mi ha permesso di entrare più in sintonia col mio corpo ed ho imparato ad ascoltarlo soprattutto grazie all'operatrice che è stata per me una preziosa maestra e consigliera. Ho già parlato positivamente di questa esperienza ad altre persone e sicuramente la consiglierai a chiunque avesse bisogno di trovare sistemi 'alternativi' per superare quei disagi che purtroppo sono largamente diffusi poiché legati ad uno stile di vita non proprio corretto che conduciamo quotidianamente» (D10).

«Sono molto soddisfatta del trattamento ricevuto l'efficacia c'è sempre ogni volta che io faccio un trattamento bisogna come tutte le cose che si fanno avere pazienza e poi i risultati arrivano; consiglierai a tutti di provare un ciclo di trattamenti shiatsu» (D17).

In nessuno dei diari raccolti sono stati dichiarati aspetti critici.

4.4. Riflessioni libere finali

Tra le riflessioni libere da parte dei diaristi vi è l'auspicio che possa entrare a far parte dei trattamenti erogati dal servizio sanitario pubblico:

«Ritengo che questa tecnica andrebbe inserita tra le pratiche offerte ai cittadini dal sistema sanitario nazionale» (D3).

L'inserimento dello Shiatsu all'interno dei LEA (livelli essenziali di assistenza) faciliterebbe una più ampia conoscenza di che cos'è lo Shiatsu e come opera, consentendo

a tutti di accedere a vie di cura praticabili e valide. Tra i limiti attuali dello Shiatsu vi è, infatti, quello di collocarsi come pratica di cura *di nicchia*, nota a chi è già orientato alla complementarità per la tutela e/o il ripristino della propria salute. Al riguardo un diarista scrive:

«Penso però che non sia per tutti; ci vogliono delle persone con la mente aperta a nuove terapie anche se questa non è nuova ma non è conosciuta dalla maggior parte della gente. Una informazione più ampia potrebbe dare sollievo a molte persone che non trovano soluzione con cure tradizionali e anche solo per migliorare lo stato fisico e psicologico c'è tanto da imparare» (D6).

Similmente il consiglio di un altro diarista:

«Non bisogna mai porsi limiti ma sperimentare continuamente cose nuove» (D10).

La rilevanza dello Shiatsu, quale risorsa di cura da diffondere, trova riscontro nelle potenzialità di cura di sé (*self-care*) che la disciplina offre alla persona in trattamento:

«Ritengo che il trattamento shiatsu abbia avuto un peso fondamentale nel mio processo di crescita e percezione positiva di me stessa» (D1)

come pure per la preparazione qualificata e professionale dei suoi operatori/operatrici:

«Ho apprezzato che il trattamento a volte sia durato un po' di più del previsto. Mi sono sentita presa in cura con professionalità» (D5).

Altre riflessioni sono relative al valore dell'esperienza fatta:

«Sono stata molto contenta di aver effettuato questi trattamenti shiatsu» (D11).

Conclude la sezione delle riflessioni un monito ai probabili fruitori dello Shiatsu rispetto alla fattibilità/possibilità di raggiungimento degli esiti di guarigione attesi e una migliore indulgenza verso sé stessi:

«Non ho niente da dire se non di provare a migliorare l'umore a essere più comprensivi con sé stessi e non pretendere miracoli perché non esistono» (D17).

Nel complesso si può affermare che gli esiti dei trattamenti shiatsu sono di vario tipo: essi agiscono su stati di disagio corporeo, su situazioni di ansia e stress, inoltre ripristinano un positivo tono dell'umore e una sensazione di fiducia ed energia che facilita il ripristino di migliori relazioni interpersonali. Come già detto, la nostra analisi esplorativa non può portare a risultati generalizzabili, tanto più che solo una parte del nostro campione ha compilato la parte finale. In ogni caso si può ipotizzare che la pratica shiatsu ben eseguita porti a significativi benefici avvertiti dalle persone in trattamento. Inoltre, che esista all'interno del mondo shiatsu un buon numero di operatori capaci di instaurare una relazione di cura molto intensa e soddisfacente adattata alle esigenze dei richiedenti. Fra gli esiti vanno poi annoverati diverse tipologie di apprendimenti e riflessioni sull'esperienza che aiutano al soggetto a sentirsi più partecipe e autonomo rispetto ai percorsi di cura.

Nella parte seconda analizzeremo i processi che portano a questi esiti e quindi vedremo più dettagliatamente le situazioni di partenza, quelle che si sviluppano nel periodo di trattamento e le varie dinamiche che vengono percepite e annotate dai diaristi.

PARTE II

ANALISI DEI DIARI E COMPARAZIONI DEI PROCESSI

CAPITOLO V

L'ANALISI DEI DIARI

5.1. Dai Diari alla Scheda sintetica

Come si è detto precedentemente, i *Diari di Salute e di Cura* (DSC) contengono, una volta compilati, diverse ed eterogenee informazioni relative a dati anagrafici e personali, alle motivazioni e attese iniziali, agli sviluppi del percorso di trattamento; in particolare, viene sondato lo stato di benessere/malessere con cui si arrivava al trattamento, le percezioni e sensazioni provate durante la manipolazione, lo scambio relazionale-comunicativo fra soggetto e operatore, gli effetti a breve distanza (uno-tre giorni) del trattamento. Inoltre, il materiale documentario della terza sezione riporta le riflessioni e valutazioni finali del diarista. Ogni diario costituisce quindi un testo scritto piuttosto 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 conoscitivo è possibile analizzare complessivamente le varie condizioni personali, gli sviluppi interni e le riflessioni finali, come in parte abbiamo cercato di fare nella Parte I, per avere un quadro d'insieme del materiale stesso. Al contrario, è possibile valutare ogni situazione presentata da ciascun diario come una complessità integrata a sé stante. È quello che faremo in questa Parte II, in cui ci siamo proposti di adottare un'ottica "di caso", sensibile ai diversi tempi dell'esperienza vissuta, ai processi interni e al quadro d'insieme che ne emerge. Dopo diverse prove e tentativi, abbiamo creato una scheda sintetica, già sperimentata in sede di prima applicazione (v. CT), contenente cinque sezioni così articolate:

- *Caratteristiche dell/della diarista*: riporta 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;
- *Ragioni per rivolgersi allo shiatsu*: queste informazioni sono state sintetizzate o attraverso la trascrizione delle più rilevanti dichiarazioni del soggetto o attraverso alcuni passaggi descrittivi del commentatore;
- *Percorso di trattamento*: viene qui sintetizzata una mole notevole di materiale, sviluppato in tempi diversi (dalle 2 alle 15 sedute) e vertente su aspetti plurimi. 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*;
- *Relazione di cura*: sono state riportate o sintetizzate le principali annotazioni del diarista;

- *Valutazioni finali*: sono state riportate le più rilevanti dichiarazioni finali relative alla soddisfazione delle attese, alla relazione con l'operatore, allo strumento del diario, alle intenzioni future.

Le dimensioni della scheda 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, specie allorché il diarista utilizza annotazioni molto brevi e descrittive, e altre molto ricche e complesse, riflettenti avvenimenti più numerosi e capacità di verbalizzazione maggiormente articolate. In ogni caso, si è prodotto un testo che può essere visto ed esaminato unitariamente, come un filmato svolto in un tempo definito⁽⁴⁾.

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 occasioni, 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

(4) In questa parte abbiamo utilizzato una forma di annotazione di tipo stenografico, piuttosto concisa. Inoltre abbiamo trascritto parole ricorrenti attraverso loro contrazioni: sh per shiatsu; op per operatore; tr per trattamento/i.

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.

5.2. I casi e il commento

Attraverso la scheda sintetica abbiamo cercato di cogliere gli sviluppi e gli intrecci che i vari diari presentano. Nelle schede relative ai singoli diari vengono riportati in *corsivo* e fra virgolette le frasi letterali desunte dai testi originali, mentre in tondo vengono riportate le nostre sintesi o le parafrasi di vari passaggi annotati dal diarista. Presentiamo quindi qui di seguito le varie schede-diario e, congiuntamente, i relativi commenti. Nel capitolo successivo svilupperemo invece una valutazione comparativa dei diari campionati attraverso una griglia di classificazione degli stessi in termini di intensità di processi sviluppati.

Diario 1

- A. Caratteristiche del/della diarista:** Donna 50enne, occupata a t.i., laurea e post-laurea, residente in regione del Nord, vive in famiglia, frequenta gruppi e associazioni
- B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu:** Ricerca benessere, contrastare ansia e stress; conosce i meccanismi di azione dello sh (ha fatto sh in passato)
- C. Percorso di trattamento:**

N° trattamenti: 4

Stato percepito: All'inizio evidenzia buone relazioni sociali e lavorative, ma crisi di coppia; successivamente si sente più supportata e sviluppa resilienza, ma subisce una contrattura alla spalla (che lega anche alla tensione del periodo). Al termine assume l'esigenza di chiudere la relazione col partner dato che il contrasto pare irrisolvibile.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: Trova un'immediata rispondenza sul piano fisico, ma soprattutto emotivo per affrontare le difficoltà di questo periodo della propria vita; proseguendo il trattamento sembra ancor più centrarsi sul piano emotivo per affrontare le forti tensioni relazionali vissute; la contrattura patita migliora notevolmente; l'uso della moxa in un percorso di 4 step sembra utile alla ricevente per identificare le proprie risorse e ridurre la tristezza.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): Viene apprezzata la capacità che ha il trattamento di lavorare anche sui vissuti aumentando positività e fiducia personale; la sensazione positiva si conferma durante tutto il trattamento che la diarista dichiara di voler proseguire oltre: tuttavia al momento il percorso si chiude con il desiderio di riprenderlo più avanti (ma senza specificare le ragioni dell'interruzione).

Altre attività per la cura di sé: auto-cura per piccoli mali, attività di self-care quotidiane, ricorso a tecniche di benessere.

D. Relazione di cura: All'inizio: *«Mi sono sentita accolta con grande empatia, professionalità e capacità di ascolto profondo»;* successivamente: *«ottima guida nel comprendere gli effetti del trattamento shiatsu e su quali aspetti agiscono».*

E. Valutazioni finali: *«L'esperienza è estremamente positiva progressivamente migliorano le percezioni e la consapevolezza delle emozioni. I piccoli disturbi fisici (contrattura) sono [stati] immediatamente risolti»;* Il rapporto con l'op. è stato ottimo e fruttuoso: ha anche capito come opera lo sh; *«I cambiamenti positivi sono rapidi e tangibili»;* *«Ritengo che il trattamento shiatsu abbia avuto un peso fondamentale nel mio processo di crescita e percezione positiva di me stessa».*

Commento: Donna molto attiva e realizzata su molti piani, ma che deve affrontare un periodo difficile legato alla separazione in corso col partner; trova nello sh un forte alleato per affrontare la crisi sentimentale ed emotiva conseguente che si manifesta anche con disagi fisici; la relazione con l'operatrice – in particolare – permette di sentirsi ascoltata, accolta e recuperare tranquillità e fiducia. La persona è anche in grado di sviluppare un programma personale di self-care e di acquisire informazioni utili per affrontare il proprio disagio relazionale. Le valutazioni finali confermano che, nonostante (o proprio per) il difficile periodo sentimentale-emotivo attraversato, il supporto dei trattamenti e la comunicazione con l'operatrice sono stati molto utili per mantenere una percezione positiva di sé e vivere il periodo come un passaggio di crescita e non solo di abbandono o perdita.

Diario 2

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna 50enne, laureata, occupata e tempo indeterminato, residente in provincia del Sud; vive in un nucleo familiare; frequenta i social ma non gruppi e associazioni

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Ha esperienza pregressa di trattamento sh. Dato che vive un momento di «*forte sofferenza emotiva*», accompagnata da dolori muscolo-scheletrici, ha deciso di avviare un percorso di trattamento

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 2

Stato percepito: all'inizio dichiara: «*Ho delle contratture a livello cervicale che mi portano indolenzimento ed un po' di rigidità posturale. Nelle relazioni sento la fatica di dover rispondere alle diverse attese delle persone che ho accanto ed in questo periodo ne avverto il peso e la fatica. A volte sperimento stati di ansia altre volte stanchezza emotiva e fisica e mancanza di energia*».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «*sento un alleggerimento delle tensioni corporea e mentale. Subito dopo un grande benessere che cerco di mantenere dentro di me il più possibile*»; «*Sono stata molto bene durante il trattamento ed anche subito dopo. Sento serenità, appagamento ed energia positiva*».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*Il giorno dopo sento maggiore equilibrio e serenità*»; «*Intendo continuare il percorso*».

Altre attività per la cura di sé: Altre tecniche di benessere e percorso di cura psicoterapica.

D. Relazione di cura: «*Con l'operatore c'è una relazione di massima fiducia*»; «*Tutte le fasi mi mettono estremamente a mio agio e sono gestite con la massima attenzione e professionalità*»; «*L'operatore mi ha comunicato come mi ha percepito durante il*

trattamento rilevando una maggiore apertura dei canali che gli ha permesso di intensificare il trattamento. Mi sono sentita come sempre ascoltata».

E. Valutazioni finali: assenti.

Commento: Donna attiva, con conoscenze pregresse dello sh e dell'operatore; vive un periodo critico, specie sul piano emotivo (che tuttavia non esplicita chiaramente): si sente oppressa dalle richieste degli altri (in casa o sul lavoro?). Riceve benefici dal trattamento che si prolungano anche il giorno dopo (serenità, appagamento, energia positiva): è molto soddisfatta della relazione con l'op (ascolto, attenzione, professionalità, ecc.), tuttavia abbandona il trattamento senza spiegazione e senza fare un bilancio: forse opta per la psicoterapia a cui accenna all'inizio.

Diario 3

- A. Caratteristiche del/della diarista:** Uomo 57enne, diplomato, lavoratore autonomo, residente in provincia del Nord-Est; vive in un nucleo familiare; non frequenzia i social e nemmeno gruppi e associazioni
- B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu:** Attraversa un periodo segnato da piccoli disturbi articolari e situazioni di ansia e malessere; ha deciso di rivolgersi allo sh perché lo ha sperimentato in passato con esiti soddisfacenti

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 4

Stato percepito: mi sento «Limitato a tutti i livelli e infastidito dai disagi»; dopo i primi trattamenti avverte benefici sia fisici sia psico-relazionali che poi portano ad una risoluzione dei sintomi iniziali. Al termine dichiara: «*Ho ritrovato una soddisfacente condizione psico-fisica e relazionale*»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «*La condizione di dolenzia muscolo-scheletrica ha reso inizialmente poco confortevoli le posizioni di trattamento e la percezione delle pressioni. Tuttavia, grazie alla efficace comunicazione con l'operatore nel corso della sessione, i sintomi si sono attenuati consentendo uno stato di gradevole rilassamento*»; nella seduta successiva: «*Essendo diminuiti notevolmente i sintomi dolorosi rispetto al trattamento precedente ho raggiunto molto velocemente uno stato di rilassamento profondo*»; durante il 3° tr: «*Finalmente riesco a percepire il corpo come un'unità integra ed equilibrata sia nella componente fisica che emozionale.*»

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*I benefici del trattamento come sensazione di scioltezza leggerezza fisica centratura emozionale e psicologica continuano per diversi giorni successivi.*»

Altre attività per la cura di sé: alimentazione, movimento, tecniche di benessere

- D. Relazione di cura:** *«La professionalità dell'operatore è tale che ad ogni trattamento si ha la certezza di trovare il medesimo alto livello di accoglienza, ascolto e accuratezza di esecuzione»*
- E. Valutazioni finali:** *«Questo ciclo di 4 trattamenti ha soddisfatto pienamente e rapidamente le attese iniziali. A livello corporeo ho risolto un limitante stato di rigidità muscolo-articolare. Concedermi del tempo e delle attenzioni ha avuto un benefico effetto psicologico e riformulare la scala delle mie priorità ha ridotto abbondantemente il livello di stress percepito»; «Il rapporto con l'operatore e la sua competenza sono stati fondamentali per ottenere i risultati raggiunti. Ho trovato accoglienza, ascolto e comprensione che hanno permesso di mettermi in condizione di fiducia e ricettività. Ho ricevuto tutte le informazioni utili a comprendere come lo shiatsu si occupa dei disequilibri energetici collegati a molte manifestazioni di disarmonia fisica.»; «Ritengo che questa tecnica andrebbe inserita tra le pratiche offerte ai cittadini dal sistema sanitario nazionale»*

Commento: Uomo di mezza età, artigiano, manifesta disturbi sia fisici sia emotivi. Caso esemplare di rapido ed efficace intervento che porta ad un miglioramento della qualità di vita del soggetto trattato. Molto positiva la relazione di cura, tanto sul piano tecnico che su quello relazionale che porta ad una sensazione di unificazione psico-corporea con effetti anche nella gestione del quotidiano. Probabilmente rilevante la comunicazione fra operatore e ricevente, sia per spiegare la comparsa di piccoli dolori durante il trattamento sia per dare senso all'insieme del percorso, specie per una persona che si sottopone per la prima volta ai trattamenti. Interessante la sottolineatura non solo di soddisfazione percepita, ma di desiderio di rendere disponibile la pratica sh anche attraverso il SSN.

Diario 4

A. Caratteristiche del/della diarista: Uomo di 55 anni, con diploma di scuola superiore, vive in famiglia, invalidità in seguito a sclerosi multipla, pensionato; vive in una cittadina del Centro Italia.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Dolori, stress, riabilitazione; in passato benefici da trattamenti sh

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 15

Stato percepito: situazione fortemente marcata dalla malattia, riceve aiuto dai familiari; dopo l'inizio del trattamento avverte miglioramenti, ma poi la malattia sembra riprendere il sopravvento condizionando ogni movimento. Dal 5° trattamento riavverte un nuovo miglioramento sia fisico che psichico che si prolunga durante le settimane successive. Verso l'11° tr denuncia difficoltà digestive e stipsi. Verso la fine di giugno accusa malesseri per il caldo, ma reagisce.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: all'inizio il corpo si mette in modo lentamente e faticosamente; dal 2° tr le cose cominciano ad andare meglio, migliora la rigidità muscolare agli arti; in alcune sedute si manifestano cloni, ossia movimenti intermittenti e involontari delle gambe che tuttavia in seguito scompaiono; avverte una migliore digestione e sollievo generale che si confermano per diverse sedute; in generale le sensazioni durante il trattamento sono positive, non sempre però il rilassamento è profondo.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): nei giorni successivi si confermano i benefici dei trattamenti ricevuti; soprattutto il miglioramento di umore e capacità di controllo dei disturbi ha un positivo effetto sulla gestione quotidiana della malattia e sulla qualità di vita; riesce a fare

piccole passeggiate e ad avere meno fastidi corporei; le sensazioni positive si mantengono per quasi tutti i mesi del trattamento.

Altre attività per la cura di sé: alimentazione, passeggiate, tecniche di benessere; letture sul possibile ruolo della medicina cinese nel trattamento della sclerosi.

D. Relazione di cura: l'operatore che esegue il trattamento è la sorella del ricevente con cui egli ha un ottimo rapporto e una buona comunicazione più volte ribadita durante il ciclo di trattamenti;

E. Valutazioni finali: il diarista non compila la parte finale di riflessione sul percorso intrapreso, tuttavia, data la durata notevole e la persistenza dei miglioramenti ottenuti più volte confermata, si può affermare che il trattamento abbia raggiunto degli obiettivi di miglioramento dei sintomi, delle funzionalità corporee, dell'umore, dello stato generale, pur ovviamente non potendo influire sulla patologia in sé. La costanza eccezionale con cui si è svolto il ciclo, evidenzia la forte attesa del ricevente e i benefici che si sono mantenuti anche nel momento in cui il soggetto ha assunto i periodici medicinali prescritti dai medici (in coincidenza del 10° tr). Sicuramente ha anche influito il rapporto di parentela con l'operatore e il buon rapporto instaurato.

Commento: Si tratta di una situazione pesantemente condizionata dalla malattia invalidante progressiva affrontata dal diarista. All'inizio il corpo pare come "arrugginito", ma poi reagisce migliorando la funzionalità degli arti inferiori (fino a fare passeggiate), la motilità intestinale, la digestione, il sonno, i vari piccoli fastidi muscolo-scheletrici, ma soprattutto l'umore, la capacità di gestione corporea e la resistenza ai disagi. Anche gli interventi periodici della terapia medica per contenere la

sclerosi (temuti dal soggetto per gli effetti collaterali) sembrano essere meglio affrontati. La relazione simpatetico-collaborativa con l'operatore gioca certamente a favore sia sul piano tecnico che su quello relazionale, anche grazie al rapporto di stretta parentela ben vissuto dai due interlocutori.

Diario 5

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna di circa 48 anni, libera professionista con titolo di studio post-laurea; vive sola e ha scarsi rapporti sia via social che associativi, vive in una cittadina del Nord Italia.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: avverte un dolore alla spalla e molto stress lavorativo. Di solito va a fare dei massaggi, ma per praticità ha pensato di provare una tecnica nuova ubicata vicino al lavoro.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 5

Stato percepito: all'inizio afferma: «*Molto stressata. Lavoro tutto il giorno e passo tutta la giornata seduta. Inoltre ho problemi familiari che mi occupano il mio tempo libero*». Successivamente alterna sensazioni positive, ma anche fastidi dovuti alla menopausa da poco iniziata e qualche tensione col partner. Denuncia anche problemi familiari (si direbbe coi genitori anziani). Avverte benefici fisici nella seconda parte del ciclo di trattamenti.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: all'inizio le sensazioni piacevoli e i risentimenti fisici si accavallano in modo confuso. In seguito migliora la piacevolezza e i benefici dei trattamenti. Dopo la terza seduta ritorna il ciclo (che mancava da due mesi). Sente un dolore alla gamba sinistra durante il trattamento alla schiena, ma grazie ad un colloquio con l'operatrice e ulteriori tr. la questione si risolve, per cui così conclude: «*Abbiamo parlato della mia ala ferita e poi è iniziato il trattamento. È stato lungo e piacevole.*»

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): dopo il 1° tr scrive: «*Mi sento il corpo più sciolto e il dolore alla spalla migliorato. A livello psicologico mi sento più rilassata come se un posto di*

stress mi fosse scivolato via. E intendo continuare la cura». Le sensazioni di benessere si confermano e rafforzano dopo il 2° tr: Dopo il 5° tr afferma: «(mi sento) bene. Mi ha dato una bella energia e serenità. Rispetto all'inizio del trattamento il mio corpo lo sento più sciolto e non ho più la stanchezza alle gambe». Annota inoltre a metà ciclo: «Rimango sempre più sorpresa di quello che emerge dal trattamento. Una narrazione della mia vita attraverso il corpo.»

Altre attività per la cura di sé: alimentazione, moto, tecniche di benessere

D. Relazione di cura: afferma che con l'operatrice c'è sintonia e buona comunicazione. L'aiuta ad interpretare i segnali del corpo.

E. Valutazioni finali: *«All'inizio pensavo che il trattamento mi aiutasse solo a sciogliere i muscoli. Invece la profondità di trattamento ha fatto emergere alcune emozioni e mi sembra di avere una postura meno rigida.» «C'è stata affinità con l'operatore. Abbiamo parlato molto e mi ha spiegato bene cos'è lo Shiatsu.» «Ho apprezzato che il trattamento a volte sia durato un po' di più del previsto. Mi sono sentita presa in cura con professionalità.» «Sono rimasta soddisfatta e ci ritornerò quando avrò bisogno.»*

Commento: Donna di mezza età, molto attiva in campo professionale. L'avvio è un po' casuale in ragione di un dolore al braccio che tuttavia sembra connesso con vari problemi familiari e personali, ma anche con un eccesso di investimento sul lavoro. Tuttavia, scopre una dimensione inaspettata per le risonanze emotive che emergono dal trattamento. All'inizio anche il corpo sembra confuso nelle sue reazioni, poi man mano la persona trattata inizia ad apprezzare e a lasciarsi andare, anche perché l'operatrice

è in grado di indirizzare comunicativamente la lettura delle sensazioni corporee. Significativa la ricomparsa delle mestruazioni legata – probabilmente – ad una maggiore serenità ed energia acquisite. A metà ciclo di trattamenti significativamente annota: «*Rimango sempre più sorpresa di quello che emerge dal trattamento*». Vi è quindi la scoperta di un mondo finora sconosciuto, mediata dalla professionalità e capacità di comunicazione dell'operatrice. Si realizza perciò il passaggio da un contatto casuale alla convinzione di voler ritornare in futuro.

Diario 6

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna di 70 anni, con diploma di scuola superiore, pensionata, residente in città del Nord-Est; vive in famiglia.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Dolori articolari, supporto per terapia del Mieloma Multiplo (consiglio del medico curante).

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 3 (con 1 scheda e valutazioni parte III)

Stato percepito: «*Mi sento bene e piena di energia*»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: sente la rispondenza di alcuni punti del trattamento con calore, male e risoluzione del dolore

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*Il giorno dopo la cura mi sono sentita molto bene e intendo senz'altro continuare.*»

Altre attività per la cura di sé: autocura piccoli mali, ricorso a tecniche di benessere, alimentazione e movimento

D. Relazione di cura: «*La relazione con l'operatore è stata ottima in quanto abbiamo molti interessi comuni a livello spirituale*»

E. Valutazioni finali: «*Ho fatto dei trattamenti ma non sono a termine perché penso di proseguire*» «*Il rapporto di cura è molto buono l'operatore è capace e professionale.*» Ritiene consigliabile il trattamento, ma annota: «*Penso però che non sia per tutti ci vogliono delle persone con la mente aperta a nuove terapie anche se questa non è nuova ma non è conosciuta dalla maggior parte della gente.*»

Commento: Risolve velocemente il disagio al braccio che l'ha portata a rivolgersi all'operatore sh (su consiglio del medico specialista che la segue per il mieloma). Non fa particolari riferimenti alla seria malattia che la affligge.

Evidenzia piuttosto un rapporto di cura soddisfacente anche sul piano spirituale (oltre che degli effetti sul proprio dolore). Si chiede infatti come mai pochi conoscano lo sh e si risponde che serve una mentalità aperta per affidarsi. Infatti, sembra trovare in questo ambito una risposta che non aveva preventivato: benessere e carica di energia. Purtroppo, le annotazioni della diarista sono limitate rispetto ad un ciclo più ampio. Pur segnata da una patologia che solitamente comporta diversi disagi corporei, le narrazioni progressive sembrano stranamente limitarsi a pochi aspetti percepiti. Quindi l'operatore sembra solo limitatamente investito dalla rilevante problematicità della situazione vissuta dalla diarista.

Diario 7

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna 62enne, laureata e pensionata, residente in provincia del Nord; non partecipa a social e associazioni.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Diagnosi impegnativa che richiede un intervento chirurgico a breve; ansia e stress conseguente. Conosceva antecedentemente l'operatrice di cui si fidava. È praticante di Tai chi per cui ritiene sia utile lavorare sull'energia.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 7

Stato percepito: all'inizio, ansia per il momento difficile attraversato e arrabbiata per dover curare i vecchi genitori piuttosto che potersi concentrare sui propri problemi; l'imminenza dell'intervento causa ansia e nervosismo; successivamente all'intervento (alla mammella) comincia a riprendersi anche in ragione del buon esito percepito. Annota che «*Finalmente riposo*» e «*metto il mio benessere davanti a quello degli altri*». Scopre di aver bisogno di chemioterapia («*mi sento su un otovolante*»), ma alla fine inizia a sentirsi meglio.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: osservazioni iniziali: «*È stato molto piacevole mi sono sentita accolta e coccolata. Sono uscita molto rilassata*»; «*A un certo punto mi sono commossa come quando si scioglie la tensione in un abbraccio*»; «*Per me il trattamento è sempre molto piacevole e rilassante*». Dopo l'intervento: «*Mi sono sentita più rilassata rispetto ai primi trattamenti. Questo è stato delicato, il primo dopo l'intervento, e mi ha aiutato a sentirmi guarita dalle ferite*». Anche successivamente il trattamento dà sensazioni di benessere diffuso.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): dopo il 1° tr.: «La sera dopo il trattamento mi sono sentita molto bene forte e pronta ad affrontare due situazioni spiacevoli che mi aspettavano l'indomani con la certezza che sarebbe andato tutto bene»; la volta successiva: «Ho fatto un sogno dolcissimo come non succedeva da tempo. Riesco a essere serena, ma non a essere contenta come vorrei»; cerca di difendere questi spazi “per sé”; «Credo che sia anche grazie ai trattamenti shiatsu che l'intervento sia andato bene con poco dolore e poca ansia»; «ho dormito molto nei due giorni successivi al trattamento, ma soprattutto per la prima volta dopo l'intervento mi sono sentita guarita e guarite le ferite»; dopo il 6° tr., pur avendo avuto un piacevole sensazione durante, annota il giorno dopo: «Questa volta mi sono sentita molto stanca la sera stessa»; ma la sensazione è passeggera e il ciclo si conclude con una grande energia e ottimo umore.

Altre attività per la cura di sé: cura alimentazione, movimento e tecniche di benessere; esami e controlli medici.

D. Relazione di cura: relazione calda e accogliente, ascolto attento; «Mi sento compresa, rispettata e accolta»; «Ha fatto molto per supportarmi per l'intervento atteso due giorni dopo»; alla conclusione del ciclo: «(R.) mi ha detto di avere sentito una grande energia quando alla fine del trattamento lavorava sul tan tien e questo mi ha fatto molto piacere. Anch'io mi sentivo molto bene e piena di energia.»

E. Valutazioni finali: Non vi sono riflessioni finali, ma probabilmente le annotazioni degli ultimi due tr vengono ritenute conclusive e soddisfacenti. È stato superato il pericolo (anche se si prolunga la terapia post-intervento), viene acquisito uno stato piuttosto solido e duraturo di benessere pur di fronte a preoccupazioni residue per un esito non ancora pienamente definito e risolto.

Commento: Caso esemplare di ansia dovuta a minaccia imminente e timore per l'intervento medico-chirurgico conseguente a tumore mammario. I benefici del trattamento si fanno subito sentire, preparando al meglio il soggetto ad affrontare l'intervento temuto, ma solo dopo tale evento si dispiega un miglioramento dello stato generale, che tuttavia è messo in discussione dalla scoperta di dover subire ulteriori faticose terapie mediche. Anche questo evento stressante viene tuttavia affrontato e superato acquisendo un plafond di benessere e resilienza di fondo più sicuro e duraturo. Il lungo ciclo – prima e dopo l'intervento – riesce ad affrontare una situazione molto impegnativa sia sul piano fisico sia emotivo, permettendo alla diarista di gestire in modo abbastanza soddisfacente il processo e i trattamenti antitumorali successivi.

Diario 8

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna 42enne, occupata a t.i., con titolo di studio post-laurea, residente in una cittadina del Sud Italia, frequenta i social e vive in famiglia.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: riequilibrare le energie e ritrovare il centro energetico (conosce lo sh da tempo e ha un op di fiducia) in un momento di stress per problemi lavorativi e relazionali.

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 8

Stato percepito: All'inizio: «Arrivo all'incontro psicologicamente serena e tranquilla, fisicamente un po' stanca per motivi lavorativi. Nelle relazioni con gli altri noto in questo periodo un po' di pesantezza e forse un po' di emotività non ben controllata». Situazione simile anche nel 2° e 3° incontro: Al 4°: «Avverto un senso di pesantezza che dalla testa scende giù verso la pancia. È un periodo in cui mi sento particolarmente fragile so che è una fase del tutto temporanea, ma questa pesantezza ora mi infastidisce e mi fa piangere ...»; al 5°: «il mio corpo in questi giorni riflette il mio stato d'animo.... bloccato in parte nelle sue emozioni più profonde»; avverte un miglioramento dopo il 6° tr: «In questi giorni mi sento particolarmente ricettiva la mia mente e il mio corpo sono in sintonia [...]. Con la famiglia tutto bene sono in una fase di ricrescita dove tutto mi sembra più armonico».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: 1°tr: «All'inizio trovo una relativa difficoltà a liberare la mente per alcuni pensieri che circolano già da alcuni giorni. La musica e l'atmosfera aiutano il mio rilassamento cerco di pormi in ascolto del mio corpo e di ciò che mi trasmette l'operatore». Successivi: «Avverto respiro corto all'inizio, ansia poi; con il proseguire del

trattamento cerco di concentrarmi solo sul tocco della mano e cosa avverto dal corpo» «ciò che mi aiuta di più è il breve colloquio antecedente al trattamento che mi sostiene un po' di più: riesco a sfogarmi un po'»; «Cerco di svuotare la mente dai pensieri soliti che ora mi disturbano e a fine trattamento riesco a rilassarmi completamente». Negli ultimi 3 tr: «Il trattamento ha confermato la mia sensazione. È stata fluida e naturale. È stato un lasciare andare senza forzare nessuna sensazione»; rilassante e «conclusivo di un circolo di sedute interessanti e motivanti».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Avevo il bisogno di dare forma alle mie emozioni attraverso queste riflessioni». «Gli effetti sono evidenti già dalla sera, avverto sonno e il giorno dopo sono ad un livello energetico più alto rispetto al giorno prima». «Sonno rilassante». «Gli effetti sono un po' più di consapevolezza su cosa fare nei prossimi giorni. Uno spunto mentale che intendo attuare per verificare la mia reazione a questa situazione di disagio e paura che sto vivendo momentaneamente». «Il giorno dopo mi sento tranquilla e serena, nessuna reazione eccessiva a livello emotivo». Finale: «Seduta interessante e chiara».

Altre attività per la cura di sé: auto-cura piccoli mali; alimentazione e moto.

- D. Relazione di cura:** *«L'operatore a cui mi rivolgo per il trattamento è un professionista al quale periodicamente mi rivolgo per i trattamenti. Trasmette fiducia e calma attraverso il tocco della mano». «Sicurezza del setting, comprensione empatica dell'operatore». Stimola l'empowerment, è propositivo; «mi ha aiutato a riflettere su alcuni aspetti prima trascurati. L'importanza di mettere a fuoco una serie di aspetti ed emozioni della mia vita»*

E. Valutazioni finali: *«L'esperienza da me effettuata è estremamente positiva, da un punto di vista psicologico mi ha sostenuto molto».*

Commento: La diarista conosce già l'operatore e quindi il trattamento sh; ciò nonostante non sembra le sia facile lasciarsi andare. Vive un periodo relativamente difficile e di tensione, ma sembra voler trattenere le emozioni e non ammetterle, specie con gli altri. Per fortuna la buona durata del ciclo di trattamenti permette all'operatore di approfondire il percorso e renderlo più stabile e fruttuoso. Sembra piuttosto rilevante, in una nota scritta verso la fine del percorso, l'affermazione: *«Mi ha aiutato a riflettere su alcuni aspetti prima trascurati. L'importanza di mettere a fuoco una serie di aspetti ed emozioni della mia vita».* Ciò potrebbe significare che la diarista ha maggiormente chiarito e preso in mano la situazione. A tal proposito, è altresì significativa questa frase: *«Avevo il bisogno di dare forma alle mie emozioni attraverso queste riflessioni».* Dunque, il diario, in questo caso, è stato uno strumento utile alla diarista per analizzarsi e leggere le proprie emozioni che, come detto, sembravano piuttosto contratte e sfumate o comunque poco leggibili per lei. Gli affetti del trattamento sembrano essere sia interni (chiarezza, armonia, sonno rilassante, motivazione, ecc.), sia di stimolo all'azione e al riequilibrio delle relazioni più rilevanti (famiglia, lavoro). Il soggetto rimane quindi soddisfatto del cammino percorso e del ciclo di trattamenti effettuato grazie al sensibile tocco di accompagnamento dell'operatore.

Diario 9

- A. Caratteristiche del/della diarista:** Uomo di 34 anni, occupato a t.i., laureato, vive solo, in provincia del Nord, frequenta sia i social che gruppi in presenza
- B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu:** la motivazione principale sembra sia quella della scoperta del proprio corpo. Lo sh è un veicolo di esplorazione, pur senza conoscerlo nei suoi principi e meccanismi: «*C'è qualcosa di misterioso e al tempo stesso di pratico e concreto nello Shiatsu. [...] Mi sento libero di accogliere quello che accadrà dentro di me senza aspettative*». Il tr è stato mediato da amici.
- C. Percorso di trattamento:**

N° trattamenti: 4

Stato percepito: all'avvio del percorso: «In questi giorni vivo un senso d'attesa indefinito per qualcosa che non conosco. Sembra un misto tra gioia, ansia e tristezza. Una voce dentro di me prova a ricordarmi di vivere il QUI E ORA il momento presente ma non sempre è facile. Sto intraprendendo un percorso psicoterapico per imparare a riconoscere i miei confini con gli altri ed in particolare con la mia famiglia». Successivamente: «In questi giorni mi sento pieni di impegni. Sono gli ultimi giorni di lavoro prima di un viaggio in Marocco e sento di non avere molto spazio per me. Mercoledì subito dopo il trattamento ho avuto anche una discussione importante con un amico poiché mi sono sentito tradito. Mi sono preso la mia parte di responsabilità nel decidere di interrompere i rapporti»; «In questi giorni mi sento immerso nella nebbia. Questa è una metafora che ho elaborato per la prima volta 1 settimana fa durante la psicoterapia e che sto rielaborando in questa settimana. L'ho condivisa anche con l'operatrice shiatsu». «In questi giorni mi sento bene nelle relazioni

con gli altri e nel lavoro. Ora mi sento entusiasta del viaggio in Albania con partenza questa sera».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «Mi aspettavo un massaggio in mutande con olio e profumi. Invece si stava sdraiati su un materasso messo al pavimento e vestiti. Appena iniziato ho capito che non avevo compreso a cosa stavo andando incontro. Avevo una sensazione di mistero e fiducia verso l'operatore. Lei mi ha dato molte informazioni rispetto allo Shiatsu ma non credo ne avessi bisogno. Mi piaceva l'idea di non sapere nulla e di lasciarmi guidare». «Il momento del trattamento è sempre molto piacevole. Sento di lasciarmi andare e ho fiducia nell'operatrice. Mi piace molto scoprire quali parti del mio corpo facciano maggiore resistenza e comprendere il messaggio che il corpo trasmette». «L'ultimo trattamento ha lasciato poco spazio alle parole e mi sono immerso completamente nel trattamento. [...] Talvolta mi sembra di non avere un obiettivo rispetto al trattamento e questo mi rende complicato comprendere se ci sono degli aspetti che cambiano o migliorano». «L'ultima seduta è stata davvero positiva e non c'è stato nulla che non mi sia piaciuto. Sento sempre maggiore fiducia verso l'operatrice ed il rapporto che si è creato mi dà stabilità e tranquillità. Sento che lei è interessata a me e non mi giudica».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Oggi che è il giorno dopo il primo trattamento non sento alcuna differenza a livello psicologico o fisico. Sento che il primo incontro è conoscitivo qualcosa che permette un iniziale contatto. Non avevo aspettative di cambiamenti già dal primo incontro e mi sembrerebbe strano il contrario». «...mi sento molto curioso di scoprire come procederà. Al momento non sento differenze nei giorni successivi il trattamento se non un maggiore senso di tranquillità e sonnolenza subito dopo il trattamento». «Nei giorni seguenti mi sono

sentito bene ed avevo l'impressione che gli effetti del trattamento continuassero a farsi sentire».

Altre attività per la cura di sé: psicoterapia, tecniche di benessere, alimentazione e moto.

D. Relazione di cura: *«Mi sono sentito ascoltato dall'operatore, ma non era quello che mi interessava in quel momento. La parte che più mi è piaciuta è stata quello di aver sentito che lei ero davvero con me, interessata a sentire il mio corpo e le sue energie con il suo corpo». «Con l'operatrice parliamo molto soprattutto all'inizio e alla fine del trattamento. Non conoscendo lo Shiatsu ma assorbendo le informazioni che mi vengono date, mi ritrovo a domandarmi se io sia acqua, fuoco, terra... Sento un'ambivalenza dentro questo. Da una parte vorrei capire meglio la teoria che c'è per un appagamento intellettuale, dall'altra preferirei che il massaggio agisse senza che io riesca a comprenderne i meccanismi. [...] Trovo molto bella la relazione durante il trattamento e sento di essere importante per l'operatrice. Non è solo un lavoro per lei mi arriva tutta la sua esperienza di vita e amore per lo Shiatsu». «L'operatrice mi ha fornito alcuni spunti di riflessione rispetto ai punti più dolenti. [...] si è aperto ai miei occhi un mondo che non conoscevo ma molto interessante».*

E. Valutazioni finali: non esplicitate, probabilmente ricalcano quelle già manifestate in modo esplicito, specie nella parte finale.

Commento: Si tratta di un caso che può rientrare in una ricerca di benessere, ma che ha accenti specifici e particolari. Infatti, si tratta di un soggetto giovane non è mai entrato prima in contatto prima con lo sh la cui motivazione è più la conoscenza di sé che la piacevolezza o il riequilibrio. Il diarista non è tanto interessato a sapere intellettualmente come funziona il corpo o lo sh, ma a provare altri canali

comunicativi corporei. L'op lo asseconda, ma insieme gli dà informazioni e spiegazioni. Il soggetto sta vivendo in solitudine (si direbbe) una fase di vita molto attiva in diverse direzioni (psicoterapia, viaggi frequenti, moltiplicazione di incontri e contatti social, cura di sé, ecc.). Pare significativa di questa "erranza" la difficoltà di trarre conclusioni al termine del percorso, data l'assenza dichiarata di metri di giudizio e obiettivi prestabiliti o stimoli dolorosi pregressi. Probabilmente la fase va a prolungarsi in altre esperienze che solo al fine, di fronte a eventi o passaggi della vita, troveranno una sintesi. Molto interessante è il ruolo dell'operatrice che diventa *maieuta* di una fase di scoperta e di crescita personale, mettendo a disposizione e in trasparenza – si direbbe con umiltà – tutta la propria esperienza di vita e amore per lo shiatsu, come il diarista annota. Sarebbe interessante capire se si tratta di un caso raro e quasi a sé o di una manifestazione inedita, rappresentativa di una fase di formazione giovane-adulta oggi presente, che può trovare interesse a confrontarsi con un op sh in virtù della particolarità del suo approccio e della sua tecnica.

Diario 10

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna di 63 anni, occupata a t.i., laureata, risiede in una provincia del Sud e vive con un'altra persona; scarsi contatti sociali

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: soffre di «*Sindrome vertiginosa legata a discopatie e protrusioni a carico della cervicale*»; si è sottoposta ad altre terapie senza trovar giovamento

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 5

Stato percepito: Ha subito un incidente domestico con rilevanti conseguenze sul lavoro e su altri ambiti psico-relazionali; anche al momento del secondo trattamento si sente stanca e stressata; al terzo: «*Ultimamente molto peggio del solito (Depressione e spossatezza fisica) per i ritmi di lavoro estremamente pieni*»; successivamente: «*Ho recuperato le energie e anche a livello psicologico ho notato un miglioramento*», ma poi accusa problemi di stomaco (acidità e bruciore) e di intestino che la disturbano.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «*Vivo questi trattamenti come opportunità per rilassarmi e 'staccare totalmente la spina': sto imparando a concentrarmi soltanto sul mio corpo (esperienza mai fatta prima) e a non pensare*». «*Molto positive le sensazioni durante la manipolazione nelle aree della testa-faccia-nuca*». «*In ogni trattamento provo una sensazione di rilassamento totale e di benessere psico-fisico: pochi disagi dovuti talvolta a posizioni poco idonee alla mia colonna vertebrale*»; nell'ultimo incontro: «*Questa volta durante il trattamento ho avvertito alcuni disagi: fastidio e dolore durante la pressione da parte dell'operatrice nella zona del colon e del braccio sinistro*». *Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg):* «*Ho riscontrato che i disturbi per i quali avevo deciso di intraprendere il trattamento*

si sono sensibilmente attenuati». «Ho notato una maggiore rilassatezza ed energia a livello fisico». «Ogni giorno successivo al trattamento mi sento piena di energia». Al termine: «Il percorso iniziato per attenuare gli iniziali disturbi alla cervicale ha portato giovamento e sicuramente all'occorrenza ricorrerò nuovamente a questo tipo di terapia».

Altre attività per la cura di sé: Esami medici, trattamenti cure fisioterapiche, auto-cura piccoli mali, costanti ricerche su internet, alimentazione e moto.

D. Relazione di cura: *«Con l'operatore sono entrata gradualmente in sintonia». «...ho un rapporto di totale apertura: durante il trattamento abbiamo parlato molto ed ho esposto le mie problematiche»; «lei mi comunica tranquillità e fiducia». «L'operatrice ha capito dai disagi avvertiti da me durante il trattamento che era in corso un'inflammatione del colon e che sto avendo problemi anche con lo stomaco per questo è intervenuta con manipolazioni mirate per alleviare i disagi»*

E. Valutazioni finali: *«Poiché avevo già provato diversi trattamenti per la cervicale (anche di medicina alternativa) ma senza miglioramenti apprezzabili, mi sono affidata fiduciosamente allo shiatsu dopo aver sentito i pareri di alcune persone che ne avevano tratto giovamento. Avendo riscontrato anche io sensibili miglioramenti posso dire che l'esperienza è stata senz'altro positiva». «Il rapporto con l'operatrice è stato sin dall'inizio di grande affiatamento; mi sono affidata completamente alla sua professionalità ed ho ascoltato e seguito scrupolosamente i suoi consigli. Grazie a lei ho imparato qualcosa su questa tecnica di cui avevo sentito parlare senza capire bene come funzionasse e in cosa consistesse realmente». «Lo shiatsu mi ha permesso di entrare più in sintonia col mio corpo ed ho imparato ad ascoltarlo»*

Commento: La qualità di vita del soggetto è alterata da una discopatia cervicale; inoltre risente di un invalidante incidente domestico che concorre ad accrescere disagio, malinconia, problemi di gestione del quotidiano, forte carico di lavoro. Cerca, se non soluzioni, almeno aiuti per affrontare la situazione, assumendo un atteggiamento molto attivo in termini di self-care e richieste a diversi professionisti e operatori. A volte parla di operatori “alternativi”, ma in realtà la sua pratica è co-operativa fra varie possibilità curative disponibili nel proprio ambiente. Per quanto riguarda i suoi problemi maggiori, avverte benefici apprezzabili; il ciclo di trattamenti riesce a costituire uno spazio di distacco dai disagi del periodo, di comunicazione profonda con l'operatore, di presa in carico e aiuto. Tuttavia, l'insieme delle problematiche incombenti che affronta sembra ogni volta mettere in discussione i miglioramenti raggiunti. Il rapporto con l'operatore è sia di affidamento, sia di apprezzamento dei benefici fisici ed energetici, ma pare altresì molto rilevante la componente emotiva e comunicativa. Grazie allo sh, la diarista sembra riuscire ad entrare maggiormente in relazione e ascolto del proprio corpo e dei disturbi che manifesta.

Diario II

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna 48enne, diplomata, libera professionista, residente in una provincia del Nord-Est, vive con altra persona; frequenta i social ma non gruppi e associazioni.

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Disturbo di sciatica e altri dolori muscolo-scheletrici; suggerimento di sanitari (è la prima volta che prova questa tecnica)

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 4

Stato percepito: (non dice come si sente prima del trattamento), ma si sorprende di essere meno arrabbiata e più disponibile sul lavoro («per me cosa insolita»)

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «Mi è piaciuto molto l'ambiente in cui ho ricevuto il trattamento. Durante il trattamento ho sentito un po' di dolore nei punti della sciatica»; «rispetto alla prima volta i dolori durante il trattamento erano meno forti»; «durante il trattamento mi sono tanto rilassata addirittura fino ad addormentarmi». «Mi sento molto a mio agio come se fossi a casa».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Il giorno dopo mi sono sentita ancora un po' indolenzita nei punti che mi facevano male»; «il giorno dopo il dolore alla sciatica è meno forte»; al 3° tr: «mi sembra che il dolore stia svanendo. Sto seguendo anche dei consigli su degli esercizi da fare dopo la giornata lavorativa». «Il dolore alla sciatica posso dire che non c'è più».

Altre attività per la cura di sé:

D. Relazione di cura: «Mi sono trovata bene perché mi ha fatto sentire a mio agio». «...mi spiega il trattamento e in cosa consiste lo shiatsu». «Durante questo trattamento non avevo molta voglia di parlare e l'operatore non è stato per nulla invadente,

anzi non mi ha parlato e così mi sono rilassata e concentrata solo su me stessa cosa che faccio poco per la mancanza di tempo».

- E. Valutazioni finali:** *«È stata un'esperienza che ripeterò sicuramente perché mi sono sentita molto bene sia per il problema per il quale ero andata sia perché è cambiato il mio modo di avvicinarmi con le persone nel mio lavoro»; «...mi sono sentita accolta e coccolata con professionalità». «È stata una piacevole scoperta che ripeterò sicuramente e consiglierò il più possibile»*

Commento: Si accosta allo sh senza una particolare preparazione, su suggerimento (pare) dei medici che l'hanno in cura per una sciatica persistente. Pare poco allenata all'introspezione e verbalizzazione, molto presa dal lavoro. L'operatrice agisce con molto tatto e gradualità: parla per avvicinare e informare, ma lascia agire il contatto pressorio in altre occasioni, specie di fronte a disagi che disturbano. Il risentimento della sciatica man mano si attenua fino a scomparire. La persona trattata sembra apprezzare gli aspetti relazionali, ma la domanda latente sembra restare sul piano fisico e del dolore manifesto. Non pare riuscire a fare un collegamento psico-fisico-relazionale (in particolare coi ritmi, gli atteggiamenti e le posture del lavoro). Annota tuttavia che anche il suo umore sul lavoro cambia, sorprendendola. Sembra interessata a ripetere l'esperienza in futuro e a consigliarla.

Diario 12

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna poco più che 50enne, occupata a t.i., con diploma di scuola superiore, vive con altra persona in una provincia del Sud, socializzazione scarsa

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: conosce già lo sh, per cui mette insieme ragioni fisiche immediate (dolori cervicali) con motivi di medio periodo quali: il miglioramento dell'energia e della forma mentale, la riduzione dello stress

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 4

Stato percepito: Diminuzione dei dolori cervicali e contratture, serenità e positività; ritorna il disagio cervicale, nervosismo sul lavoro, necessità di ricarica; «*A seguito di un piccolo intervento odontoiatrico in questi giorni mi sento leggermente disturbata, ma comunque in forma. Ho rapporti sereni sia in famiglia che con i colleghi, il mio umore è sereno*». «*In questi giorni mi sento serena ed in armonia con me stessa e con gli altri. Purtroppo, a livello fisico non sono in perfetta forma a causa di un'influenza*»

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «*Il trattamento è molto rilassante. Alla fine, ho sempre la sensazione di benessere interiore di una migliore percezione di me stessa. Mi sento completamente a mio agio durante il trattamento e avverto una carica di energia e positività*». «*Quando faccio il trattamento mi sento bene come se fossi in armonia con me stessa*». «*Il trattamento come al solito mi ha rilassata. Mi sono sentita serena durante e dopo. Rispetto alle precedenti volte ho avvertito una sensazione più profonda*». «*Sono arrivata in studio non molto in forma, un po' per via di un recente intervento e un po' a causa di un raffreddore. Stendendomi ho subito avvertito una sensazione di rilassatezza: è una sensazione che provo ogni volta che mi sdraio sul tappetino*».

Anche questa volta ho avvertito quella specie di formicolio lungo la colonna quasi come fosse una scarica di energia.»

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Solitamente il giorno dopo avverto ancora la sensazione di benessere riscontrata in fase di trattamento». «Continuo a sentirmi positiva ed energica»
Altre attività per la cura di sé: prende integratori, pratica hobby; affronta un intervento dentistico;

D. Relazione di cura: *«Subito dopo il trattamento ho uno scambio verbale con l'operatore. [...] Posso comunicare ciò che sento, le mie emozioni e le sensazioni senza sentirmi giudicata o analizzata». «Il mio operatore è in grado di comprendere anche ciò che io stessa faccio fatica ad esprimere». «Il mio maestro è una persona splendida e con lui riesco a parlare senza filtri, mi comunica l'esito del trattamento e su questo intavoliamo una piacevole e a volte sorprendente discussione: uso il termine "sorprendente" non a caso».*

E. Valutazioni finali: non presenti, ma in una nota la diarista afferma: *«Parlando con l'operatore gli comunicavo che questi trattamenti o comunque la conoscenza di questa pratica dovrebbero essere conosciuti meglio e fin dall'età più tenera. Penso sia importante curare il benessere psicofisico dei nostri figli. Insegnare loro a percepire il proprio corpo e le proprie emozioni. Oggi corriamo sempre sembra quasi che il tempo scorra più velocemente e tralasciamo i segnali che il nostro corpo ci invia forse perché non riusciamo nemmeno a coglierli. Fare attività lente che non impegnano la nostra mente ci aiuterebbe molto».*

Commento: Sembra importante, in questo caso, la conoscenza e la pratica pregressa, nonché la sintonia con l'operatore. Infatti, la diarista sembra voler ripetere esperienze vissute in passato, prevalentemente orientate al benessere e riequilibrio. Grazie alle competenze acquisite, essa entra

subito in una fase di rilassamento, benessere, positività, armonia. I piccoli disturbi sembrano sparire velocemente, anche se subentrano altri inconvenienti (intervento dentistico, influenza) che tuttavia non scalgano o interrompono il periodo positivo. Approfondito e gratificante lo scambio con l'operatore sia sul piano del contatto pressorio che della comunicazione interpersonale. Sembra interessante, come filosofia di vita in cui entra lo sh, l'annotazione sulla possibile educazione giovanile che includa la percezione di benessere, l'interpretazione dei segnali corporei e l'ascolto delle emozioni.

Diario 13

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna di 77 anni, con licenza elementare, residente in provincia del Nord-Est, convivente con altra persona; scarsi contatti sociali dichiarati

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: conosce già lo sh, intende avere aiuto per riabilitazione post-trauma, ma anche dopo due interventi per carcinoma e chemioterapia

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 6

Stato percepito: forte disagio con sé stessa e con gli altri, apatia; qualche miglioramento dopo il 3° tr; sensibile miglioramento dell'umore dopo il 5° tr, ma possibili ancora tristezze.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «mi sento sempre bene durante un trattamento»; «mi sono sentita più consapevole del mio corpo». Al 4° tr: «sono felice perché ho voglia di fare delle piccole cose che fino ad ora non avevo più voglia di fare»; «ero molto tesa e stanca ma durante il trattamento la stanchezza svaniva».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «un piccolo miglioramento»; «mi sento un pochino meglio»; «a livello fisico mi sono sentita con più energie»; «sono felice perché mi sento già molto meglio»; «... dopo il trattamento ho molta più voglia di stare in compagnia», «oggi mi sento molto meno triste».

Altre attività per la cura di sé: esami medici, consulenza medica, auto-medicazione

D. Relazione di cura: «mi fa sentire a mio agio»; «non abbiamo parlato molto perché non avevo voglia di parlare»; «abbiamo parlato dei miei tumori e delle mie sensazioni di paura»; «mi sento molto accolta e ascoltata»; «l'operatore mi piace molto perché mi lascia molto libera se ho voglia di parlare interagisce altrimenti se non ho voglia di parlare mi lascia in silenzio, è molto rispettosa»

E. Valutazioni finali: non presenti

Commento: La diarista è reduce da diverse esperienze traumatiche che l'hanno molto provata; sperimenta una forte apatia e tristezza, da cui solo gradualmente riesce ad uscire riprendendo passeggiate e incontri esterni. Trova un operatore attento e sensibile che le lascia i tempi e gli spazi necessari alla ripresa, ma poi sa intervenire anche sul piano verbale con supporto e consigli. La diarista ha una certa difficoltà a verbalizzare i propri vissuti e a socializzare (assenti dei riferimenti esterni al piccolo nucleo di convivenza). Sembra ricettiva durante il trattamento, ma non sempre i benefici si prolungano ai giorni successivi. Assenti gli interventi autogestiti di self-care e fa affidamento solo sul proprio medico per esigenze emergenti. Il percorso sembra più centrato sul breve periodo che essere un investimento per il futuro. Riesce a parlare con l'operatore delle gravi malattie attraversate, ma non pare voler abbandonare la posizione di controllo di sé e della relazione («*non avevo voglia di parlare ... e l'operatore mi lascia libera*»).

Diario 14

- A. Caratteristiche del/della diarista:** Giovane donna di 26 anni, laureata e occupata a t.i.; vive nel Nord-Est e ha pochi contatti in presenza e on line
- B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu:** Restare in forma: «*Credo nell'efficienza delle pratiche energetiche come metodo di prevenzione cura dei malesseri e mantenimento (o 'rafforzamento') del benessere*»
- C. Percorso di trattamento:**

N° trattamenti: 4

Stato percepito: «Tutto sommato sto molto bene. Mi sento in pace con il lavoro che faccio e che non mi pesa come al solito e felice nella mia nuova relazione amorosa. Anche in famiglia regna pace sia con mia madre che con mio padre. A livello corporeo sto bene. Ho perso dei kg di troppo e sono molto attiva. [...] Due giorni fa però è comparsa la cistite che non avevo da molto tempo ma di cui ho sofferto più volte in passato». «Fisicamente sono in salute. Il ciclo è in ritardo di quattro giorni (cosa che non capitava da un po') e quindi mi sento gonfia e appesantita. Comunque il mio corpo ha un buon livello di energia e vivo le mie giornate pienamente. Psicologicamente fluttuo tra momenti di pace e serenità e tra alcuni di leggera ansia». «A livello psicologico si alternano giornate di umore buono e calmo a giornate più nervose e suscettibili. Questo dipende anche molto dai sogni che faccio durante la notte che dall'inizio dei trattamenti sono molto più intensi e in genere caratterizzati da emozioni/sensazioni come la rabbia la tristezza o l'irrequietezza». «Nelle ultime settimane avuto molte situazioni (esami e festival di danza) che mi avrebbero potuto mettere sotto stress, ma ho affrontato tutto con molta centratura. Sono stata al mare dopo il trattamento e ho sentito una sensazione di grande ri-connesione al mio centro. Sono stata più in grado di osservare i miei umori e pensieri».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «Pensavo di arrivare dall'operatrice e aver difficoltà a trovare qualcosa di cui parlare siccome in questo periodo vivo la mia vita serenamente. Dalla prima domanda sulla mia situazione generale attuale sono invece uscite le 'mie solite tematiche' legate al rapporto (di natura affettiva/intima) con l'uomo (in connessione alla cistite che compare in seguito alla ripresa di rapporti sessuali) e a mio padre. Mentre parlavo mi sentivo molto pesante e un po' sconnessa dal mio corpo (quasi come mi avessero tranciato le braccia)». «Ero più tranquilla dell'ultima volta e la discussione iniziale mi ha anche meno impattata. Si è parlato dei miei sogni e della mia relazione con il maschile e femminile. Mi è stato più facile rilassarmi e sentire il mio corpo abbandonato al pavimento. [...] Nel pomeriggio di quel giorno mi sono sentita energica e di buon umore al lavoro. Durante la passeggiata serale nel bosco ho provato sensazioni di molta gioia connessione e apertura». «Il trattamento ha avuto un effetto calmante. Sono riuscita a rilassarmi profondamente».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Sogni più manifesti con emozioni e sensazioni di non-appartenenza irrequietezza e solitudine. [...] Molto sonno e stanchezza nel giorno del trattamento e bisogno di dormire a metà giornata anche il giorno dopo. Sensazione di essere disconnessa e abbandono della mia pratica di meditazione/meno centratura». «Il trattamento mi ha lasciata tutto sommato più alleggerita e vitale. Ho sognato molto nelle due notti a seguire. [...] Oggi sono un po' triste e sento il bisogno di starmene da sola a casa». «Il giorno dopo sono andata al mare per tre giorni e mi sono sentita generalmente molto connessa, felice bambina in pace. Ho avuto dei momenti anche di sconessione/sconforto/tristezza che però sono riuscita a confrontare e risolvere velocemente e con maggiore».

Altre attività per la cura di sé: ricorso a tecniche di benessere (meditazione), alimentazione e moto, consulto medico

D. Relazione di cura: *«Ho parlato molto liberamente con l'operatrice e mi sono sentita ascoltata. Lei non ha parlato se non per farmi delle domande. Quando prima di iniziare il trattamento mi ha guardata negli occhi mi sono sentita a disagio e ho cercato di evitare il suo sguardo». «L'operatore mi ha aiutata a capire il ruolo dei personaggi dei miei sogni. Abbiamo parlato dell'osservare le reazioni corporee che si manifestano alla presenza di diverse persone nella mia quotidianità». «Mi sono sentita ascoltata. L'operatore però non mi forniva feedback riguardo a ciò che raccontavo». «Come al solito abbiamo parlato dei miei sogni. Mi ha spiegato alcune dinamiche riguardanti lo yin e lo yang correlate ad essi che mi hanno chiarito molte cose e donato una visione diversa delle cose».*

E. Valutazioni finali: non presenti

Commento: Giovane donna che già ha praticato lo sh in passato e lo ha inglobato fra le proprie pratiche di benessere, che sono diverse, comprendendo anche la meditazione. Apparentemente una situazione di semplice mantenimento del benessere, ma che si rivela molto più "caotica" del previsto sia per l'operatrice, sia soprattutto per la diarista. Invece che partire da eventuali disagi e poi risolverli, qui il trattamento favorisce uno scatenarsi di sogni contraddittori, a volte incubi, accompagnati da emozioni contrastanti e difficoltà a rapportarsi col nuovo partner e col padre (che è anche datore di lavoro). Emergono anche piccoli disturbi legati a questi rapporti che mettono in ansia il soggetto. I trattamenti aprono squarci di benessere che tuttavia si alternano ad altri di ansia e agitazione. Ciò dovrebbe essere legato alle difficoltà di trovare una via propria e autonoma di fronte ai vari bivi che si presentano in questa fase di orientamento nella vita.

Diario 15

A. Caratteristiche del/della diarista: Uomo di 54 anni, occupato a tempo indeterminato, con diploma di scuola superiore. Vive in un nucleo di 4/5 componenti in una provincia del Nord-Est. Non frequenta a social network e ha scarsi rapporti con gruppi sociali organizzati

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Malessere intestinale, difficoltà di concentrazione e dolori muscolo-scheletrici; i trattamenti fisioterapici e medici non hanno risolto il problema fisico, per cui un amico l'ha consigliato di provare lo sh

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 3

Stato percepito: «Questa mattina le giunture scricchiolavano un po'»; affronta un periodo molto intenso con problemi e lutti, per cui «prima del trattamento mi sono ritrovato alquanto stanco fisicamente ma anche mentalmente»; «prima del trattamento sentivo le gambe pesanti e notevole stanchezza probabilmente perché ho avuto una settimana lavorativa alquanto pesante».

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: «quando l'operatrice ha iniziato il mio corpo si è rilassato e una sensazione di tranquillità e calore mi ha pervaso. [...] lo scricchiolio è sparito e la mobilità delle ginocchia e delle anche era molto buona. La mente è libera e riesco a concentrarmi tranquillamente l'operatrice mi ha dato alcuni consigli sull'alimentazione che già da oggi inizierò a seguire per l'intestino; non so come spiegarlo ma mi sento più leggero»; «quando mi sono disteso mi sembrava di avere le gambe di piombo, ma quando ha finito di allinear-mi le anche e sciogliermi le ginocchia e le caviglie la sensazione di leggerezza era indescrivibile; subito da alzato avevo qualche scricchiolio, ma il giorno dopo era una meraviglia»; «Dolore misurato e avvolte intenso durante il massaggio alla zona delle

anche e gambe con un sollievo incredibile quando alla fine mi sono alzato; poco dolore quando ha trattato il collo e le spalle un po' di più sulle braccia ma la sensazione di leggerezza alla fine è fantastica».

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «Il giorno dopo mi sono sentito un po' strano, ma l'operatrice mi aveva avvisato che il corpo deve abituarsi un attimino al cambio; la testa era più leggera ed ero molto tranquillo»; «dopo due giorni ti senti equilibrato mente e corpo»; «il giorno dopo mi sono sentito molto carico, mente lucida e con il corpo reattivo ancor oggi dopo due giorni intensi»

Altre attività per la cura di sé: alimentazione e moto, tecniche di benessere

D. Relazione di cura: *«l'operatrice durante il trattamento mi spiegava passo passo quello che faceva e soprattutto quello che avevo, senza che io le dicessi i miei sintomi [...] alla fine mi sono sentito proprio bene e per completare mi ha suggerito passeggiate frequenti e nei prossimi incontri mi spiegherà alcuni esercizi di respirazione da fare a casa»; «non cambierei la mia operatrice per nulla al mondo: riesce a mettermi a mio agio e capisce al tatto cosa ho combinato durante la settimana»; «era molto concentrata sul massaggio ma mi diceva tutto quello che stava facendo e a cosa serviva».*

E. Valutazioni finali: non esplicitate. Dal tono delle schede e dalla relazione con l'operatrice sembra molto soddisfatto e sorpreso dei risultati ottenuti

Commento: Uomo di mezza età, va per la prima volta a provare il trattamento sh dopo che i rimedi classici per malesseri intestinali e articolari (ma anche di concentrazione mentale) sembrano funzionare poco. Avverte subito dei benefici, specie alle gambe, che durano almeno una parte

della settimana successiva. Al secondo tr è conquistato dalla capacità dell'operatrice di fare un'analisi della memoria corporea e di dargli adeguati consigli per le pratiche quotidiane durante il tempo fra un trattamento e l'altro. Conferma anche dopo il terzo trattamento di sentire benefici sia fisici (giunture e intestino) sia mentali (concentrazione, lucidità) e di benessere (corpo energetico e reattivo). Pur con questi diffusi apprezzamenti, non trae delle conclusioni personali dal ciclo di trattamenti di durata breve.

Diario 16

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna 62enne, con diploma medio-superiore, pensionata, residente in provincia del Sud (Isole); vive in un nucleo di 4/5 persone, non si serve dei social e non frequenta associazioni

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Ansia da stress, migliorare l'autostima, ma anche ricerca di benessere

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 8 (ha già provato lo sh in passato)

Stato percepito: all'inizio dichiara di avvertire alcuni fastidi, piccoli malesseri, irritabilità; anche successivamente denuncia irritazione, sensazione di caoticità, malinconia. Durante tutto il percorso di trattamento invoca vari stati di disagio diversamente motivati (il tempo, gli impegni, la famiglia, il fastidio ad un occhio, ecc.);

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: al primo trattamento dichiara di riuscire a rilassarsi e vivere un momento di leggerezza; ciò accade anche successivamente, ma non sempre: a volte i pensieri della giornata non se ne vanno; all'8° tr: «*La seduta di oggi l'ho vissuta come una necessità. Avevo proprio bisogno di tirarmi su per riattivarmi a livello fisico e psicologico*»

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): continua il benessere anche il giorno dopo; così anche i trattamenti successivi; a volte sente maggiore energia e capacità di comunicare con i familiari;

Altre attività per la cura di sé: Attenzione all'alimentazione e al moto; pratiche di benessere (pilates e GAG); auto-cura per piccoli mali; ricerca informazioni per altre problematiche; esami e controlli medici (pressione sanguigna, visus oculare)

D. Relazione di cura: all'inizio positivo il rapporto, ma non vi è stata comunicazione verbale con l'operatore; successivamente dichiara di essere compresa o aiutata ad uscire dallo stato di negatività: *«L'operatore è riuscita a farmi riflettere sulle mie condizioni attuali di stress, non necessariamente con le parole, ma con i gesti, il silenzio, le riflessioni sono riuscita ad avere più fiducia in me stessa»*

E. Valutazioni finali: mancano riflessioni finali, scarsa la verbalizzazione pur in un lungo trattamento

Commento: Donna 60enne in una fase di perturbazione: manifesta diversi piccoli/medi disagi che si prolungano durante tutto il periodo di trattamento. In generale il trattamento costituisce una parentesi positiva che si prolunga anche ai giorni successivi; tuttavia, in alcuni casi, la diarista dichiara di non riuscire a rilassarsi completamente. Il rapporto con l'operatore è buono e rassicurante, tuttavia la dimensione di ascolto, dialogo, aiuto sembra limitata. Il percorso è piuttosto lungo e abbastanza soddisfacente, ma la diarista non sembra in grado o motivata a trarne indicazioni per il futuro. La ricerca di informazioni su nuove piccole problematiche intervenute nel frattempo evidenzia una certa permanenza e variazione dei disagi percepiti in questa fase di vita su cui il trattamento sembra influire solo nel breve termine senza instaurare riflessioni o apprendimenti personali. La verbalizzazione della diarista risulta molto sintetica e descrittiva.

Diario 17

A. Caratteristiche del/della diarista: Donna di circa 80 anni, con licenza media, pensionata, residente in provincia del Nord, vive in un nucleo di 2 persone; non si serve dei social e non frequenta associazioni

B. Ragioni per rivolgersi allo Shiatsu: Dolori muscolo-scheletrici (crampi notturni alle gambe)

C. Percorso di trattamento:

N° trattamenti: 3 (ha già provato lo sh in passato)

Stato percepito: all'inizio dichiara di sentirsi stanca, spossata, ma con stati altalenanti; successivamente dichiara di sentirsi abbastanza bene.

Sensazioni e osservazioni durante il trattamento: al primo trattamento: «*Della seduta mi è piaciuto tutto ... disagi non ne ho avuti, la sensazione che ho provato durante e alla fine del trattamento è di benessere e rilassamento sia fisico e mentale. Alla fine avevo molta energia*»; anche successivamente sottolinea il benessere – soprattutto emotivo – risultante dal trattamento e la sensazione di leggerezza.

Benefici/effetti dopo il trattamento (1-3 gg): «*Ho avuto un po' di fastidio ai piedi ... dove mi ha trattato molto... intendo continuare il percorso; per il resto molto più energia e mi sento più leggera*»; «*il giorno dopo mi sento molto bene, piena di vitalità a livello fisico, ma soprattutto mentale; intendo proseguire la cura*».

Altre attività per la cura di sé: Attenzione all'alimentazione e moto; Ricorso a tecniche di benessere; Ricorso al medico

D. Relazione di cura: «*L'operatore mi ha parlato e ascoltato mi sono sentita accolta*»; anche successivamente si conferma l'ascolto e sensazioni positive; «*Ritengo l'operatore molto professionale e capace mi sono sentita accolta e ascoltata; le mie*

domande hanno ottenuto delle risposte esaustive; lo shiatsu lo conosco però ogni trattamento scopro qualcosa di diverso». «Sono molto soddisfatta del trattamento ricevuto l'efficacia c'è sempre ogni volta che io faccio un trattamento bisogna come tutte le cose che si fanno bisogna avere pazienza e poi i risultati arrivano consiglieri a tutti di provare un ciclo di trattamenti shiatsu».

E. Valutazioni finali: *«Quello che ho percepito a livello corporeo è molta più energia a livello psicologico, un po' di fiducia in me stessa e nel prossimo; anche nelle relazioni interpersonali mi sento diversa, con più fiducia; questa esperienza [è stata] sicuramente positiva».*

Commento: Si tratta di persona abbastanza avanti con gli anni che sottolinea gli aspetti energetici e i benefici psicologico-relazionali ricevuti dal trattamento. Non riferisce invece gli eventuali benefici ricevuti sul piano dei sintomi fisici denunciati all'inizio, ma piuttosto rileva la sensazione di benessere man mano acquisita. Molto gradita è stata la relazione con l'operatore in termini di ascolto, accoglienza, risposte ricevute sul trattamento, ma anche di apprendimento sul proprio corpo e sullo shiatsu. La soddisfazione complessiva risulta molto buona, in particolare per gli esiti percepiti sul piano dell'energia mentale e della fiducia in sé stessi.

CAPITOLO VI

I PROCESSI SALUTOGENICI ATTIVATI DURANTE I CICLI DI TRATTAMENTO

6.1. I criteri di valutazione

Come si era fatto nella prima applicazione del diario, abbiamo cercato di classificare i processi osservati in tipologie sulla base della loro intensità trasformativa e dei benefici percepiti. Ci è parso, anche in questo caso, di poter intravedere almeno tre tipologie di processualità trasformative: *una a bassa intensità*, che sembra portare a dei benefici immediati e contingenti; *una seconda 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 parti raggiunge un'armonia sincronica, in cui tutte le parti risultano "co-creatrici" di una sinfonia.

Prima di procedere alla classificazione, vediamo più nel dettaglio gli aspetti che entrano in gioco e che ci guidano nel giudizio di merito:

- *la durata*: nella prima applicazione si è visto come vi sia una tendenziale corrispondenza fra durata e complessità dei processi che si attivano durante il percorso. In altri termini, più la situazione si complica e più è arduo per il soggetto e l'operatore intervenire, soprattutto in quanto diverse variabili non sono controllabili per via tecnica o volontaristica. La durata diventa quindi un indicatore di complessità. Tuttavia vi sono eccezioni, in quanto il soggetto può essere indotto ad interrompere i trattamenti anzitempo per vari motivi: perché si aspettava una rapida soluzione che non arriva o perché si affida ad altri tipi di intervento o per altri motivi contingenti e di forza maggiore che purtroppo quasi mai vengono esplicitati dai diaristi. In effetti, nella nostra indagine attuale, vi sono casi di questo genere, in cui il diarista dichiara l'intenzione di proseguire i trattamenti ma poi il diario si interrompe;
- *la domanda*: spesso la ragione o motivazione della richiesta di intervento è limitata a qualche emergenza dolorosa

contingente o ad un generico bisogno di benessere, ma in seguito la situazione si rivela molto più complessa sul piano emotivo, sul piano relazionale, sul piano del percorso di vita. In altri casi invece la situazione è marcata da patologie molto impegnative che mettono in gioco tutto il vissuto e il percorso di vita del soggetto. Non sempre il soggetto è immediatamente pronto a rivelare a sé stesso e all'operatore questi aspetti personali, ma spesso il trattamento li fa emergere attraverso dolori localizzati, emozioni che affiorano, stati d'animo inaspettati. Gioca anche la relazione che si instaura con l'operatore che porta ad attivare la fiducia e dunque la possibilità di aprirsi senza essere giudicato. Sta alla persona in trattamento la decisione di parlare di problemi personali, richiedere un aiuto interpretativo e includerli nella domanda di trattamento. Sta poi all'operatore la capacità di ascoltare, dialogare e trattare questi aspetti affioranti. Quindi la domanda esplicita non sempre coincide con la domanda latente: quest'ultima può emergere durante il percorso se vi sono le condizioni soggettive e di durata adeguate, ristrutturando la richiesta iniziale e il processo conseguente;

- *i processi intervenienti*: il gioco delle interagenze (o *ecologie d'azione*) che si attiva sulla scena della cura può dipendere dalle mosse di vari attori (il coro di cui prima si è parlato) o dagli accadimenti che intervengono nel frattempo. Possono essere familiari che si rapportano al soggetto ed esprimono loro opinioni, possono essere medici o altri professionisti che rafforzano la determinazione del soggetto o la contrastano, possono essere amici che consigliano, ma possono anche intervenire eventi che interessano il soggetto sul piano corporeo,

- relazionale, lavorativo o della qualità di vita. Ci sono poi interventi di cura di sé e capacità di co-produzione della cura che il soggetto può attivare, che solitamente portano benefici incrementali che si aggiungono a quelli dei trattamenti, ma che possono anche distrarre e aprire vie di fuga. In un ambiente così fluido, in cui si sviluppano giochi articolati e intrecciati, pare necessario sapersi adattare ai cambiamenti improvvisi che possono ristrutturare lo scenario e possono allungare i percorsi;
- *l'intervento*: l'intervento include almeno tre componenti, la parte tecnica che si attiva col trattamento, la parte comunicativa-relazionale che si attiva sia col silenzio sia col dialogo, la parte ambientale che comprende i vari aspetti che concorrono alla scena della cura. Sta all'operatore la capacità di coordinare le tre componenti e farle giostrare in modo sincronico e adeguato alla domanda esplicita, ma più ampiamente alla situazione emergente dalla radiografia corporea e integrale effettuata sul richiedente l'intervento. Il diario ci rimanda alle percezioni e al vissuto del soggetto, ma anche alle sue notazioni interpretative e di senso. Il diario ci dà quindi uno spaccato dell'intervento così come riflesso e percepito dal diarista. Tale visione non è descrittiva delle tecniche usate (tranne in pochi casi) e degli argomenti utilizzati dall'operatore, ma ci dà un riscontro piuttosto preciso di ciò che lascia e "scolpisce" nell'esperienza del soggetto trattato sia sul piano fisico, sia su quello emotivo sia su quello delle scelte di vita. Il soggetto, inoltre, spesso è anche in grado di riferire quali componenti (contatto, parola, silenzio, musica, luci, ecc.) lo aiutano a "entrare" in un relax più profondo e benefico o a risolvere alcuni blocchi posturali ed emotivi o a rivedere

situazioni vissute sotto nuove angolazioni o a sviluppare un'energia positiva che si espande in diverse direzioni, e così via. Possiamo quindi dire che anche l'intervento (anzi soprattutto l'intervento) sviluppa diversi gradi di intensità e adeguatezza alle situazioni trattate, portando ad esiti che vengono apprezzati nel breve e/o nel medio e/o nel lungo periodo. Le capacità, l'esperienza e l'*esprit de finesse* (cioè, parafrasando Pascal, la sensibilità delle corde empatiche dell'operatore) sono essenziali per sviluppare una professionalità adeguata e plastica capace di adattarsi all'evolversi delle varie situazioni con cui l'operatore si troverà a interagire;

- *gli effetti ed esiti*: abbiamo cercato di registrare nella nostra scheda-diario degli effetti (piacevoli o meno) occorsi durante ogni trattamento, nei giorni successivi, prima dell'inizio del successivo trattamento, così come gli esiti percepiti alla fine del ciclo. Gli effetti vengono solitamente interpretati dal soggetto attivando un dialogo con l'operatore durante o a fine seduta. Altre volte è l'operatore che anticipa ciò che andrà a fare e le possibili percezioni corporee ed emotive che ne emergeranno. A volte i benefici (ma anche le percezioni dolorose) si fermano al tempo del trattamento o nell'immediato periodo successivo; spesso si estendono anche ai giorni seguenti; frequentemente – nel nostro campione di casi – portano alla remissione dei sintomi dolorosi; talvolta creano uno stato abbastanza stabile di positività, equilibrio e benessere che si mantiene per un certo periodo. In alcuni casi poi, si producono delle trasformazioni interne, degli apprendimenti esperienziali, dei riorientamenti che lasciano il segno nella vita del soggetto, permettendogli di affrontare, in modo che egli giudica adeguato, i vari eventi e le difficoltà che gli si parano

innanzi. L'insieme dei cambiamenti che intervengono attraverso la combinazione di effetti percepiti ed esiti si situa a diversi livelli di profondità e stabilità (a seconda delle modalità di classificazione se ne potrebbero distinguere almeno 3 o 4). Ciò indica che l'output complessivo del percorso (ossia della combinazione fra intervento e processi) porta a diverse gradazioni di incidenza trasformativa. Gli esiti immediati, così come quelli di medio e lungo periodo, sono solitamente apprezzati dal soggetto che cerca di dare senso all'esperienza di trattamento. La parte che resta ignota al nostro esperimento di ricerca è costituita dalle interruzioni improvvise non motivate, come già si è detto, nonché dai rifiuti di partecipazione che non consentono di osservare parti oscure o non dette. In attesa di poter meglio esplorare anche tale "materia oscura", ci pare utile valorizzare il panorama variegato di valli, colline e picchi che emergono dal nostro strumento di indagine che comincia a far luce su un tipo di cura finora poco conosciuto e scarsamente indagato.

Nei casi che abbiamo analizzato non tutti gli indicatori da noi individuati presentano sviluppi omogenei fra loro. Ogni caso, si potrebbe dire, manifesta una propria caratterizzazione di fattori e di processi. Tuttavia, una classificazione tipologica su tre livelli di intensità ci pare che sia utile in quanto può attivare un insieme di comparazioni per similitudini e differenze che possono aiutarci ad approfondire ulteriormente l'analisi. Per quanto questa collocazione tipologica resti su un piano ancora esplorativo e indicativo, riteniamo di poter affermare che essa si baserà sulla convergenza di un insieme maggioritario e caratterizzante di aspetti sopra delineati, conferendo una maggiore precisione logica al nostro impianto.

6.2. La classificazione dei casi

Processi di bassa intensità

Alcuni trattamenti shiatsu si sviluppano in cicli brevi. 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. A volte la situazione sembrerebbe ben più impegnativa, ma non vi è il tempo di affrontarla e comunque la domanda esplicita rimane circoscritta. Talvolta il ciclo si conclude improvvisamente e senza spiegazioni. Solitamente il soggetto è soddisfatto del risultato ottenuto e conclude appena percepito il beneficio. Nel nostro gruppo di casi, si situano in questa tipologia i casi inseriti nella Tab. 1:

Tabella 1. Diari che presentano processi di bassa intensità

N° Diario	Num. trattamenti	Descrizione caso	Valutazione
Diario 2	2	La richiedente (50 anni) conosce lo sh e mette subito in evidenza una richiesta articolata riguardante aspetti fisici, emotivi e relazionali. Riesce ad entrare velocemente in sintonia con l'operatore e a ricevere benefici; attiva varie strade (fra cui una psicoterapia) per affrontare le proprie problematiche; tuttavia, chiude velocemente il percorso senza dare spiegazioni (forse opta per concentrarsi sulla psicoterapia)	Caso in cui la domanda è complessa, ma i processi intervenienti portano a vie di fuga che non permettono un adeguato dispiegamento dell'intervento

Diario 6	3	<p>Il soggetto agente è una donna 70enne che presenta dolori articolari, ma è anche reduce da una terapia per Mieloma Multiplo. Sembra che un caso piuttosto impegnativo (in cui anche il medico specialista consiglia il supporto dell'operatore shiatsu), ma il percorso sembra affrontare soprattutto il piano fisico passando da un contenimento del dolore ad un miglioramento dell'energia e benessere. I problemi maggiori restano sullo sfondo, con un limitato coinvolgimento emotivo</p>	<p>Come nel caso precedente, si riscontra un andamento breve e contratto che sembra non fare pienamente i conti con l'impegnativa situazione presentata. La limitata verbalizzazione della diarista non permette di cogliere se vi sono stati ulteriori sviluppi del percorso e le dinamiche che ne sono scaturite</p>
Diario 15	3	<p>Il diarista è un uomo di 54 anni. Presenta diversi malesseri corporei già trattati in ambito medico con poca soddisfazione. Riscontra dei miglioramenti su questo piano che si estendono anche ad una maggiore serenità e reattività. Tuttavia, il soggetto sembra limitarsi ad una modalità domanda-risposta simile a quella sperimentata in ambito medico, senza approfondire le specificità del trattamento sh</p>	<p>Caso di intervento abbastanza lineare che cerca di dare risposte ad un problema localizzato. Il risultato sembra positivo, ma poco incide sul vissuto e su una comprensione più ampia della propria situazione da parte del diarista</p>
Diario 17	3	<p>La richiedente è una donna di circa 80 anni che, all'inizio, dichiara di sentirsi stanca, spossata, ma con stati altalenanti. Il trattamento sembra agire più sul piano energetico e mentale che su quello fisico. Si trova bene con l'operatore e manifesta un'alta soddisfazione complessiva dell'esperienza</p>	<p>Il trattamento ha dei buoni effetti sul soggetto (che comunque ne è soddisfatto), ma – si direbbe – di tipo standard. L'intervento sembra poter essere classificato nella bassa intensità in quanto non pare produrre cambiamenti significativi nel soggetto, al di là degli effetti percepiti di breve e medio periodo</p>

Processi di media intensità

In questi casi solitamente la richiesta di trattamento è attivata per qualche ragione contingente di tipo fisico, ma poi si rivela più complessa con risvolti anche psicologici e relazionali. Il soggetto comincia a percepire dei benefici e intravede qualche possibilità di apprendimento e trasformativa più complessiva. I fattori che maggiormente contribuiscono a tale evoluzione della domanda sembrano essere: il rapporto confidenziale e liberatorio con l'operatore/trice, specie se già conosciuto/a, combinata con l'efficacia del trattamento, la capacità di auto-cura e "senso di coerenza" (Antonowsky, 1979; 1996) del soggetto. In taluni casi i processi intervenienti mettono in discussione le certezze del soggetto, ma questo può operare sia favorevolmente sia sfavorevolmente, ossia può innescare processi generativi più profondi o invece aggiungere problemi a quelli già presenti all'inizio. In alcuni casi, il prolungamento del ciclo di interventi può favorire un buon esito complessivo, ma in altri casi la lunga durata è segno di una *impasse* di fronte ad una caoticità situazionale o interna che si prolunga e ostacola l'intervento dell'operatore. L'utilizzo del diario si presenta significativo per alcuni soggetti per riflettere più accuratamente sulla propria situazione complessiva di vita. Nel nostro gruppo di casi si possono collocare in questa tipologia i diari inseriti nella Tab. 2:

Tab. 2. Diari che presentano processi di media intensità

N° Diario	Num. trattamenti	Descrizione caso	Valutazione
Diario 1	4	Si tratta di un soggetto femminile 50enne con alto livello di istruzione; la richiesta iniziale (sintomi fisici) evolve in una profonda crisi relazionale (separazione dal marito). La relazione con l'operatrice permette di sentirsi ascoltata, accolta e recuperare fiducia. Ciò porta a risolvere i sintomi fisici e a sostenere il soggetto nelle difficili decisioni che intende affrontare. Il percorso si risolve in un numero di incontri contenuto mettendo in gioco le capacità di auto-cura e auto-stima del soggetto stesso	La domanda esplicita evolve in un impegnativo scenario retrostante che viene positivamente affrontato grazie all'intervento multidimensionale dell'operatore e al "senso di coerenza" messo in gioco dal soggetto stesso
Diario 3	4	La richiesta iniziale di questo soggetto maschile 57enne è prettamente fisica, ma presto evolve in un percorso che affronta anche aspetti di stress e priorità di vita. Di qui una migliore comprensione delle potenzialità dello shiatsu che – si dichiara – andrebbe offerto a tutti i cittadini tramite il SSN	In questo caso vi sono vari salti di consapevolezza nella domanda formulata e negli apprendimenti sperimentati. Adeguato l'intervento dell'operatore e nella media la durata del percorso rispetto all'evoluzione della richiesta
Diario 5	5	Si tratta di una donna poco meno che 50enne, molto attiva professionalmente, che sente un alto livello stress, pressione in ambito familiare e accusa piccoli dolori osteo-articolari. All'inizio ritiene di darsi qualche sollievo coi trattamenti, ma poi si sente più coinvolta emotivamente e sviluppa un buon rapporto fiduciario con l'operatore. Soprattutto si dichiara "sorpresa" da ciò che scopre durante il percorso, ristrutturando significativamente la propria visione	Anche in questo caso abbiamo un ampliamento della domanda e della consapevolezza. Sia l'intervento tecnico sia la relazione di cura sembrano ben gestite dall'operatore facilitando il percorso multidimensionale del soggetto trattato

Diario 8	8	<p>Si tratta di una donna 42enne, di alta istruzione, che ritorna dal proprio operatore di fiducia per una sorta di periodico "reset" senza che, apparentemente, vi siano rilevanti problematiche o sensazioni dolorose aperte. In realtà la situazione è molto meno sotto controllo di quanto il soggetto ritenga o presenti all'inizio, soprattutto sul piano emotivo. Via via che il ciclo si sviluppa (in una durata medio-alta) emergono diversi aspetti nascosti che vengono affrontati grazie al buon rapporto fiduciario instaurato con l'operatore. Emerge anche la rilevanza del diario nel favorire l'autoconsapevolezza dei vissuti («dare forma alle mie emozioni») da parte del soggetto in trattamento («riflettere su aspetti prima trascurati»)</p>	<p>Anche in questo caso la domanda iniziale si trasforma cammin facendo. Sembrano fattori utili a tale trasformazione il rapporto istituito con l'operatore (già sperimentato in passato) e l'uso del diario]</p>
Diario 9	4	<p>Si tratta di un caso con caratteristiche molto specifiche; un giovane uomo 32enne intende sviluppare una maggiore conoscenza di sé nel corso di un periodo di vita molto attivo e avventuroso, apparentemente in solitudine. Molti e complessi i processi intervenienti, molto articolata e caotica la situazione di vita. L'operatrice riesce ad assecondare e insieme incanalare la relazione e gli apprendimenti, modulando informazioni, silenzi, risonanze e giocando un ruolo maieutico nell'esplorazione che il soggetto sta compiendo</p>	<p>La domanda rimane piuttosto implicita e latente all'inizio, ma i processi che si accavallano durante il percorso evidenziano una complessità di desideri e bisogni non pienamente esplicitati e consapevoli. Il percorso sembra aiutare il soggetto ad individuare nuovi terreni e trovare sostegno nell'esplorazione che sembra continuare anche dopo il ciclo dei trattamenti</p>

110 I processi salutogenici attivati dallo shiatsu

Diario 11	4	<p>Donna di 48 anni, libera professionista, che soffre di sciatica e altri dolori muscolo-scheletrici. Anche su suggerimento dei sanitari, si sottopone ad un ciclo di trattamenti sh (che non ha mai provato prima). Trova man mano benefici sul piano fisico e instaura un buon rapporto con l'operatrice. Tuttavia, pare poco allenata all'introspezione e verbalizzazione, molto presa dal lavoro. Nonostante non sembri molto consapevole degli intrecci fra piano fisico, piano emozionale e vissuto lavorativo, si accorge di un cambio significativo su questo ultimo piano</p>	<p>La domanda all'inizio sembra limitata al piano fisico, ma i processi intervenienti e la relazione di cura man mano predispongono ad un allargamento di visuale che comprende anche il piano emozionale, energetico e i rapporti lavorativi; anche se la diarista non mostra di aver ancora acquisito una chiara consapevolezza degli intrecci soggiacenti, di fatto si evidenzia un percorso di media intensità</p>
Diario 12	4	<p>La richiedente il trattamento è una donna 50enne, occupata a tempo indeterminato. Ha già un rapporto pregresso con lo sh e con l'operatore di fiducia, per cui propone una domanda articolata fra obiettivi fisici di breve termine e obiettivi di riequilibrio di medio periodo (miglioramento dell'energia e della forma mentale, riduzione dello stress). La sintonia con l'operatore è presto creata sia sul piano del trattamento che dello scambio verbale. Il soggetto è in grado di formulare un progetto di benessere psico-fisico in termini di educazione scolastica per i giovani come estratto della propria esperienza</p>	<p>Il caso è apparentemente semplice in quanto non vi sono gravi problematiche manifesta, tuttavia, una lettura accurata fa intuire i vari piani su cui si sviluppa l'intervento e su cui il soggetto si muove per co-produrre dei risultati approfonditi</p>

Diario 14	4	<p>La diarista è una giovane donna di 26 anni, laureata e occupata e tempo indeterminato. Conosce già lo sh e pratica diverse tecniche di benessere. Apparentemente la richiesta è di semplice mantenimento del benessere, ma che si rivela molto più “caotica” del previsto. Invece che partire da eventuali disagi e poi risolverli, qui il trattamento favorisce uno scatenarsi di sogni contraddittori accompagnati da emozioni contrastanti e difficoltà a rapportarsi col nuovo partner e col padre. Emergono anche piccoli disturbi legati a questi rapporti che mettono in ansia il soggetto. Al di là dell'apparente “mantenimento del controllo” iniziale, il soggetto sta cercando di orientarsi nella vita, in particolare rispetto a due persone rilevanti per lei che le pongono problemi di affidamento e autonomia inediti per lei. La relazione con l'operatore è importante per un confronto approfondito con sé stessa</p>	<p>Caso in cui i processi intervenienti sconvolgono i piani del soggetto e gli pongono nuovi problemi; risulta quindi rilevante l'accompagnamento dell'operatore non tanto per contenere i disturbi insorgenti, ma per il chiarimento delle emozioni che si presentano in modo caotico, favorendo delle scelte di vita più consapevoli e meditate</p>
Diario 16	8	<p>Il soggetto – donna 62enne, pensionata – dichiara di avvertire fastidi, piccoli malesseri, irritabilità, sensazione di caoticità, malinconia, aggravati da vari fattori intervenienti durante il ciclo di trattamenti. Il trattamento costituisce una parentesi positiva che si prolunga anche ai giorni successivi; tuttavia, in alcuni casi, la diarista dichiara di non riuscire a rilassarsi completamente. Il rapporto con l'operatore è buono e rassicurante, tuttavia la dimensione di ascolto, dialogo, aiuto sembra limitata. Il percorso è piuttosto lungo e abbastanza soddisfacente, ma la diarista non sembra in grado o motivata a trarre indicazioni per il futuro. La verbalizzazione risulta molto sintetica e descrittiva</p>	<p>La situazione si presenta articolata e di non semplice interpretazione; il soggetto è comunque attivo ma – di fronte a varie problematiche sia fisiche sia emotive contemporanee – non riesce ad orientarsi utilmente. Fatica anche a verbalizzare e ad affidarsi all'operatore, per cui i risultati dell'intervento sembrano limitati al breve periodo</p>

Processi di alta intensità

Il soggetto affronta situazioni molto impegnative di malattia e di crisi/transizione: desidera perciò 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 spesso a mettersi in sintonia con tali richieste e man mano favoriscono l'innescò di una nuova visione e consapevolezza nella persona, mutando gli esiti del processo che in lei e intorno a lei si svolge. In altri casi i processi intervenienti continuano a perturbare la situazione e a interferire con l'intervento rendendo difficile il passaggio. Certamente giocano anche in senso positivo o negativo le capacità (o meno) di auto-cura e resilienza del soggetto. La durata media dei trattamenti di solito è maggiore rispetto alle due tipologie precedenti, così come l'impegno richiesto all'operatore. Alcuni esempi di tale tipologia, presenti nel novero dei nostri casi, sono inclusi nella Tab. 3:

Tab. 3. Diari che presentano processi di alta intensità

N° Diario	Num. trattamenti	Descrizione caso	Valutazione
Diario 4	15	Il caso presentato da questo soggetto maschile di 55 anni riguarda una situazione pesantemente condizionata da una malattia invalidante affrontata dal diarista (sclerosi multipla progressiva). Sono numerosi i sintomi fisici che accadono nel periodo di trattamento, molto articolati i processi intervenienti sia da parte familiare sia dei medici curanti. Molto forte la relazione di cura instaurata (anche per ragioni di parentela fra il diarista e l'operatore) e rilevante la capacità di adattamento ed efficacia del trattamento effettuato. Diversi, infatti, i benefici in termini di qualità della vita ottenuti dal soggetto all'interno di un percorso di ampia durata	La notevole complessità della situazione, la durata, l'efficacia dell'intervento, la variabilità dei processi intervenienti convergono nel situare questo caso fra quelli ad alta intensità
Diario 7	7	Caso di una donna poco più che 60enne che sta affrontando un periodo difficile e turbolento della sua vita, alle prese con un tumore mammario che richiede a breve un intervento chirurgico e successive terapie. Deve anche fronteggiare una faticosa gestione familiare in ragione di genitori anziani da aiutare. Il trattamento prima dell'intervento l'aiuta parecchio ad affrontare la difficile situazione emotiva. Successivamente vi sono alti e bassi dovuti al superamento della paura dell'intervento seguito però dalla scoperta di dover affrontare ulteriori impegnative terapie mediche. Sente molto importante ed efficace il trattamento e il dialogo con l'operatrice	Sono qui evidenti la varietà e complessità dei processi intervenienti verso cui i trattamenti riescono a fare argine, dare sostegno, favorire la ripresa energetica. Inoltre, il soggetto stesso è attivo e consapevole e sembra "nuotare controcorrente" con foga, per cui si riconoscono diversi esiti positivi durante e a fine ciclo, pur in una situazione che rimane impegnativa e instabile

Diario 10	5	<p>Si tratta di una donna di 63 anni la cui qualità di vita è significativamente alterata da diverse problematiche: una discopatia cervicale; un invalidante incidente domestico, un forte carico di lavoro. Cerca aiuti per affrontare la situazione, assumendo un atteggiamento molto attivo in termini di self-care e richieste a diversi professionisti e operatori. Per quanto riguarda i suoi problemi maggiori, avverte benefici apprezzabili dal ciclo di trattamenti che riesce a costituire uno spazio di distacco dai disagi del periodo, di comunicazione profonda con l'operatore, di presa in carico e aiuto. Tuttavia, l'insieme delle problematiche incumbenti che affronta sembra ogni volta mettere in discussione i miglioramenti raggiunti</p>	<p>I processi intervenienti rendono molto intricata e instabile la situazione; tuttavia, il trattamento raggiunge buoni risultati sul piano dei disturbi fisici e dell'equilibrio emotivo sostenuto da una relazione di cura di ottimo livello</p>
Diario 13	6	<p>La diarista è una donna di 77 anni reduce da diverse esperienze traumatiche che l'hanno molto provata; sperimenta una forte apatia e tristezza. Il percorso di trattamento è complesso e altalenante, molto impegnativo per l'operatore. Il soggetto ha una certa difficoltà a verbalizzare i propri vissuti, a socializzare, ad uscire dalla propria apatia iniziale. Tuttavia, man mano si avvertono miglioramenti nell'umore e nell'operatività quotidiana</p>	<p>Caso impegnativo sia per i risentimenti fisici conseguenti alle patologie e terapie affrontate, sia per la quasi-depressione che il soggetto manifesta. Con molta costanza l'operatore riesce a modificare la situazione permettendo al soggetto di riprendersi, uscendo dal "cul de sac" in cui è precipitato</p>

6.3. Valutazioni d'insieme e caratterizzazioni dell'intervento shiatsu

Analizzando il dato delle *durate*, si nota – come già era avvenuto in sede di prima applicazione del nostro diario – che le *durate* costituiscono un indicatore significativamente correlato con l'intensità dei processi. Infatti, i casi classificati a bassa intensità hanno una durata media di tre trattamenti circa, quelli a media intensità presentano un range che va da 4 a 8 trattamenti (media aritmetica 5), per l'alta intensità la variabilità è più pronunciata (da 5 a 15 trattamenti) con una media di 8.

Rispetto alla prima applicazione, non si nota alcuna correlazione con le età, anzi nel primo gruppo (4 casi) finiscono sia persone di mezza età (50enni) sia di età più avanzata. Nel secondo gruppo (9 casi) le età maggiormente rappresentate sono fra i 50 e i 60 anni con due soggetti in età giovanile (26 e 32 anni e una 42enne). Il terzo gruppo è costituito da 4 casi che vanno dai 55 ai 77 anni. In generale i diaristi, come si è visto nel Cap. 2, sono concentrati fra i 40 e i 60 anni, tranne poche eccezioni sia più giovani sia più anziane. La correlazione fra età e l'intensità non viene quindi confermata.

Valutando le *durate* sul piano qualitativo, si nota che i brevi cicli del primo gruppo sono dovuti a varie ragioni, come processi interrotti (senza spiegazione esplicita), concezioni del trattamento del tipo domanda (circo-scritta)-risposta (efficace a breve), resistenze ad affrontare un coinvolgimento emotivo o approfondire la situazione.

La durata modale (più frequente) del secondo gruppo è di 4 trattamenti (più un caso di 5) con *durate* temporali complessive che vanno dai 22 giorni ai due mesi circa.

Questo periodo sembra sufficiente per permettere un'evoluzione della domanda, la risoluzione dei sintomi iniziali, lo sviluppo di apprendimenti significativi (e talvolta "sorprendenti") del soggetto, soprattutto allorché questi ha già praticato lo shiatsu, sviluppa un rapporto fiduciario e approfondito con l'operatore, dimostra una capacità di self-care e introspezione. Vi sono casi invece in cui il soggetto fatica a verbalizzare i propri stati d'animo e a discuterne con l'operatore, non riesce a orientarsi nei processi che gli accadono e questo può portare a risultati complessivi meno rilevanti o ad allungare il periodo di trattamento con esiti variabili.

Nella terza tipologia, le situazioni di base – come si è detto – sono molto impegnative, spesso complicate da processi intervenienti durante il periodo di trattamento. Ciò comporta dei trattamenti prolungati con esiti talvolta al-talenanti, spesso soggetti ad imprevisti e nuove problematiche. Si richiede quindi un'attitudine molto adattiva e un impegno intenso dell'operatore che ha maggiori opportunità di raggiungere risultati di più lunga prospettiva quando il suo sforzo è accompagnato da attive capacità di co-produzione da parte dello stesso soggetto in trattamento.

Passando ora all'esame del secondo dei nostri criteri, ovvero la *domanda*, intesa come *ragione* esplicita o implicita che porta alla richiesta di trattamento, ma anche come *evoluzione* della richiesta iniziale che matura nel corso del trattamento, si può dire che nei processi a bassa intensità si riscontrano due tipologie principali, emerse dal nostro campione, ossia una richiesta prevalentemente motivata da sintomi dolorosi localizzati di cui si chiede la risoluzione, oppure domande più complesse ma nelle quali non si instaurano le condizioni per un trattamento adeguato. Le

ragioni possono essere diverse, ma in ogni caso conducono ad un ciclo breve che non riesce ad approfondire la situazione in tutti i suoi aspetti.

Nei casi classificati di media intensità abbiamo invece molte situazioni nelle quali si ha una evoluzione della domanda, quindi della visione e consapevolezza del soggetto in trattamento. Da una parte, si focalizzano degli *intreci* fra dimensione fisico-corporea, dimensione emozionale e dilemmi del percorso di vita, dall'altra, si scoprono *possibilità di agire* attraverso canali corporei e canali comunicativi, ma anche attraverso varie tecniche di benessere e scelte di percorso che il soggetto può imparare ad attivare e gestire. In alcuni casi, le difficoltà di verbalizzazione del soggetto o di orientamento in un periodo problematico e caotico lasciano un po' indeterminati gli esiti, anche se il trattamento ottiene comunque degli effetti benefici. Talvolta – si può ipotizzare – gli aspetti evolutivi emersi hanno un decorso che va al di là del periodo di trattamento e richiedono ulteriori approfondimenti e scelte da parte del soggetto.

Queste capacità di attivare una visione più complessa e integrata da parte del soggetto e di agire attraverso una molteplicità di canali (compreso quello micro-ambientale, che viene evocato in alcuni diari) si rivela essere una *caratteristica peculiare della tecnica shiatsu e delle capacità professionali dell'operatore*. Tali capacità tecniche e relazionali sono, tra l'altro, attestate dai diaristi *sia per operatori maschili sia femminili* dotati di buona esperienza e maturità personale acquisita. Quindi ciò conferma che una buona professionalità nell'uso della tecnica shiatsu non è esclusiva di un sesso o di un altro. Essa, tuttavia, necessita di essere accompagnata da una *forte sensibilità empatica*,

competenza comunicativa, affinamento dell'equilibrio e maturità personale.

Tali capacità sono ancora maggiormente richieste nei percorsi di accompagnamento che sono presentati nella Tab. 3, che riguardano casi altamente articolati e impegnativi che mettono in gioco problematiche fisiche, emozionali e prospettive di vita. Si nota qui il grande impegno dell'operatore/trice nel supportare e accompagnare la persona in trattamento in tutte le sue problematiche permettendo al soggetto di ottenere periodi di benessere, di avere supporto in una fase difficile di vita, di far evolve-re la propria visione uscendo dal timore per una situazione percepita come minacciosa e senza prospettive. Si tratta quindi di un professionista "avanzato", come già si era indicato nella prima rilevazione, che tuttavia dovrebbe poter accedere a *percorsi formativi di secondo livello*, comprendenti approfondimenti conoscitivi sulle specifiche tematiche e confronti professionali su casi di questa complessità. Una esigenza che le scuole e le associazioni professionali potrebbero utilmente sviluppare per attestare una professionalità affinata a trattare situazioni di media e alta intensità. Come già si era affermato nel volume CT: «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».

Esaminando l'aspetto delle *ecologie d'azione e dei processi intervenienti* si può evidenziare che essi sono limitatamente presenti nel campione dei trattamenti brevi, ma che esse possono portare ad uscire anzitempo dal ciclo di trattamenti

privilegiando altre strade o altre periodizzazioni delle tecniche che il soggetto decide di utilizzare. Tali aspetti dovrebbero essere meglio indagati in future indagini.

Nelle situazioni che presentano processi di media intensità si nota che, spesso, i processi intervenienti, che impongono al soggetto di fare significative scelte di vita, sono l'occasione che innesca delle riformulazioni della visione e delle evoluzioni della domanda iniziale, favorite dal dialogo franco e non-giudicante instaurato con l'operatore. Si riscontrano anche situazioni in cui *lo strumento del diario può essere utile* per acuire le capacità percettive e osservative del soggetto, predisponendolo ad una più approfondita riflessività. Anche questo costituisce un aspetto che merita ulteriori approfondimenti in futuro.

Per affrontare quei fattori e problematicità che vengono a complicare le situazioni vissute, sembra rilevante la capacità di stabilire una buona relazione reciproca e creare un gioco di squadra fra operatore e soggetto in trattamento (*relazione collaborativa e di co-produzione*: v. Ingrosso, 2019; 2022). Infatti, alcuni spazi di benessere e positività creati dall'azione dell'operatore possono permettere al soggetto di intraprendere nuove iniziative, di rapportarsi meglio con gli altri e, viceversa, alcuni segnali comportamentali o comunicativi del soggetto possono aiutare l'operatore a orientare il trattamento e il dialogo. *Questa caratteristica si ritrova in modo significativo nei trattamenti esaminati* e ciò evidenzia una modalità specifica delle relazioni di cura in ambito shiatsu che le differenzia da altre tipologie di cura.

I casi dei tre diaristi più giovani (8, 9, 14) indicano alcune particolarità possibili di questa componente della domanda. Qui prevale una richiesta che non si basa in primis

sui “disagi” o “malesseri” e nemmeno sulla richiesta di “benessere”, ma piuttosto si fonda su un *bisogno di esplorare, orientarsi, mettersi alla prova, conoscersi più a fondo*. È quindi con un diverso orientamento e motivazione che l'operatore potrebbe interagire con queste situazioni, ponendosi in una posizione di *maieuta, accompagnatore e facilitatore*, affiancando percorsi che spesso non si concludono durante il periodo di trattamento, ma che si sviluppano in una prospettiva di medio e lungo periodo, su cui, però, l'esperienza del trattamento shiatsu può giocare un ruolo chiarificatore, di sostegno all'autostima e di orientamento.

Nei percorsi del terzo tipo, i processi intervenienti si fanno più forti e diversificati, ciò in ragione di patologie molto impegnative che mettono in gioco tutta la vita del soggetto, ma anche del concorso di fattori ulteriori di vario genere che impediscono al soggetto di concentrarsi su una sola fonte di malessere. In questi casi, come già si è detto, serve molta pazienza, resilienza, capacità di adattamento sia dell'operatore sia del soggetto per riuscire a far fronte a questa navigazione in un mare agitato e magari in tempesta, cercando di mantenere in rotta la nave concentrandosi sulle emergenze più dolorose e urgenti, in attesa di tempi più favorevoli.

Per quanto riguarda l'*intervento*, come si è detto nel paragrafo introduttivo, lo strumento del diario ci dà una visione mediata e riflessa di questo aspetto attraverso le percezioni del soggetto in trattamento. Tuttavia, questa prospettiva ci permette di capire meglio cosa diventa rilevante per il soggetto, cosa incide su di lui o lo perturba. Circa le modalità con cui l'operatore opera, si ritrovano molte descrizioni relative alle sensazioni di benessere provate durante il trattamento e nei giorni successivi. Alcune sensazioni

dolorose emergono in alcuni casi, ma presto vengono contenute e superate. Spesso le domande che comportano disturbi di tipo muscolo-scheletrico vengono rapidamente risolte. Sono anche diffuse le affermazioni che attestano benefici in termini di energia, positività dell'umore, calma interiore. Spesso è la modalità del *silenzio* e del linguaggio corporeo che viene apprezzata perché permette di "staccare", sentirsi presi in cura, abbandonarsi come raramente si fa nel quotidiano, specie sul lavoro, ma anche in famiglia. In molti casi è invece importante la *parola dell'operatore* in termini di informazione sulle pratiche, di aiuto alla comprensione delle percezioni e dei loro effetti, di senso dell'intervento o per avere chiarimenti sui meccanismi di azione. Altrettanto rilevante è il *dialogo* (talvolta prima e durante, ma più spesso dopo), basato sull'ascolto, l'attenzione, l'empatia non giudicante che permette di instaurare una relazione fiduciaria sempre più sicura e coinvolgente che, nei casi di processi di media e alta intensità, permette un ampliamento della visione e della domanda. In altri casi, è *l'ambiente fisico-simbolico* in cui si svolge il trattamento che predispone velocemente il soggetto ad un inedito (per molti) contatto fisico-pressorio che suscita sensazioni e benefici scarsamente esperiti e praticati altrove.

Altro aspetto che sembra rilevante nella visione del ricevente è la *capacità di lettura dei segni corporei* da parte dell'operatore e la sicurezza del suo tocco, per cui è attraverso la sua capacità interpretativa che posso capire qualcosa di me stesso che conoscevo in modo velato o che addirittura mi sfuggiva. Più l'operatore riesce a sviluppare un intervento combinato e multidimensionale, basato su vari canali comunicativi, e più soggetto sembra intuire e/o comprendere gli intrecci che interessano la sua situazione

di vita, attivando dinamiche positive che agiscono a più livelli. Pare dunque che sia questa *capacità di agire in modo coordinato, approfondito e sincronico* che distingue l'operatore "avanzato" e gli permette di ottenere risultati significativi, innescando processi salutogenici anche in situazioni difficili, spesso dolorose ed emotivamente coinvolgenti.

Consideriamo infine l'ultimo indicatore di complessità e intensità che abbiamo presentato: quello che riguarda *gli effetti e gli esiti* dell'intervento. Alcuni effetti ricorrenti sono già stati ricordati parlando dell'intervento. Vanno ricordati negli effetti non solo i benefici percepiti, ma anche gli *apprendimenti* che l'intervento favorisce, in termini di conoscenza corporea, autostima, connessione fra diversi piani del vissuto. I vari salti di visione e la complessificazione della domanda, di cui abbiamo sopra parlato, possono essere visti come *passaggi di livello di apprendimento* nei termini che Gregory Bateson (1976) ha esposto. In un primo livello si vede operare una nuova soluzione ad un problema ma si conferma la visione preesistente; si accede ad un secondo livello di apprendimento allorché cambia il modo con cui si guarda alla situazione complessiva, per cui anche la "soluzione" assume una nuova luce e apre ad una nuova consapevolezza; vi può essere anche un terzo livello allorché si attiva una sorta di metamorfosi più radicale che ristrutturata il percorso di vita, evoluzione che tuttavia è piuttosto rara e che, per contro, talvolta rischia di avvitarci in situazioni instabili e caotiche.

Fra gli esiti che emergono dai racconti sono rilevanti le *scelte di vita* – spesso impegnative – che vengono compiute dai soggetti grazie alle condizioni emotive e riflessive che il trattamento riesce a generare. Anche in questo caso, si può parlare di processi salutogenici attivati e di generazione di

un “senso di coerenza” che il soggetto, con più sicurezza e consapevolezza, riesce a produrre al fine di fronteggiare difficili circostanze e/o ristrutturare il proprio progetto di vita. Talvolta i soggetti testimoniano una sorta di *capacità unificante* che si era perduta o non era mai stata sperimentata prima. Come già si era affermato in CT: «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». In questi casi, i benefici dei trattamenti non sono fini a sé stessi, ma innescano processi rigenerativi, salutogenici e di resilienza che si prolungano nel tempo.

CAPITOLO VII

LE RIFLESSIONI DEGLI OPERATORI

7.1. Il percorso formativo

I primi risultati di questa indagine sono stati presentati ai soci Fisieo in occasione del XXXIII Convegno Nazionale tenutosi a Loano dal 19 al 21 Aprile 2024. Numerosi gli interventi di commento dei risultati esposti in quella occasione. Ciò ha rafforzato la convinzione che l'indagine dovesse essere il punto di partenza per una riflessione approfondita fra gli operatori e insegnanti shiatsu finalizzata ad un miglioramento delle competenze e quindi della professionalità.

Di qui la definizione di un modulo formativo ripetibile di 4 o 5 incontri finalizzato a sviluppare una migliore conoscenza e riflessività sui processi che si svolgono nell'interazione fra operatore shiatsu, persona in trattamento e contesto. Il percorso previsto parte da un esame degli strumenti d'indagine – e in particolare della struttura del *Diario di salute e di cura* impiegato – nonché dei criteri di valutazione utilizzati nell'analisi e classificazione dei casi, per arrivare ad un confronto sui principali risultati dell'indagine stessa.

I temi di confronto riguardano le diverse *durate* dei cicli di trattamento, le diverse *motivazioni e richieste* di intervento, le diverse *dinamiche relazionali e situazionali* che caratterizzano i casi esaminati – che in sede di analisi sono state raggruppate in tre livelli di intensità e complessità -, i diversi aspetti dell'*intervento* dello Shiatsuka (dimensione tecnica, comunicativo-relazionale, ambientale) visti dalla parte del ricevente il trattamento, l'insieme degli *esiti e dei processi salutogenici* attivati (benefici, perturbazioni, apprendimenti, cambiamenti, conflitti, ecc.). Il confronto fra tutti i partecipanti era poi seguito dall'attività di tre sotto-gruppi a cui erano affidati specificatamente il commento dei casi a bassa intensità, a media intensità e ad alta intensità.

Daremo conto qui di seguito dei risultati della prima applicazione del modulo formativo che si è svolto fra giugno e luglio 2024 in modalità on line con la partecipazione di una quindicina di operatori. Il percorso è stato condotto da Marco Ingrosso e Pierpaola Pierucci con il concorso di Renato Zaffina (responsabile Fisieo). Gli incontri di gruppo sono stati registrati e verbalizzati. Sulla base di questi, Pierpaola Pierucci ha redatto il paragrafo successivo che presenta lo sviluppo della discussione sui temi trattati. Seguono poi le riflessioni dei tre sotto-gruppi che sono state anche vagliate dai tre responsabili del modulo.

7.2. La discussione di gruppo sui criteri e sui casi

Come sopra anticipato, presenteremo qui un quadro riassuntivo delle questioni emerse dal confronto di gruppo fra operatori ed insegnanti Fisieo. Per semplicità espositiva, la sintesi verrà formulata sulla base della cronologia degli

incontri (primo e secondo) e della tipologia dei DSC, ovvero, a *bassa* (terzo incontro), *media* (quarto incontro) ed *alta intensità* di cura (quinto incontro).

Motivazioni, durata ed evoluzione dei trattamenti

(I e II incontro)

Nei primi due incontri i temi approfonditi sono stati principalmente le *motivazioni* e la *durata* del ciclo di trattamenti shiatsu, ma anche la sua *evoluzione*. Sono state esaminate le ragioni – emerse dai DSC – che spingono le persone a intraprendere un percorso shiatsu, nonché la complessità delle richieste espresse dai riceventi e l'evoluzione delle dinamiche di “presa in cura” nel tempo.

Le ragioni che spingono le persone a intraprendere un percorso con lo Shiatsu sono molteplici, ma si possono individuare alcune motivazioni principali che ricorrono con frequenza. Tra queste, *l'ansia e il malessere psico-emotivo* rappresentano le spinte predominanti, che si affiancano ai *disturbi muscolo-scheletrici o articolari*, che sono tra i motivi più comuni per accedere a questa pratica.

La domanda che arriva agli operatori shiatsu è però spesso più complessa e stratificata. Infatti, un aspetto interessante è che il *dolore fisico*, sovente identificato come il problema iniziale, si rivela essere strettamente connesso a condizioni di stress o di apprensione. Ciò dimostra come corpo e mente siano profondamente intrecciati, al punto che una richiesta apparentemente circoscritta si trasforma in un'esplorazione di disagi più profondi man mano che il percorso e la relazione con l'operatore si sviluppano.

Il ciclo di trattamenti shiatsu *evolve in base alle esigenze del ricevente* e si sviluppa in diverse fasi. All'inizio, i

trattamenti sono generalmente più ravvicinati con l'obiettivo di gestire dolori acuti o contenere situazioni di malessere più intenso. Successivamente, quando il benessere comincia a stabilizzarsi, le sedute possono essere distanziate, concentrandosi sul mantenimento e sull'ulteriore sviluppo dell'equilibrio raggiunto. Questo *passaggio graduale* mostra come lo Shiatsu sia una pratica *dinamica e adattabile*, capace di rispondere alle mutevoli esigenze del ricevente e ad una gamma di bisogni umani complessi.

Un aspetto centrale dello Shiatsu risiede, infatti, nella sua *natura olistica* che lo differenzia dalle discipline medico-sanitarie tradizionali. Mentre queste ultime tendono a concentrarsi sulla diagnosi di sintomi specifici, lo Shiatsu considera la persona nella sua interezza: corpo, mente ed emozioni. Ciò permette di cogliere la complessità della domanda del ricevente, che spesso non si limita al dolore fisico dichiarato, ma include bisogni latenti, come stress, ansia e difficoltà relazionali. Per tale caratteristica, lo Shiatsu si rivela non solo un trattamento utile per mantenere o migliorare il benessere psico-fisico, ma anche un mezzo per esplorare e affrontare i disagi generazionali e sociali che caratterizzano la nostra epoca.

La durata del ciclo di trattamenti

Nel corso del confronto, si è visto che un elemento cruciale nell'analisi del percorso shiatsu è la *durata del ciclo di trattamenti*. È emerso come i benefici siano tanto più duraturi quanto più il percorso è continuativo e prolungato nel tempo. Questo esito è reso possibile dalla relazione di cura che si instaura tra l'operatore e il ricevente: infatti

la *dimensione relazionale* rappresenta una delle peculiarità caratterizzanti la pratica shiatsu.

La domanda del ricevente, come precedentemente osservato, si presenta spesso in maniera articolata. Può nascere da esigenze immediate, come il trattamento di un dolore acuto, ma essa spesso evolve nel tempo, rivelando bisogni meno espliciti, di natura emotiva o relazionale. Durante il percorso “terapeutico”, emergono di frequente *motivazioni latenti*, che il ricevente non aveva inizialmente considerato e per le quali è necessaria una ricalibratura del percorso e della sua durata. Anche gli *accadimenti esterni o interpersonali*, come eventi della vita particolarmente coinvolgenti, possono influenzare il percorso e gli esiti della cura. L’operatore, quindi, deve essere in grado di cogliere queste dinamiche e adattare il trattamento per rispondere ai bisogni in continua evoluzione della persona in cura.

Il *tempo* e la *flessibilità* costituiscono dunque elementi centrali dei cicli di trattamento shiatsu. Non si può predefinire rigidamente la durata del trattamento, poiché il percorso si adatta ai bisogni dell’individuo, rispettandone i tempi e il ritmo personale. Questa assenza di rigidi vincoli favorisce il processo di riscoperta dell’equilibrio interno e consolida la *relazione di fiducia* tra ricevente ed operatore, che costituisce il cuore dell’intervento shiatsu.

Lo Shiatsu nel contesto sociale e relazionale

Sul piano sociale lo Shiatsu si è affermato come una disciplina credibile, capace di restituire alle persone la capacità di entrare in contatto con sé stesse a livello profondo. Una caratteristica distintiva della disciplina è, difatti, il valore attribuito al *contatto corporeo ed umano*, che oggi assume

un significato particolarmente rilevante in un contesto culturale che tende a trascurarne l'importanza.

Lo Shiatsu si configura altresì come un *dialogo continuo tra operatore e ricevente*. Solitamente si instaura una relazione reciproca in cui entrambi trovano beneficio: il ricevente ritrova il proprio ritmo e il proprio equilibrio, mentre l'operatore arricchisce la propria consapevolezza e accresce la propria professionalità. Questo scambio crea un percorso di crescita per entrambe le parti, rendendo lo Shiatsu non solo una pratica di cura, ma anche un'esperienza relazionale significativa e, per molti aspetti, unica.

Percorsi a “bassa intensità”: sfide e opportunità

(III incontro)

Il focus del terzo incontro ha riguardato i *casi a bassa intensità di cura*, una categoria che riveste un ruolo cruciale nella pratica dello Shiatsu, ma che, al contempo, pone sfide specifiche sia per i riceventi che per gli operatori. Questi casi, spesso caratterizzati da richieste meno complesse e da un numero limitato di sedute, offrono una prospettiva privilegiata per esplorare le dinamiche fondamentali del trattamento. Proprio nei percorsi meno intensi, infatti, emergono con maggiore evidenza alcuni nodi critici legati alla motivazione di coloro che ricorrono allo Shiatsu, alla gestione della presa in cura e alla comprensione dei bisogni impliciti, che possono rimanere inespresi.

Lo Shiatsu, con la sua natura flessibile e adattabile, si configura come una pratica particolarmente adatta a rispondere a tali esigenze. Tuttavia, proprio questa caratteristica solleva interrogativi sulla definizione degli obiettivi, sulla durata migliore del trattamento e sul modo in cui

facilitare l'adesione dei riceventi a percorsi che vadano oltre una risposta episodica ai sintomi. L'analisi dei casi a bassa intensità, quindi, non si limita a evidenziare i nodi e le potenzialità di questi percorsi, ma fornisce spunti preziosi per riflettere sulla pratica dello Shiatsu nel suo complesso. Di seguito le principali questioni emerse dalla riflessione collettiva.

Le motivazioni dell'interruzione dei trattamenti

Uno degli aspetti più delicati emersi nell'indagine riguarda *l'abbandono precoce* dei trattamenti da parte di alcuni riceventi. Le motivazioni di queste interruzioni sono spesso complesse e multiformi. Da un lato, possono dipendere da fattori contingenti, come interferenze esterne, problemi di salute concomitanti o privilegiare l'intervento di professionisti sanitari. Dall'altro, possono riflettere dinamiche più profonde, dovute ad una insoddisfazione rispetto ai risultati ottenuti o alla percezione del trattamento come troppo impegnativo. Lo Shiatsu non è una pratica che si limita a trattare sintomi superficiali, ma invita la persona a confrontarsi con cambiamenti significativi sia fisici che emotivi. Questo processo, per quanto benefico, può risultare intenso e difficile da sostenere, soprattutto per chi non è abituato a esplorare le proprie dimensioni interiori. In questa prospettiva, prevedere momenti di riflessione condivisa tra operatore e destinatario, ad esempio dopo alcune sedute iniziali, potrebbe rappresentare un'opportunità utile per ricalibrare il percorso, affrontare eventuali dubbi e rafforzare la motivazione a proseguire.

Naturalmente possono influire anche ragioni economiche che risultano particolarmente inique allorché il

soggetto si deve confrontare con situazioni molto impegnative e sulle quali il trattamento può dare benefici tangibili. Da questo punto di vista, un diverso riconoscimento nel sistema delle cure sarebbe maturo per essere introdotto.

La complessità della domanda di aiuto

Un altro tema centrale, emerso anche nei primi due incontri, è rappresentato dalla natura della domanda dichiarata dal ricevente. Molto spesso questa si articola su due livelli distinti: una *domanda esplicita*, connessa a problematiche specifiche e circoscritte, e una *domanda latente*, che riflette bisogni più profondi, spesso inespressi o non immediatamente riconoscibili. Quest'ultima, se non adeguatamente accolta e compresa, rischia di rimanere inascoltata, limitando il potenziale trasformativo del percorso. Far emergere la domanda latente richiede un dialogo di cura attento e rispettoso, capace di andare oltre le apparenze e di accompagnare la persona verso una maggiore consapevolezza di sé.

In questo percorso, stabilire un "*patto terapeutico*", ossia un *accordo iniziale* basato su obiettivi condivisi, sembra rappresentare un passaggio cruciale, in quanto offre una struttura al processo e permette al ricevente di comprendere meglio il valore di un trattamento continuativo, in cui la prevenzione e il mantenimento del benessere giocano un ruolo fondamentale.

L'equilibrio tra flessibilità e chiarezza d'intenti

La questione della durata del percorso di trattamento rappresenta un'ulteriore sfida. Se, da un lato, lo Shiatsu si distingue per la sua capacità di adattarsi alle esigenze

specifiche di ogni ricevente, dall'altro *l'assenza di linee guida precise* può generare incertezze sia per l'operatore che per chi vi accede. Quest'ultimo, in particolare, potrebbe sentirsi disorientato di fronte a un percorso privo di una durata definita per il tipo di domanda espressa.

Un approccio utile per affrontare questa problematica potrebbe consistere nel fornire un'indicazione approssimativa sulla durata del trattamento dopo le prime due o tre sedute. Tale periodo iniziale rappresenta un momento cruciale, in cui l'operatore ha l'opportunità di comprendere meglio le necessità del ricevente, le sue risposte al trattamento e la natura del disagio riportato. Una proposta calibrata sulla base di questa valutazione preliminare permetterebbe di offrire alla persona in cura un senso di *chiarezza e orientamento*, pur mantenendo quella *flessibilità* che rende lo Shiatsu un intervento altamente personalizzato.

Alla ricerca di un "metodo"

Uno degli aspetti più distintivi dello Shiatsu è il suo *approccio processuale*, che si basa sull'ascolto attento e sull'osservazione del ricevente, adattandosi costantemente al "divenire" della relazione di cura. Questa caratteristica, talvolta definita come "non-metodo," rappresenta un aspetto caratterizzante della disciplina, poiché permette di rispondere in modo autentico e personalizzato alle esigenze specifiche di ciascun individuo. Si tratta di un approccio relazionale che offre *libertà e flessibilità*, ma al tempo stesso può presentare delle criticità, soprattutto quando mancano riferimenti strutturati che guidino l'operatore nella gestione del trattamento. Per gli operatori meno esperti, infatti, l'assenza di un metodo formale può rappresentare una sfida

impegnativa, rendendo difficile trovare un equilibrio tra spontaneità e coerenza terapeutica. Allo stesso modo alcuni riceventi, abituati a modelli di cura più strutturati, potrebbero percepire questa flessibilità come una mancanza di direzione o progettualità. Ciò rischia di compromettere la fiducia nel percorso “terapeutico” e l’adesione continuativa ai trattamenti.

Di fronte a queste difficoltà diventa essenziale considerare lo sviluppo di un *metodo processuale* che mantenga intatta la natura dialogica e relazionale dello Shiatsu, ma che offra al tempo stesso una base di riferimento chiara. Questo metodo non dovrebbe trasformarsi in un rigido protocollo, ma piuttosto in un *insieme di strumenti e linee-guida pratiche* che aiutino gli operatori a orientarsi nei cicli di trattamento, lasciando ampio spazio all’adattamento e alla personalizzazione.

“Consapevolezza”: parola chiave dello Shiatsu

Alla base dello Shiatsu c’è un obiettivo che trascende il semplice trattamento del sintomo fisico o del disagio emotivo: *accompagnare il ricevente in un percorso di consapevolezza di sé*. Questa consapevolezza si manifesta su diversi livelli – corporeo, emotivo, mentale, relazionale – e rappresenta il cuore della trasformazione che lo Shiatsu può offrire. Non si tratta solo di alleviare un dolore o di ridurre uno stato di ansia, ma di creare le condizioni per una comprensione più profonda delle proprie dinamiche interiori, che consenta al soggetto di riconnettersi con il proprio equilibrio naturale.

Lo spazio “terapeutico” dello Shiatsu si distingue per la sua capacità di offrire un ambiente sicuro e non giudicante, dove la persona in trattamento può esplorare liberamente

le proprie sensazioni, emozioni e bisogni. Questo *spazio di ascolto e libertà* è essenziale per favorire il processo di consapevolezza, perché consente alla persona di prendere contatto con aspetti di sé che spesso rimangono inespressi o inconsci.

Far comprendere l'importanza di questa dimensione trasformativa non è, però, sempre semplice, soprattutto per chi si avvicina allo Shiatsu con l'aspettativa di ottenere soluzioni rapide e puntuali. Un dialogo "terapeutico" efficace, che espliciti fin dall'inizio gli obiettivi e i benefici di un percorso approfondito, può fare la differenza, favorendo una maggiore adesione e partecipazione consapevole del fruitore. Tale dialogo non deve essere unidirezionale, ma un vero e proprio scambio, dove il ricevente si senta parte attiva del processo e l'operatore possa calibrare il proprio intervento in base ai feedback ricevuti.

Questioni critiche e prospettive di miglioramento

Lo Shiatsu, con la sua natura dialogica e adattabile, come si è detto, si presenta come una pratica profondamente personale e flessibile. Tuttavia, proprio queste caratteristiche sollevano alcuni aspetti problematici che meritano attenzione e riflessione per garantire un'esperienza di presa in cura ottimale per i riceventi e un'evoluzione professionale per gli operatori. Queste problematiche non vanno percepite come limiti intrinseci dello Shiatsu, ma come opportunità di crescita per la disciplina e per chi la pratica.

Una delle principali sfide riguarda la *raccolta di feedback* significativi dai riceventi. Comprendere appieno il vissuto delle persone durante e dopo il trattamento è fondamentale per valutare l'efficacia dell'intervento, ma anche per

adattarlo alle necessità specifiche dei singoli. Attualmente, strumenti come quello dei Diari di Salute e Cura offrono un metodo strutturato per monitorare l'esperienza del trattamento e documentare i risultati salutogenici della pratica. Inoltre, altrettanto importante, potrebbe essere il porre domande esplicite e mirate già a partire dalle prime sedute, per favorire un feedback più immediato e creare una relazione di maggiore apertura tra operatore e ricevente.

La *gestione degli abbandoni precoci* rappresenta un altro punto critico. Come visto, i motivi che spingono i riceventi a interrompere il percorso possono essere molteplici: dall'insoddisfazione per i risultati percepiti, alla difficoltà nel sostenere il cambiamento profondo che lo Shiatsu può innescare, fino alla semplice incomprensione degli obiettivi del trattamento, ma anche altre motivazioni personali, economiche e situazionali. Affrontare queste problematiche richiede interventi consapevoli e mirati. Una strategia efficace potrebbe essere quella di introdurre momenti strutturati di confronto tra ricevente e operatore, idealmente dopo le prime sedute. Questi spazi di dialogo rappresenterebbero un'opportunità preziosa per esplorare insieme l'andamento del trattamento, chiarire eventuali dubbi e rivedere le aspettative. Attraverso un approccio di questo tipo si potrebbero prevenire abbandoni dovuti a incomprensioni o disallineamenti e si favorirebbe anche una relazione di cura più solida e collaborativa.

In questo contesto, il ruolo dell'operatore è centrale: la sua capacità di ascoltare attivamente, di spiegare con chiarezza il percorso "terapeutico" e di accogliere con empatia i dubbi del richiedente può fare la differenza nel costruire un rapporto di fiducia. Un dialogo trasparente e aperto permette, infatti, di adattare il trattamento alle esigenze emergenti

del soggetto, trasformando eventuali difficoltà in opportunità di crescita e di approfondimento della relazione di cura.

Un'altra problematica significativa è rappresentata dal *patto terapeutico* e la *gestione della durata del trattamento*. Stabilire un accordo iniziale sui tempi e sugli obiettivi del percorso si rivela cruciale, poiché offre al ricevente un senso di direzione e chiarezza, elementi fondamentali per creare fiducia e favorire il coinvolgimento attivo nel processo di cura. La natura peculiare dello Shiatsu, che si basa sull'ascolto e sull'adattamento alle esigenze uniche e mutevoli di ogni individuo, rende tuttavia difficile l'applicazione di schemi rigidi. Ogni corpo e ogni persona raccontano storie diverse, con ritmi di cambiamento che non sempre si conformano a tempistiche predefinite. Proprio questa capacità di modellarsi sul bisogno specifico, che varia anche da una seduta all'altra, costituisce la forza distintiva dello Shiatsu.

Il professionista si trova, pertanto, di fronte a una sfida: bilanciare la flessibilità intrinseca alla disciplina con la necessità di fornire al ricevente un quadro di riferimento chiaro e comprensibile. Questo equilibrio si può raggiungere attraverso una comunicazione aperta e continua, che consenta di ridefinire obiettivi e tempistiche in modo collaborativo, adattandoli all'evoluzione del percorso. Così facendo, il trattamento mantiene sia la sua autenticità sia la capacità di rispondere alle aspettative della persona in cura, rafforzando al tempo stesso la relazione di fiducia su cui si fonda l'intero processo.

Infine, emerge la questione del *metodo* dello Shiatsu. Sebbene uno dei punti di forza di questa disciplina sia proprio la sua capacità di adattarsi al processo, l'assenza di un metodo pre-definito può rappresentare una difficoltà, soprattutto per gli operatori meno esperti. Questo apre la

strada a una riflessione sulla possibilità di sviluppare un metodo che mantenga la natura dialogica e relazionale dello Shiatsu, ma che offra anche linee guida utili per la gestione dei cicli di trattamento. Tale approccio dovrebbe essere integrato nella formazione di base degli operatori, fornendo loro strumenti pratici per affrontare le complessità della pratica senza tradire i principi fondamentali della disciplina.

I casi “a media intensità”, un ponte tra consapevolezza e trasformazione del sé

(IV incontro)

Come si è visto, il trattamento shiatsu, oltre a rappresentare una pratica di benessere corporeo, si configura come un percorso relazionale e maieutico capace di accompagnare le persone verso una maggiore consapevolezza di sé. Il quarto incontro del modulo formativo ha fornito un'occasione preziosa per riflettere sui casi definiti a “media intensità”, che si distinguono per la complessità e la varietà delle dinamiche emotive, corporee e relazionali che si sviluppano durante il periodo dei trattamenti. Il livello medio di intensità delle dinamiche emotive e relazionali è quello più diffuso nel nostro studio di casi. Esso si rivela particolarmente significativo per la capacità di fungere da ponte verso cambiamenti più profondi che si prospettano al soggetto ricevente.

La centralità dei processi intervenienti: una “danza” tra corpo e relazioni

I casi a media intensità si distinguono per la presenza di *processi intervenienti*, ovvero persone, eventi o situazioni che trasformano la scena della cura. Questi processi

aggiungono una dimensione di complessità, rendendo ogni trattamento unico e irripetibile.

Seguendo le indicazioni di un padre della complessità, Gregory Bateson (1984), il trattamento shiatsu può essere visto come una “danza” di parti interagenti, in cui l’operatore e il ricevente si muovono in sintonia con le dinamiche introdotte da accadimenti esterni. Lontano dall’essere un semplice scambio lineare, la relazione tra operatore e persona in cura diventa un intreccio dinamico, influenzato da elementi che arricchiscono o, in alcuni casi, complicano il percorso di cura, richiedendo una grande capacità di adattamento e sensibilità da parte dell’operatore.

Questa dinamica sottolinea la natura relazionale dello Shiatsu, che non è un trattamento a sé stante, ma un’esperienza che si inserisce in un contesto più ampio. Il corpo diventa il punto di convergenza tra vissuti interiori, relazioni significative e stimoli esterni. È proprio attraverso il corpo che tensioni emotive e relazionali si manifestano e possono essere riconosciute, accolte e, talvolta, sciolte. In questo senso, il trattamento shiatsu si configura come uno spazio intermedio e interconnettivo, in cui si incontrano dimensioni fisiche, emotive e relazionali, creando un terreno fertile per il cambiamento. Per l’operatore shiatsu la capacità di gestire questa complessità è cruciale, perché richiede un ascolto attento e l’abilità di navigare tra le diverse dimensioni che emergono durante il percorso.

In quest’ottica il riferimento alla “danza” è significativo: come in una coreografia, l’operatore deve sapersi adattare ai movimenti dell’altro, trovando un equilibrio tra guida e accompagnamento, tra intervento e rispetto dei tempi del soggetto. Questo approccio consente di trasformare i processi intervenienti in opportunità di crescita, sia per il

ricevente che per l'operatore stesso. Dunque, il trattamento shiatsu non consiste di sole "pressioni" esercitate sul corpo, ma di un'interazione complessa che coinvolge mente, emozioni e relazioni ed è in questo intreccio che la disciplina trova il suo valore più profondo, non solo come tecnica di benessere, ma come esperienza che accompagna le persone nel loro percorso di consapevolezza e trasformazione.

Il passaggio da una domanda "fisica" a una relazionale

Un tema ricorrente emerso durante il ciclo formativo è il *passaggio dalla domanda iniziale*, solitamente di tipo fisico, *a richieste più complesse*, di natura relazionale o esistenziale. Questo aspetto evidenzia come lo Shiatsu sia in grado di intercettare il disagio corporeo, ma anche i vissuti emotivi e relazionali che lo sottendono. Nei casi a media intensità, infatti, il dolore o il malessere fisico spesso si configurano come una manifestazione di tensioni emotive o conflitti interiori più profondi, che trovano nel corpo una forma di espressione tangibile.

Questa dinamica è particolarmente evidente nelle donne di media età, descritte dagli operatori come intrappolate in "non scelte" o percorsi di vita poco autentici. Queste situazioni, non sempre percepite consapevolmente, si manifestano attraverso sintomi fisici, come cefalee muscolo-tensive, dolori articolari o tensioni croniche. Tali sintomi rappresentano spesso il punto di partenza per un percorso di cura che si amplia fino a includere aspetti più profondi legati alla consapevolezza di sé e alla relazione con gli altri. Il trattamento, in questi casi, non si limita a fornire un sollievo fisico, ma diventa un mezzo per esplorare il sé, portando la persona a riflettere sulle cause sottostanti il proprio disagio. In questo

senso, lo Shiatsu appare anche come una *forma di prevenzione*, capace di intervenire prima che le tensioni emotive si cristallizzino in patologie più gravi, e di *promozione* di un più profondo e duraturo generatore di benessere.

Un elemento di particolare interesse emerso durante il confronto è il concetto di *senso di coerenza* – cuore della teoria salutogenica di A. Antonowsky (1979) – percepito dagli operatori come nucleo già presente in diversi riceventi. Questo senso di coerenza, definito come la capacità di dare un significato al proprio vissuto e di percepirsi in sintonia con il proprio corpo, rappresenta una base importante per il percorso di cura. Anche quando la domanda iniziale è vaga o focalizzata esclusivamente su un sintomo fisico, il trattamento shiatsu è in grado di facilitare una progressiva presa di coscienza, aiutando la persona a riconnettersi con il proprio corpo e a integrare le diverse dimensioni del suo essere.

Questa caratteristica distingue lo Shiatsu da altre forme di intervento, come la psicoterapia o le terapie relazionali, che spesso si concentrano maggiormente sulla dimensione psicologica o emotiva. Nel caso dello Shiatsu, invece, il corpo diventa il *veicolo primario di trasformazione*. Attraverso la pressione mirata e il contatto, l'operatore non solo allevia il disagio fisico, ma aiuta il ricevente ad esplorare le emozioni e i vissuti che si nascondono dietro quel disagio. Si tratta di un approccio integrato, che riconosce il corpo come luogo in cui si sedimentano le esperienze di vita, i conflitti e le risorse potenziali. Il passaggio dalla domanda fisica a quella relazionale si inserisce, pertanto, in un quadro più ampio, entro il quale il corpo non è inteso come un contenitore di sintomi, ma come un interlocutore vivo e attivo. Il corpo parla e lo Shiatsu fornisce *il linguaggio* per interpretare questi messaggi.

Durante il trattamento shiatsu, come emerso dal confronto, la persona è sostenuta nell'esplorare le sensazioni corporee, nel riflettere su come queste siano legate ai propri vissuti emotivi e relazionali, e nell'intraprendere un percorso di trasformazione che parte dal corpo per arrivare alla mente e allo spirito. In particolare, gli operatori hanno notato come questo passaggio sia spesso accompagnato da una crescente fiducia nel trattamento da parte di coloro che vi accedono; via via che il corpo risponde alle sollecitazioni dello Shiatsuka, si crea uno spazio di ascolto e di apertura, in cui il soggetto sente di poter affrontare tanto il sintomo fisico, quanto le questioni relazionali ed esistenziali di cui egli è portatore. Questo spazio, protetto e guidato dall'operatore, diventa una *base sicura* (Bowlby, 1976) in cui il ricevente può esplorare il proprio sé senza paura di essere giudicato, ma con la consapevolezza di essere accompagnato in modo rispettoso e non invasivo.

Il corpo come scrigno di memorie e trasformazioni

Nello Shiatsu *il corpo* occupa una posizione centrale non perchè luogo di disagio o insieme di meccanismi fisiologici, bensì come un vero e proprio "scrigno" in cui si sedimentano memorie, emozioni, tensioni e potenzialità latenti. Tale approccio olistico conferisce al corpo un *ruolo narrativo*, rendendolo il depositario di storie profonde e spesso inconsapevoli che aspettano di essere portate alla luce. Attraverso il trattamento shiatsu il corpo diventa lo spazio in cui il passato si manifesta e il presente trova una nuova possibilità di trasformazione.

Un esempio emblematico di questa esperienza trasformativa è sintetizzato nelle parole di una ricevente, che ha

definito lo Shiatsu come il mezzo per “*comprendere il luogo dove abita il tuo cuore*”. È una metafora che cattura l'essenza della pratica, che non si limita a un intervento meccanico sul corpo, ma diventa un percorso di riconciliazione con il proprio nucleo emotivo, simbolico e spirituale. La ricerca di questo “luogo” implica un viaggio interiore che, attraverso il tocco rispettoso e mirato dell'operatore, permette al corpo di ritrovare la propria voce.

Nel trattamento shiatsu, a differenza di altre pratiche di cura, il corpo non è mai un'entità passiva, ma il protagonista attivo di un dialogo complesso che coinvolge il ricevente, l'operatore e dimensioni più sottili dell'esistenza come le emozioni, l'energia e il vissuto interiore. In questa prospettiva, il corpo non è semplicemente un contenitore di meccanismi e funzioni, ma una mappa viva e dinamica che guida la persona verso una comprensione più profonda e completa di se stessa.

Consapevolezza di sé: il filo conduttore del trattamento

Lo Shiatsu si distingue per la sua capacità di guidare le persone verso una consapevolezza profonda di sé stesse, rendendo il corpo sia un luogo di cura che una via d'accesso privilegiata alla propria interiorità. Una psicoterapeuta, descrivendo la propria esperienza, ha definito lo Shiatsu come il mezzo per “*sentire come sto*”. Questa riflessione cattura l'essenza del trattamento: un invito a riconnettersi al corpo, percependo sensazioni, emozioni e stati d'animo che spesso rimangono inesplorati. Attraverso questo contatto consapevole, lo Shiatsu diventa il primo passo di un percorso di trasformazione, un'opportunità per ascoltarsi e riscoprirsi.

Questa presa di coscienza assume un valore particolarmente significativo per molte donne, come evidenziato dalle esperienze del nostro gruppo di operatori ed insegnanti. Per loro, la consapevolezza corporea non è solo un momento di riconnessione, ma un'occasione per sciogliere vincoli emotivi e relazionali che spesso limitano le scelte di vita. È un processo che, partendo dal corpo, si estende alle dimensioni emotive e relazionali, permettendo alle donne di ritrovare una maggiore autenticità e di intraprendere percorsi più liberi e consapevoli. La scoperta del proprio corpo, in questa prospettiva, si traduce nella possibilità di riappropriarsi della propria vita, lasciando andare le tensioni e i condizionamenti che ne limitavano il pieno sviluppo.

In tutto ciò lo Shiatsu non si impone mai come un intervento diretto o invasivo. Si configura piuttosto come uno spazio sicuro di ascolto ed accompagnamento, in cui la persona è accolta nel rispetto dei suoi tempi e bisogni; non c'è forzatura, ma un dialogo delicato e rispettoso, in cui l'operatore si pone come un *facilitatore del processo di consapevolezza*.

Accompagnamento e cura nelle situazioni complesse: i casi ad "alta intensità"

(V incontro)

Nel quinto ed ultimo incontro, l'attenzione si è focalizzata sui cosiddetti casi ad "alta intensità", caratterizzati da cicli di trattamento prolungati e situazioni di forte complessità clinica, spesso segnate da malattie gravi e/o invalidanti⁽¹⁾. Questi casi si distinguono per l'impossibilità – spesso – di giungere

(1) La sociologia ha analizzato le traiettorie di cura in termini di corsi di vita e rotture biografiche: per alcuni riferimenti si v. Bury, 1982; Elder, 1985; Good, 1999.

a una risoluzione definitiva, offrendo invece l'opportunità di accompagnare le persone verso un miglioramento della qualità della vita, l'attivazione di processi salutogenici e un potenziamento delle risorse interiori. La discussione si è articolata attorno a vari aspetti e, in modo importante, sul ruolo dell'operatore shiatsu, facendo emergere con chiarezza la centralità della dimensione relazionale per accompagnare la persona in cura nel suo percorso di vita.

Si è discusso dell'importanza di uno "*spirito di finezza*", definito come una particolare sensibilità che permette all'operatore di cogliere i bisogni profondi del ricevente e di accompagnarlo con pazienza ed attenzione; è un concetto che si lega alla capacità di creare uno spazio di accoglienza e supporto in cui la persona non si senta definita dalla sua malattia, ma possa riscoprire se stessa al di là del dolore fisico e/o emotivo. In tale ottica, l'operatore shiatsu non è un "guaritore" nel senso tradizionale del termine, ma un compagno di viaggio, un *facilitatore di benessere*, che offre sostegno fisico, emotivo e relazionale, contribuendo a migliorare la qualità della vita anche in situazioni dove la guarigione non è più un traguardo possibile.

A partire da queste premesse, i partecipanti hanno approfondito quattro temi principali che attraversano trasversalmente la pratica nei casi ad alta intensità: *l'accettazione e il distanziamento dalla malattia, il corpo come risorsa, il sollievo come forma di cura* e, infine, *l'evoluzione dell'operatore avanzato*. Questi nuclei riflessivi sono stati analizzati attraverso esperienze concrete e riflessioni teoriche, contribuendo a costruire una visione ricca e articolata dello Shiatsu come pratica di accompagnamento e sostegno nei percorsi esistenziali più complessi.

Accettazione e distanziamento dalla malattia. Un percorso di riscoperta di Sé

Uno degli aspetti centrali emersi durante la discussione è stato il ruolo dello Shiatsu nel facilitare un cambiamento profondo nella convivenza tra il ricevente e la propria malattia. La malattia, soprattutto nei casi complessi e ad alta intensità, può trasformarsi in un elemento totalizzante, che definisce l'identità della persona e condiziona il suo modo di vivere, pensare e relazionarsi con gli altri. Accettare una malattia, soprattutto se cronica o invalidante, è un percorso complesso e spesso doloroso, che richiede un cambiamento di prospettiva, un passaggio dal rifiuto o dalla rabbia verso una maggiore consapevolezza e pacificazione.

In questo contesto, lo Shiatsu si propone anziché come una "cura" diretta della malattia, come uno strumento per il benessere globale della persona, sostenendola a riconoscere il proprio stato senza negarlo o lottare contro di esso. Attraverso l'attenzione al corpo e alla dimensione energetica, lo Shiatsu aiuta a trasformare le emozioni del malato in una maggiore accettazione della realtà, che apre la strada a nuove possibilità di convivenza sia con la malattia che con la propria esistenza. Questo processo di accettazione e distanziamento dalla malattia porta con sé una trasformazione narrativa e la persona in cura passa da una storia incentrata sulla malattia ("Io sono malato/a") a una narrazione più ampia e complessa, dove la patologia è solo un capitolo e non l'intera trama.

La riconciliazione con il corpo

Una delle dimensioni più significative che emergono dall'applicazione dello Shiatsu nei contesti ad alta intensità

è la capacità di trasformare il rapporto del ricevente con il proprio corpo. Per molte persone che vivono condizioni di malattia cronica, invalidante o terminale, il corpo diventa un “traditore”, un luogo di sofferenza che genera frustrazione e alienazione. Questo vissuto è spesso accompagnato da un senso di estraneità rispetto al proprio corpo, percepito come una fonte di limiti e dolore. Lo Shiatsu, con il suo approccio olistico, si propone di trasformare questa percezione, restituendo al corpo il ruolo di *alleato e risorsa*.

È un processo di profonda riconciliazione, che avviene grazie al contatto e alla capacità dell'operatore di creare un ambiente sicuro, dove il corpo può essere vissuto non più come fonte esclusiva di sofferenza, ma come spazio di sollievo e benessere. Tramite il tocco mirato, il corpo è stimolato a risvegliare risorse che, pur essendo presenti, rimangono latenti o inaccessibili a causa dello stress fisico ed emotivo. Questo risveglio si traduce in un miglioramento del tono energetico generale, che ha un impatto diretto sull'umore e sulla capacità del ricevente di affrontare le sfide quotidiane con maggiore serenità. Non si tratta solo di un sollievo momentaneo, ma di un processo graduale che permette al corpo di tornare a essere percepito come un “luogo” in cui è possibile sperimentare sensazioni piacevoli e rigeneranti.

La riconciliazione con il corpo avviene anche attraverso il recupero di una dimensione di fiducia e ascolto reciproco. Durante il trattamento il ricevente impara a sentire e comprendere il proprio corpo in modo nuovo, scoprendo che – nonostante la malattia – esistono ancora spazi di vitalità e appagamento. La percezione del corpo cambia radicalmente: *da luogo di sofferenza ad ambito di rigenerazione*, capace di offrire sollievo anche nei momenti più difficili.

Quando il corpo torna a essere percepito come una risorsa, il ricevente sperimenta un senso di maggiore autonomia e serenità che si traduce in una riduzione dello stress e dell'ansia, poiché il corpo smette di essere una fonte di minaccia costante e diventa invece uno *spazio di possibilità*.

Il sollievo come forma di cura

Nei casi ad alta intensità dove la guarigione non è possibile, il concetto di *cura* assume un significato più definito, spostandosi dall'eliminazione del problema fisico al *miglioramento della qualità della vita che resta*. Lo Shiatsu, con il suo approccio attento al soggetto nella sua interezza, si configura come una pratica capace di offrire un sollievo tangibile anche nei casi in cui non sia possibile una guarigione. Nei *periodi terminali*, in particolare, il trattamento Shiatsu diventa un atto di *accompagnamento e presenza*, restituendo al malato la possibilità di vivere le fasi conclusive con dignità e serenità. Il *sollievo*, in questo contesto, si presenta come una forma di cura che dalla riduzione del dolore fisico si estende al vissuto globale della persona, riconoscendone le esigenze emotive, psicologiche e spirituali di quella specifica fase della vita personale.

Quando la malattia non può più essere contenuta e la prospettiva di guarigione si dissolve, il trattamento shiatsu offre supporto alla persona nel suo percorso di accettazione e preparazione alla fase terminale della vita. Il trattamento, in questo senso, diventa un gesto di presenza autentica, un atto di ascolto profondo che restituisce dignità al momento della fragilità estrema; diventa un'opportunità per restituire valore al tempo residuo, per rendere migliore sia la vita rimanente che la qualità della morte.

Accanto al supporto diretto al malato, lo Shiatsu svolge un ruolo cruciale anche nell'ambito del *sostegno ai familiari*. Nei casi terminali, infatti, a vivere una condizione di sofferenza e difficoltà ci sono pure le persone che stanno accanto al malato; i familiari spesso si trovano a dover affrontare sentimenti di impotenza, dolore e stanchezza emotiva nel tentativo di assistere il proprio caro. In questa circostanza lo Shiatsu può rappresentare un momento di sollievo anche per loro, offrendo uno spazio in cui condividere il peso emotivo e ritrovare un equilibrio psicofisico. La presenza dell'operatore, attraverso il trattamento, crea un ambiente di sostegno che coinvolge *il ricevente e la sua rete di relazioni*, contribuendo a rendere più leggero il carico emotivo e fisico della fine vita.

Il sollievo offerto dallo Shiatsu, quindi, non è un atto isolato, ma si inserisce in una rete di relazioni e vissuti che coinvolgono il malato e chi lo circonda, creando un contesto di cura che è al tempo stesso personale e collettivo. Questo approccio multidimensionale permette di trasformare il momento del dolore in un'occasione di *riconciliazione con se stessi e con gli altri*, dove il corpo e la mente trovano un nuovo equilibrio nella sofferenza.

L'evoluzione dell'Operatore avanzato: una trasformazione professionale e umana

Il concetto di *Operatore avanzato* è stato ampiamente trattato nella discussione di gruppo, stimolando una riflessione approfondita sull'evoluzione necessaria per affrontare la complessità che caratterizza i casi ad alta intensità. Questo ruolo non si limita alla padronanza tecnica, ma richiede una crescita costante che abbraccia sia la dimensione

professionale che quella personale. L'Operatore avanzato si configura come una figura capace di bilanciare *competenze tecniche specifiche, empatia e capacità relazionale*, per offrire un accompagnamento efficace e umano in situazioni di grande fragilità.

Ogni ricevente porta con sé, oltre ad una condizione fisica, un universo di emozioni, vissuti e difficoltà relazionali che richiedono un ascolto attento e una presenza autentica. Questo implica che l'operatore debba coltivare una sensibilità profonda e una capacità di adattarsi alle necessità uniche di ogni individuo.

Accanto alla conoscenza e all'empatia, un altro elemento cruciale per l'operatore avanzato è la capacità di *mantenere centratura e controllo emotivo*. La relazione con la persona in cura, specialmente in casi complessi, può essere intensa e coinvolgente. L'operatore è spesso chiamato a confrontarsi con il dolore, la sofferenza e talvolta la fine della vita; per essere davvero efficace deve, quindi, trovare un equilibrio tra il coinvolgimento necessario per creare un rapporto di fiducia e il controllo emotivo che gli consente di operare con lucidità. Questa centratura è una qualità che si sviluppa con l'esperienza e richiede un lavoro continuo su di sé, attraverso momenti di riflessione, formazione e confronto con altri colleghi.

Nel corso della discussione di gruppo, sono emersi numerosi esempi pratici che hanno evidenziato come l'evoluzione dell'Operatore avanzato sia profondamente radicata nelle esperienze dirette vissute sul campo. Un tema centrale è stato il valore della capacità di creare uno *spazio sicuro* per il ricevente, inteso come un luogo fisico protetto, ma anche come uno spazio emotivo e relazionale rispetto al quale l'operatore shiatsu si delinea come un punto di

riferimento stabile, un sostegno affidabile, quasi un “bastone” su cui il ricevente può appoggiarsi nei momenti di maggiore vulnerabilità.

Il confronto di gruppo ha messo in luce come i casi complessi siano una palestra straordinaria per la crescita dell'operatore, spingendolo a confrontarsi con sfide che trascendono la tecnica e richiedono una profonda maturazione personale. Ogni caso complesso diventa, quindi, un'opportunità per ampliare la propria capacità di ascolto, affinare l'intuizione e trovare soluzioni creative a problemi che spesso non hanno una risposta univoca.

Tali esperienze trasformano il lavoro dello Shiatsu in un processo di apprendimento continuo, in cui la riflessione e il confronto giocano un ruolo cruciale. Affrontare il dolore, la fragilità e le incertezze del soggetto richiede un equilibrio delicato tra coinvolgimento e controllo, una centratura che si costruisce nel tempo e che diventa la base per una relazione “terapeutica” autentica.

Toccare con mano la complessità della sofferenza spinge l'operatore a interrogarsi sul significato più profondo del suo ruolo, portandolo a sviluppare una comprensione più ricca e stratificata del concetto di cura. In questa prospettiva, l'evoluzione dell'operatore avanzato diventa una missione personale e professionale, che non si esaurisce mai, ma si rinnova costantemente attraverso il confronto con nuovi casi e situazioni. È proprio questa capacità di rinnovamento e adattamento che permette all'operatore di affrontare le sfide dei contesti ad alta intensità con competenza e sensibilità, rendendo lo Shiatsu una pratica di profonda vicinanza umana.

Conclusioni: la versatilità delle forme di interfacciamento dello Shiatsu

Lo Shiatsu si presenta come una disciplina unica e versatile, capace di rispondere a una varietà di esigenze fisiche, emotive e relazionali. Al centro della pratica vi è un approccio olistico che integra il corpo, la mente e le emozioni, consentendo di affrontare non solo i sintomi immediati, ma anche le cause più profonde del disagio. Che si tratti di percorsi brevi o di trattamenti prolungati, lo Shiatsu si distingue per la capacità di adattarsi ai bisogni individuali e di evolvere insieme alla persona, rispettandone tempi e processi personali.

In percorsi meno intensi, *a bassa intensità*, dove la richiesta è spesso episodica e circoscritta, lo Shiatsu offre un'opportunità preziosa per educare il ricevente alla consapevolezza dei propri bisogni latenti, spesso inespressi. L'operatore, attraverso un ascolto attento, facilita un dialogo che va oltre il sintomo, incoraggiando un processo di promozione della salute e di crescita interiore.

Nei casi *a media intensità* lo Shiatsu costituisce un ponte verso la trasformazione personale, in cui il corpo diventa il centro di una narrazione che integra emozioni e relazioni. La persona in trattamento, partendo da una domanda fisica, esplora dimensioni più profonde, riscoprendo il proprio equilibrio e un senso di coerenza tra corpo e mente.

Nei contesti ad *alta intensità*, caratterizzati spesso da malattie croniche e invalidanti o terminali, lo Shiatsu assume un ruolo di accompagnamento e sollievo, migliorando la qualità della vita restante aiutando il ricevente a riconciliarsi con la sua corporeità. Qui il trattamento diventa un gesto di presenza e cura che abbraccia non solo la

persona malata, ma anche i suoi familiari, creando un ambiente di sostegno emotivo e relazionale. L'operatore, in questi percorsi, sviluppa una profonda sensibilità e capacità di centratura, che lo rendono una figura chiave nel facilitare sollievo e dignità anche nelle situazioni più complesse e destabilizzanti.

Alla luce di quanto emerso dagli incontri di confronto fra operatori, lo Shiatsu si configura come una pratica profondamente umana, capace di rispondere non solo ai disagi fisici, ma anche al bisogno di autenticità e vicinanza che caratterizza ogni individuo. Attraverso la relazione tra operatore e ricevente, il trattamento diventa uno spazio sicuro e non giudicante, dove è possibile ascoltare il corpo, trasformare il disagio e intraprendere un percorso di consapevolezza e trasformazione. È proprio in questa capacità di integrare tecnica e relazione, sollievo e crescita, che lo Shiatsu trova il suo valore più profondo come esperienza di cura.

7.3. L'analisi dei casi a “bassa intensità”⁽²⁾

Riflettere e confrontarsi fra operatori

L'importanza di questi incontri formativi e di approfondimento è apparsa a tutti i componenti del nostro gruppo molto chiara: oltre che stimolante momento di confronto fra colleghi, questa metodologia ci ha permesso di riflettere sul nostro lavoro e su qual sia il nostro approccio individuale. Le modalità in cui agiscono gli operatori shiatsu,

(2) I componenti del sotto-gruppo che ha analizzato i casi a bassa intensità sono: Daniela Dimallio, Maurizio Parini, Roberto Lazzaro, Marinella Salerno, Andreana Spinola.

infatti, non sempre permettono un tempo riflessivo in cui potersi scambiare esperienze. La discussione fra colleghi – nel nostro gruppo molti di grande e lunga esperienza –, insieme alla supervisione del team dell'Università di Ferrara, ci ha offerto la possibilità di una reale rivisitazione di alcune posizioni e convinzioni, portandoci a nuove e, in alcuni casi, più precise valutazioni. Anche perché l'approccio dell'Operatore, facendo riferimento alla propria esperienza professionale, può dare risposte diverse al bisogno inizialmente espresso nella prima seduta o alle domande che possono emergere nei trattamenti successivi. È quindi difficile riconoscere un andamento lineare alle svariate domande che le persone portano nei nostri studi, anche perché l'indirizzo perseguito dall'Operatore è spesso canalizzato alla propria visione del bisogno/domanda che gli viene rivolta. L'iniziale serie di poche sedute (in questo contesto definito "a bassa intensità" corrispondenti a 2-4 trattamenti) può talvolta trasformarsi in una successiva fase nella quale si valuta insieme il prosieguo tramite un ciclo definito di trattamenti (6-8-10-12) oppure un mantenimento più diluito nel tempo.

Shiatsu e salutogenesi

È importante che ci sia questa libertà di approccio all'utenza e di visione su cosa e con quale obiettivo possa essere realizzata la serie di trattamenti da parte dell'operatore. Nel confronto all'interno del gruppo è emerso come lo Shiatsu abbia una sicura base di realtà organica e olistica in quanto basato su una tecnica che da millenni lavora sulla persona in una visione che dà la massima importanza ai vari costituenti dell'essere umano e alle sue connessioni sistemiche.

Per questo il suo utilizzo non si è esaurito nel tempo, ma ha continuato fino ad oggi ad essere praticato in varie parti del mondo con risultati validi e significativi. Ciò non toglie che la sua base somatica e globale non possa essere ulteriormente e adeguatamente indagata con varie forme di “scienza” e conoscenza.

Un altro aspetto che è emerso dal confronto è come *allenare allo starbene*, riconoscendo cosa sia salutogenico e cosa non lo sia: è qualcosa che avviene nella seduta shiatsu attraverso sia il contatto sia gli scambi verbali o consigli che si danno a fine trattamento. L’attenzione al respiro o al cambiamento del dolore a seconda delle fasi o in certi momenti specifici della giornata, gli esercizi energetici – come lo *stretching* dei meridiani (sovente chiamati *Makko Ho*) – o, quando reputato necessario, il rivolgersi al medico o ad altra figura sanitaria, sono suggerimenti che la persona può fare propri: essi fanno parte di una proficua relazione tra i richiedenti e il professionista shiatsu.

La relazione di cura fra ricevente e operatore

Un dato che reputiamo importante riportare è che le persone si rivolgono all’Operatore piuttosto che solo allo Shiatsu. Questo ci porta a specificare come la relazione ricevente/operatore sia alla base dello Shiatsu in quanto *relazione di cura*. Sulla base della nostra esperienza, ci sentiamo di affermare che i benefici dei trattamenti shiatsu aumentano se si instaura una proficua relazione tra lo Shiatsuka e la persona trattata.

Ascoltare, osservare e tener conto della domanda della persona, significa che, prendendosi cura del disagio fisico specifico esplicitato dal ricevente, lo Shiatsuka mantiene la

visione ampia e articolata della persona nella sua interezza. Questa visione rappresenta un bagaglio culturale, filosofico e umano che l'Operatore ha acquisito durante il percorso di formazione e di esercizio della tecnica.

È opinione condivisa da tutti i membri del gruppo come lo Shiatsu non sia una semplice metodica antalgica, ma piuttosto uno sguardo profondo sul disequilibrio energetico che rappresenta la probabile genesi del malessere percepito dal richiedente. Per questo concordiamo su quanto possa essere importante far scrivere alla persona in cura un report che mostri, nero su bianco, il processo di miglioramento e di guarigione. Questo può infatti aiutare ad avere degli elementi di riflessione su cui poter fare delle valutazioni rispetto al percorso di trattamento.

I benefici dello Shiatsu

Nei quattro diari presi in esame è stata necessaria una oculata analisi dei dati riportati. Tutti sono alla fine concordi nel dire che lo Shiatsu favorisce un aumento della qualità della vita e che attraverso il trattamento hanno goduto di un miglioramento che va oltre il sintomo fisico dichiarato inizialmente. Avviene infatti un *incremento della vitalità* e un aumento del benessere generale. Dall'analisi dei diari presi in esame risulta infatti che, indipendentemente dal motivo della richiesta di trattamento, in tutti e quattro i casi del gruppo a bassa intensità la risposta ai trattamenti, sempre positiva, è andata oltre il livello fisico, includendo un rilassamento e un senso di benessere generale che si riflette sulla quotidianità del soggetto.

7.4. Valutazioni sui casi a “media intensità”⁽³⁾

Prime riflessioni a partire dal lavoro di lettura e discussione dei Casi

Nel corso delle nostre riunioni, abbiamo esplorato vari aspetti cruciali dei trattamenti di media intensità, evidenziando diversi spunti di riflessione che vorremmo condividere:

– *Facilitazione delle Decisioni Importanti*

Durante i trattamenti di media intensità, l’operatore gioca un ruolo fondamentale nel facilitare il processo decisionale del soggetto. Questo accade quando l’operatore supporta il soggetto nel raggiungere una maggiore consapevolezza di sé, permettendogli di prendere decisioni significative per la propria vita.

– *Affrontare il Lato Oscuro della Vita*

Le difficoltà e le ombre della vita diventano più gestibili grazie all’aiuto di un operatore esperto. Il supporto professionale permette di esplorare e comprendere meglio le proprie paure e insicurezze, promuovendo così un processo di guarigione e crescita personale.

– *Ricerca della Relazione Corpo-Mente*

Nel medio periodo, il soggetto mostra una maggiore disponibilità a esplorare e comprendere la propria relazione corpo-mente. Questo periodo di ricerca interiore è fondamentale per percepire e integrare meglio le connessioni tra stati fisici e vissuti emotivi.

– *Latenza e Consolidamenti*

Durante i trattamenti, si osservano *fasi di latenza e altre di consolidamento*. Questi momenti sono essenziali per permettere al soggetto di assorbire e integrare i cambiamenti

(3) Il Gruppo che ha esaminato i casi “a media intensità” era composto da: Gianpiero Brusasco, Flavia De Ambrosis, Olivia Ministeri, Salvina Lauricella.

vissuti a partire dalle sedute. La latenza rappresenta un periodo di apparente calma che precede un consolidamento delle nuove consapevolezza acquisite.

– *Processi Intervenienti*

I trattamenti di media intensità spesso rivelano diversi processi intervenienti, ovvero dinamiche interne che emergono durante il lavoro corporeo. Questi processi possono includere l'elaborazione di traumi passati, la gestione dello stress e l'emergere di nuove intuizioni personali.

Competenze degli operatori shiatsu professionisti

Gli operatori shiatsu professionisti devono sviluppare un insieme di competenze e capacità pratiche per offrire trattamenti efficaci e sicuri ai propri clienti. È fondamentale che gli operatori shiatsu possiedano una solida base di competenze, che includa la conoscenza sicura delle tecniche essenziali. Questa struttura di base deve essere sufficientemente flessibile da adattarsi alle necessità individuali di ciascun paziente. Ogni individuo è unico e richiede un approccio personalizzato; pertanto, bilanciare una struttura di base con la flessibilità necessaria è cruciale per il successo del trattamento.

Una formazione adeguata è indispensabile per gli operatori shiatsu, non solo dal punto di vista tecnico ma anche per quanto riguarda la gestione delle emozioni. Utilizzare una scheda di valutazione per monitorare i progressi e definire gli obiettivi può essere molto utile. Inoltre, cercare consigli da professionisti più esperti e prepararsi per gestire situazioni emotivamente impegnative migliora la qualità del servizio offerto.

Altri aspetti delle competenze dell'operatore che devono entrare nel suo percorso formativo ed esperienziale riteniamo debbano essere:

- *Definire un chiaro Patto Terapeutico di responsabilità reciproca*

Un patto terapeutico chiaro tra il professionista e il cliente è alla base di una relazione di successo. Questo accordo dovrebbe definire chiaramente le responsabilità di entrambe le parti e non deve necessariamente essere esplicitato alla prima seduta. Una comunicazione bilaterale aperta e la consapevolezza dei limiti del proprio lavoro sono essenziali per strutturare un percorso terapeutico efficace e per chiarire le aspettative del cliente.

- *Struttura dei Trattamenti di Media Intensità*

Esiste una differenza significativa tra trattamenti di media e alta intensità. Gli operatori devono essere in grado di categorizzare e strutturare adeguatamente i trattamenti di media intensità, che richiedono un approccio diverso rispetto a quelli di alta intensità. La categorizzazione aiuta a migliorare l'efficacia del trattamento e a rispondere meglio alle esigenze specifiche dei pazienti.

- *Personalizzazione ed esperienza nella cura*

Ogni trattamento deve essere personalizzato in base alle esperienze individuali dei pazienti. Mantenere un diario o un'anamnesi aggiornata per ciascun paziente è fondamentale per monitorare i progressi e adattare i trattamenti. La diversità di prospettive degli operatori contribuisce a un approccio più completo e personalizzato, migliorando l'esperienza complessiva del cliente.

- *Comunicazione tra Operatori shiatsu e Professionisti sanitari*

La comunicazione tra gli operatori shiatsu e altri professionisti sanitari è essenziale. I clienti devono essere

incoraggiati a informare i loro medici dei trattamenti shiatsu che stanno ricevendo. Questo aiuta ad evitare sovrapposizioni e conflitti tra diversi trattamenti. Inoltre, aiuta a responsabilizzare il cliente nella scelta delle cure e a riconoscere la competenza dell'operatore shiatsu: è importante per costruire una fiducia reciproca e garantire la continuità e l'efficacia delle cure.

Trattamento shiatsu: vantaggi e preoccupazioni

È cruciale definire chiaramente l'identità e la pratica dello Shiatsu. Una comunicazione rigorosa e precisa su cosa aspettarsi dai trattamenti, sui loro benefici e sulle eventuali limitazioni aiuta a costruire fiducia e trasparenza con i clienti. Questo approccio contribuisce a demistificare lo Shiatsu e a presentarlo come una pratica professionale e affidabile.

Per essere efficaci, gli operatori shiatsu devono bilanciare competenze solide con la flessibilità, comunicare efficacemente con altri professionisti sanitari, instaurare patti terapeutici chiari, categorizzare adeguatamente i trattamenti, ricevere una formazione continua, personalizzare i trattamenti e comunicare in modo preciso. Solo così si può garantire un'assistenza di alta qualità che risponda alle esigenze specifiche di ogni paziente.

È essenziale prestare attenzione alla persona nella sua interezza e non solo alla qualità del trattamento tecnico. La comunicazione dello stato d'animo del paziente avviene generalmente dopo un certo numero di incontri; infatti, può essere difficile ottenere informazioni utili all'inizio a causa della reticenza e riservatezza delle persone.

Nel nostro gruppo abbiamo anche discusso l'importanza dei trattamenti a lunga durata per le persone con malattie gravi, sottolineando il ruolo dell'operatore nel facilitare la consapevolezza e nel fornire supporto. È essenziale alleviare i sintomi e accompagnare il paziente nel percorso di guarigione, tenendo conto delle dinamiche corporee.

Considerazioni finali

Questi punti di riflessione ci paiono fondamentali per migliorare la nostra pratica professionale e la qualità del nostro lavoro. Invitiamo tutti a continuare la condivisione delle proprie esperienze e osservazioni per arricchire ulteriormente la nostra comprensione e sviluppare approcci sempre più efficaci nei trattamenti di media intensità.

7.5. Riflessioni sui casi ad “alta intensità”⁽⁴⁾

Differenze di intensità e il ruolo dell'Operatore shiatsu

I casi ad “alta intensità” esaminati nei lavori di gruppo sembrano portare alle estreme conseguenze la tematica salutogenica già evidenziata con diverse modalità nei casi a bassa e media intensità, mostrando una serie di possibili, successivi “salti quantici” di consapevolezza, ossia il passaggio a nuovi livelli di apprendimento, sia da parte del Ricevente che da parte dell'Operatore, grazie all'azione maieutica tipica dello Shiatsu.

(4) Il Gruppo che ha esaminato i casi “ad alta intensità” era composto da: Elisabetta Anselmi, Valter Vico, Silvia Rubisse, Roberta Pellegrini.

Nei casi a bassa intensità risalta rapidamente l'efficacia dello Shiatsu nel miglioramento o nella risoluzione di malanni a livello fisico. Si tratta percorsi brevi che non arrivano più di tanto in profondità o perché non erano quelle le richieste della persona, che cercava un "massaggio" per dare sollievo a un disturbo, o perché, rendendosi conto della profondità stessa del trattamento, ne è spaventata e non ha intenzione di andare oltre. A volte c'è anche una certa diffidenza nei confronti dello Shiatsu. La domanda è contingente e, risolta quella, il processo si chiude.

I casi di media intensità mostrano come lo Shiatsu possa essere di supporto alla persona nelle fasi di cambiamento esistenziale, fornendo energia e favorendo presenza, concentrazione e lucidità mentale nei momenti di crisi e nelle scelte importanti della vita. Spesso si parte da una domanda specifica per approdare a un percorso che coinvolge vari aspetti. Si viene a creare un rapporto di fiducia molto intimo con l'Operatore che permette di aprirsi a quello che emerge durante i trattamenti, affrontando temi molto diversi dalla richiesta iniziale e portando a cambiamenti effettivi in diverse situazioni della vita della persona.

I casi ad alta intensità, invece, sono spesso caratterizzati da situazioni difficili e complesse che si trascinano a lungo nel tempo o che sono inevitabilmente destinate a degenerare. Si tratta in molti casi di malattie invalidanti e dolorose o di situazioni di crisi personale dovute a fattori esterni che la persona non ha la possibilità di controllare o modificare e, tanto meno, può farlo lo Shiatsu. La risoluzione della malattia non è l'obiettivo dello Shiatsu, ma il fatto di non ottenere miglioramenti significativi dei sintomi può mettere in difficoltà l'Operatore shiatsu se non riesce a trovare il giusto distacco dalle proprie aspettative e dall'ansia

di prestazione. Viceversa, il Ricevente, pur con alti e bassi, può sperimentare il potere salutogenico dello Shiatsu imparando ad accettare e a vivere comunque al meglio la propria situazione, qualunque essa sia, trovando momenti di sollievo e di quiete, riappacificandosi con sé stesso e con il proprio corpo. Inoltre, la persona, anche se non guarisce, può ricevere benefici fisici che ne migliorano la qualità di vita.

Il ruolo dell'Operatore shiatsu è soprattutto quello di sostegno, ascolto e accompagnamento. L'attenzione alla persona, intesa come insieme di corpo, mente e spirito, è parte integrante, determinante e inscindibile della formazione e della professione dell'Operatore shiatsu, ma nelle situazioni limite viene particolarmente stressata perché la sofferenza della persona può essere sfidante e destabilizzante a livello emozionale e professionale.

La professionalità dell'Operatore shiatsu non consiste nella fredda efficienza ed efficacia e nel "neutro" distacco emotivo che vengono abitualmente attribuiti all'atteggiamento "professionale". Le qualità umane e professionali praticate e affinate nello Shiatsu sono invece:

- capacità di ascolto, a tutti i livelli: verbale, non verbale, fisico, emotivo;
- presenza, sostegno, accoglienza, accompagnamento;
- centratura, saper stare nella situazione senza perdere sé stessi: fornire appoggio all'altra persona rimanendo stabili;
- distacco dai risultati (sia positivi che negativi), accettazione della situazione nei suoi stati alterni;
- non concentrarsi sulla malattia, ma sostenere l'energia vitale della persona e le sue risorse;

- trattare tutto il corpo per ri/dare alla persona la sensazione di avere un corpo intero (con cui eventualmente riappacificarsi).

Lo Shiatsu solitamente porta il ricevente ad avvertire una certa “spaziosità” che, in questi casi, spesso viene a mancare perché la mente è troppo concentrata sulla malattia e identificata con essa: quindi non è in grado di vedere nient’altro. Non ci sono più io con una parte malata, ma piuttosto “io sono la malattia”. Allora lo spazio fisico e mentale che si cerca di creare con il trattamento shiatsu permette di *disidentificarsi dalla malattia* e recuperare le parti sane di sé.

Inoltre, grazie a questa spaziosità, può sorgere “l’accettazione” che porta con sé molte qualità. La comprensione che la malattia può colpire tutti in quanto esseri cagionevoli e il cui corpo è impermanente, può servire a placare la rabbia, la frustrazione o quel senso di sentirsi vittima che porta a chiedersi “perché a me?": se questo passaggio si verifica, esso può innescare la fiducia che le cose possano cambiare, migliorare, e permette di convivere con la malattia, intesa come parte della vita, dando una nuova forza interiore.

Nel caso del malato in cura oncologica, poi, i trattamenti sono spesso numerosi, articolati e plasmati a seconda delle terapie in atto. In questo caso l’Operatore, oltre al sostegno e a tutto quanto è stato già indicato, è bene sia informato della fase in cui è la malattia (metastatica o no, ad esempio) e quali organi ha colpito, in modo da sostenere la vitalità della persona con strumenti che la sua sensibilità e anche la sua preparazione prevede (in particolare la Medicina Tradizionale Cinese offre molte indicazioni in merito). Il tutto naturalmente senza presunzione, ma nell’ottica del “prendersi cura”.

Ulteriori situazioni “ad alta intensità”

Nell’ambito dei percorsi ad alta intensità, può essere utile focalizzare l’attenzione anche sulla differenza di evoluzione nella richiesta di fondo dei Riceventi a seconda dell’età e non solo dello stato di salute iniziale. In particolare non abbiamo diari di persone con meno di 50 anni che abbiano affrontato percorsi ad alta intensità; sarebbe utile che in una prossima ricerca si possano raccogliere dati al riguardo. Infatti, nell’esperienza pratica di molti di noi, ci sono diverse persone della fascia giovinezza-prima maturità che hanno problemi importanti di salute, come per esempio:

- stati di ansia/depressione/manie ossessive e altri disturbi mentali ricorrenti;
- ernie, protrusioni, blocchi e rigidità della schiena e delle cervicali con impossibilità di muoversi e di andare al lavoro;
- fibromialgie, gravi astenie, stress pesante fino al burnout;
- ipertensione con episodi di angina pectoris, endocarditi, anche infarti;
- tumori ai polmoni, all’apparato digerente, al cervello;
- malattie degenerative neurologiche, tra cui ad esempio la SLA.

Le aspettative di guarigione di queste persone sono particolarmente alte, perché hanno molta rabbia dentro non potendo vivere la loro vita nel momento di maggiore sviluppo e potenzialità, per cui l’Operatore può sperimentare stati di frustrazione nel sentire che la persona continua ad aspettarsi di risolvere il suo problema rapidamente. I casi di persone molto giovani sono particolarmente sfidanti, perché la grande energia emozionale che si trova imbrigliata può esplodere da un momento

all'altro o può implodere con rischio di risucchiare anche l'Operatore nel vortice. Un esempio di questo genere è costituito dal caso di una ragazzina di 15 anni con stati depressivi accertati e due tentativi di suicidio. Il ciclo di trattamenti ha avuto molti alti e bassi perché, in un primo momento, la ragazzina non voleva aprirsi, poi si è aperta solo sul suo stato di estrema sofferenza, senza concepire nessuna prospettiva per il futuro se non di riprovare, appena possibile, a togliersi la vita. Qui il percorso di accompagnamento ha coinvolto necessariamente altri soggetti, come i familiari e lo psicoterapeuta che la seguiva, fino ad arrivare ad instaurare una fiducia a 360° che le ha permesso di aprirsi anche alle parti sane di sé e di fare un percorso integrato che l'ha portata a recuperare nel giro di sei mesi la capacità di scorgere il futuro.

Casi di aspettative irrealistiche e specifiche situazioni che coinvolgono il genere femminile

Un altro caso ricorrente sorge allorché ci si confronta con persone che sperano che lo Shiatsu sia la panacea di tutti i mali, specialmente se arriva alla fine di una serie di vagabondaggi in tutte le direzioni alla ricerca della guarigione; l'Operatore può aiutarle ad accettare gradualmente di abbandonare aspettative irrealistiche, concentrandosi invece sulla richiesta di aiuto che il corpo sta esprimendo con la malattia. Qui la sfida all'ascolto di sé e al recupero del valore del silenzio offre al Ricevente una possibilità di cambio di paradigma importante, mentre l'Operatore può lavorare sul mantenere una mentalità aperta allo stupore, semplicemente offrendo un sostegno, un aiuto alla persona nel suo percorso di autoguarigione e di salutogenesi.

Altre persone sentono la necessità di un percorso lungo di accompagnamento, specialmente in corrispondenza con grandi cambiamenti di vita: separazioni, divorzi, lutti, trasferimenti di residenza o cambi lavorativi. Con lo Shiatsu le persone possono venire a patti con quelli che considerano errori irrimediabili o ferite profonde o ingiustizie subite; l'Operatore qui può mostrare che dentro di loro ci sono più risorse di quanto pensino, in modo che possano adattarsi al cambiamento e viverlo in maniera più serena.

Tutto ciò può diventare per l'Operatore una sfida a lasciar andare le proprie rigidità fisiche e mentali, per progredire nella pratica e offrire un supporto professionale migliore.

Nei casi ad alta intensità analizzati nella seconda ricerca non compare l'accompagnamento della donna nelle sue esperienze più importanti (mentre erano presenti alcuni casi di gravidanza nella prima indagine effettuata coi Diari di salute e di cura), ad esempio:

- l'inizio del menarca e la conseguente ricerca di un equilibrio ormonale;
- il desiderio di diventare madre, il concepimento e la gravidanza;
- il parto e il post-partum con possibile depressione/stress di adattamento;
- la menopausa e la valutazione di sé una volta terminata l'età fertile.

In compenso i tre casi documentati in questa seconda indagine riguardano donne che mostrano come diventi importante dopo una certa età la scoperta di una nuova capacità di ascolto del proprio corpo. La persona può imparare ad accettare, da una parte, la discrasia con le richieste della società di esser sempre giovani e in forma, dall'altra, può comprendere e convivere col fatto che si può stare

bene con sé stessi anche se non c'è prospettiva di guarigione o se questa possibilità è negata fin dal principio, come avviene nelle malattie croniche.

L'Operatore può offrire un sostegno concreto alla vita di tutti i giorni, riportando la persona nel momento presente e aiutandola ad avere una progettualità futura più serena e un rapporto fiducioso con il proprio corpo, anche in caso di traumi od operazioni importanti (come si vede per esempio nel caso 7). Nelle persone con malattie gravi o croniche il tocco è particolarmente importante: le aiuta a recuperare un rapporto con il corpo, non visto più solo come vessato da continui dolori e sofferenze, ma con una trama sottostante di forza, di presenza e di possibilità di benessere che spesso giunge inaspettata. La persona del caso 4, per esempio, pur vivendo una malattia gravemente invalidante, ha avuto benefici importanti, recuperando forze ed energie che gli hanno permesso di avere una maggiore mobilità e capacità di vivere non sentendosi solamente un malato, ma una persona. Qui può aver giocato un ruolo importante il rapporto di familiarità e vicinanza con l'Operatrice, che ha potuto superare più facilmente la fase iniziale in cui il Ricevente impara a fidarsi del tocco shiatsu. Non è facile prendersi cura dei propri familiari, specialmente con trattamenti ripetuti così vicini nel tempo. Questo presuppone che l'Operatrice abbia fatto un lavoro importante su di sé come centratura e silenzio interiore, per poter trattare il fratello libera da aspettative.

La sfida delle fasi terminali

L'Operatore si trova sempre di fronte a nuove sfide perché non sa mai che tipo di persona chiederà di ricevere un trattamento. La continua formazione che viene richiesta dalla Federazione ha proprio l'obiettivo di aiutarlo a lavorare su di sé per essere un canale pulito, equilibrato, disponibile, ma mai freddo o distante. Il contatto con il Ricevente instaura dei meccanismi di dialogo silenzioso che si rispecchiano anche nell'Operatore, portandolo ogni volta a confrontarsi con il senso del limite, con l'ascolto profondo di sé e degli altri, con le intuizioni improvvise che possono capitare durante il trattamento, con la fiducia nelle proprie competenze, con la capacità di essere empatici senza essere in simbiosi, in un percorso di crescita interiore e professionale continua.

Per quanto riguarda i Riceventi c'è chi riesce a raggiungere un senso di unità di corpo, mente e spirito anche con percorsi brevi, ma quanto più si va avanti con l'età, tanto più il vissuto che la persona porta anche fisicamente (per esempio con schiene piegate, articolazioni nodose o doloranti, spalle curve, cedimenti dei tessuti) diventa qualcosa che lo Shiatsu può aiutare a vivere con più equilibrio e serenità. Il vissuto fisico esprime quello della mente, spesso aggrovigliata, involuta, fissa su determinati pensieri ricorrenti o su rimorsi e rimpianti che bloccano l'energia a vari livelli, aumentando il senso di stanchezza e favorendo stati depressivi o di progressivo decadimento mentale quanto più si avanza con l'età o con la malattia e ci si confronta con la fine della vita.

L'accompagnamento durante la fase terminale dell'esistenza o di fronte a malattie degenerative irreversibili risulta particolarmente sfidante perché costringe l'Operatore a

confrontarsi innanzitutto con la propria sofferenza interiore. In questi casi bisogna sapersi fermare di fronte al mistero, senza fuggire, “senza agire”, ma rimanendo centrati, presenti e sostenenti.

Nella fase terminale dell'esistenza quello dell'Operatore è un accompagnamento che, con sensibilità e delicatezza, porta dal materiale all'immateriale, il *Jing* torna alla terra e lo *Shen* sale al cielo ovvero si va verso la separazione della materia. Il contatto invita la persona a centrarsi trovando in sé, nel proprio corpo, un angolo piacevole di benessere, una parte sana, una bolla che a volte consente di risolvere nodi non sciolti durante la vita e trovare maggiore serenità e pace.

L'Operatore si trova anche ad affrontare difficoltà oggettive: letto ospedaliero, flebo, aghi ecc.; spesso non è possibile raggiungere l'intero corpo del malato, ma l'ascolto e il contatto consentono comunque di trattarlo secondo quanto si avverte, accogliendolo, osservandolo. È lo Shiatsu stesso che sostiene l'Operatore, la centratura che gli consente di affrontare un compito così arduo con empatia, ma anche con il necessario distacco.

A volte anche i familiari di chi sta attraversando l'ultima e importantissima fase della sua vita possono essere aiutati, se lo richiedono. Insegnare loro ad utilizzare il contatto, cosa non banale e a volte difficile per chi sta perdendo una persona amata, può far superare e risolvere il “non detto”.

Un altro ambito è quello che l'Operatore si trova ad affrontare nelle RSA, dove sovente è l'abilità cognitiva oltre a quella fisica ad essere compromessa. Lo Shiatsu, in questi casi, aiuta la persona a rilassarsi e, pur non risolvendo il problema, può contribuire a sciogliere alcune difficoltà puramente ansiose e atteggiamenti compulsivi. Un esempio:

una paziente di una RSA che ripeteva ossessivamente durante il trattamento tutte le difficoltà e i dolori incontrati nella sua vita, esprimendosi sempre con le stesse parole, come in un mantra. Di trattamento in trattamento è riuscita a trovare un'oasi di pace, di piacevolezza, di benessere e ascolto di sé stessa. L'ultimo trattamento si è svolto in silenzio...

Si può affermare che la lezione dello Shiatsu può essere di grande aiuto a tutti coloro che vivono o lavorano a stretto contatto con la sofferenza altrui, perché possono dare un significato alla loro presenza e sentirsi utili semplicemente grazie al gesto semplice e primordiale di tenere la mano o di appoggiarla sulla persona sofferente.

Si ritorna al concetto base confuciano di "umanità" (intesa in termini di benevolenza e condivisione), il cui ideogramma 仁 *ren* è composto semplicemente da due 二 persone 人 (亻) fra cui è sottinteso uno scambio reciprocamente benevolo. Lo Shiatsu ha una grande capacità di accompagnamento in questi casi, posto che l'Operatore abbia fatto un lavoro su di sé, affrontando il pensiero della malattia e della morte per arrivare ad uno stato di pace interiore e di accettazione, sospendendo il giudizio anche su di sé e offrendo compassione e sostegno prima, durante e dopo il trattamento.

Ci sono persone molto anziane che, pur non avendo mai ricevuto trattamenti, appena sentono il tocco dell'operatore si lasciano andare con tranquillità. Questo accade anche nei momenti che precedono la morte, si vede dalla distensione dei tratti del volto, dal corpo che perde la rigidità tipica dell'età avanzata o l'ipersensibilità al dolore, sembra quasi di vederli tornare bambini, affiorano sorrisi e sguardi improvvisamente illuminati e di gratitudine, pur nel silenzio, che testimoniano la pace che stanno sentendo

grazie al tocco gentile e amorevole. Qui il cerchio si chiude perché “l’Operatore Shiatsu Avanzato” torna ad essere semplicemente un essere umano a contatto di un altro essere umano, né più né meno.

CAPITOLO VIII

UN CONFRONTO FRA LE DUE INDAGINI E RILIEVI FINALI

8.1. Periodi d'indagine e soggetti campionati

In questo capitolo intendiamo mettere a confronto le due indagini che abbiamo compiuto (CT 2023; PSS 2024) utilizzando lo strumento del Diario di salute e di cura (DSC) al fine di capire se i risultati rispettivi siano comparabili e sommabili, oppure sussistano differenze rilevanti che impediscono un'analisi congiunta.

In ambedue le rilevazioni i campioni dei diaristi sono emersi attraverso la mediazione di una trentina di operatori formati che dovevano indicare da uno a due diaristi in un tempo definito. Il periodo d'indagine nella prima ricerca è stato quello dei mesi finali del 2021 (con una coda nel gennaio 2022), un tempo segnato da una ripresa dell'epidemia da Covid-19 che aveva limitato i trattamenti e quindi anche le disponibilità a compilare i DSC. Rispetto ai 14 diari iniziati, sono stati ritenuti validi 11 casi. L'indagine qui presentata, come si è visto nel cap. 2, si è svolta nella primavera del 2023 arrivando fino ai primi di giugno. 23

i diari iniziati, di cui validi 17. In tutte e due le rilevazioni abbiamo quindi alcuni diari (poco più del 20%) che iniziano ma non vengono sviluppati.

I periodi di compilazione variavano nel primo caso fra i 18 e i 131 gg., mentre nel secondo si passa da 17 a 75 gg. Tuttavia, il numero di sedute è simile: da 2 a 13 nel 2021, da 2 a 15 nel 2023, con un'ampia variabilità interna. In ambedue i casi, i cicli molto lunghi (eccedenti agli 8 incontri) sono piuttosto rari.

Relativamente alle caratteristiche socio-demografiche dei partecipanti, si nota, in ambedue le rilevazioni una prevalenza netta dei soggetti di sesso femminile (circa l'80%). La distribuzione per età vede un range nettamente più giovane nella prima rilevazione: infatti le persone fino a 50 anni erano la netta maggioranza (8 su 11), mentre sono le persone ultracinquantenni che prevalgono nella seconda indagine (11 su 17). Ciò può indicare che i due gruppi sono in parte complementari e che questa seconda ricerca può evidenziare maggiormente le problematiche portate da persone ultrasessantenni. Se infatti, ad esempio, nella prima indagine, avevamo riscontrato due donne incinte accompagnate durante e dopo la gravidanza, qui abbiamo trovato tre donne fra i 70 e gli 80 anni che manifestano rilevanti patologie, forte carenza di energia e un umore depresso. Ciò sembra indicare che la possibile saturazione della nostra indagine (ossia la rilevazione delle tipologie di problemi che vengono trattati con lo shiatsu) viene accresciuta con questa seconda rilevazione.

Per quanto riguarda la condizione occupazionale, nell'indagine del 2021 prevalevano i lavoratori autonomi e i liberi professionisti, mentre in questa sono numerosi gli occupati a tempo indeterminato e i pensionati. Anche qui abbiamo un tendenziale allargamento delle problematiche

a fasce sociali differenti da quelle viste nel primo utilizzo del DSC. Tuttavia, si deve notare che, pur con una differente composizione sociale, i titoli di studio che prevalgono in ambedue le rilevazioni vanno dal diploma di scuola superiore fino alla laurea e a titoli post-laurea. Tale convergenza potrebbe significare che, molto spesso, chi si rivolge ai trattamenti shiatsu ha un buon livello di istruzione. Però una conferma più precisa di tale dato può venire solo da indagini statistiche rappresentative.

La distribuzione territoriale è piuttosto ampia e variata in ambedue le indagini relativamente al Nord-Est, al Nord-Ovest e al Sud. Limitate invece le presenze del Centro e Isole in ambedue le indagini.

8.2. L'analisi dei processi

Per quanto riguarda la classificazione per intensità di processi, nella prima rilevazione si è vista una distribuzione numericamente simile nei tre gruppi, con un leggera prevalenza dei casi di media e alta intensità (rispettivamente 4 e 4). In questa seconda, abbiamo invece una netta prevalenza dei processi a media intensità (9), mentre hanno la stessa numerosità gli altri due raggruppamenti (4).

Al di là della dimensione numerica, si può notare che, come abbiamo già osservato, le *durate medie* dei tre raggruppamenti sono piuttosto coerenti con la complessità dei processi che accadono nei casi esaminati. Tale corrispondenza si conferma sostanzialmente nelle due rilevazioni, anche se vi sono alcune eccezioni.

Il secondo criterio che abbiamo più esplicitamente introdotto in questa seconda rilevazione riguarda *la domanda e*

le sue ragioni. Le motivazioni prevalenti per ricorrere allo shiatsu nella prima indagine si basavano sui dolori muscolo-scheletrici-articolari e lo stress-ansia-malessere. Le domande di trattamento più frequenti si basano su queste motivazioni anche in diversi casi di questa seconda rilevazione; tuttavia, si aggiungono vari soggetti che hanno attraversato o stanno attraversando periodi segnati da patologie rilevanti e invalidanti che chiedono un aiuto riabilitativo, di miglioramento della qualità di vita, di accompagnamento e sostegno. Si deve notare che, in questi casi, nessuno dei soggetti richiedenti si aspetta di “guarire” sottoponendosi allo shiatsu e nemmeno – ovviamente – nessuno degli operatori si propone ciò. In alcuni casi, sono i medici che consigliano di integrare nel programma di cura questa tecnica e le due strade procedono parallelamente, probabilmente con benefici reciproci, dato che vengono contenuti coi trattamenti molti sintomi che la terapia medica induce come effetti collaterali non voluti (dolori, disagi, ecc.) o su cui non riesce ad intervenire (come ansia, umore nero, stanchezza, ecc.). Si conferma quindi pienamente non solo la possibilità di una convivenza fra la tecnica shiatsu e la maggior parte degli interventi medici su patologie rilevanti, ma altresì *l'utilità di ricorrere a questa combinazione* che va a vantaggio del soggetto in cura, come viene attestato dai diaristi che sono in queste situazioni.

Un altro filone che è emerso in questa tornata – seppur in pochi casi – è quello di giovani adulti che utilizzano lo shiatsu al fine di *auto-conoscenza, esplorazione, sostegno* in alcuni bivi del percorso di orientamento e di crescita personale. Un tema quindi da non sottovalutare per avvicinare una popolazione più giovanile alla pratica, dato che nei fatti sono oggi più facilmente attratte persone dai 40 anni in su.

Un aspetto innovativo che abbiamo sottolineato nell'indagine qui presentata è il passaggio, nel corso del ciclo, da una *domanda focalizzata ed esplicita ad una domanda integrata* (ossia comprendente aspetti fisici, psicologici ed emotivi, nonché scelte di vita), rimasta inizialmente *latente e spesso non consapevole*. Ciò è particolarmente frequente nelle situazioni a media intensità, ma accade anche in alcune ad alta intensità, che normalmente sono già più articolate in partenza in ragione – di solito – di patologie che chiamano in causa necessariamente aspetti emotivi e scelte di vita. Rivedendo i casi della prima indagine, si può notare che diversi casi di quelli a media e alta intensità evidenziano dei chiari passaggi di consapevolezza e di livello di apprendimento (in CT si v. i Diari 2, 3, 5, 9). Non si rilevano invece evoluzioni della domanda nelle situazioni a bassa intensità.

Un terzo indicatore esplicitato in questa seconda rilevazione è stato quello dei *processi intervenienti e delle ecologie d'azione* presentate dai diari. Si tratta di un tema già presente anche nella prima applicazione. In quel caso erano gli interventi di altri professionisti (come psicologi e medici) e soprattutto le attività di cura di sé che rendevano più articolato e complesso il quadro in cui si inseriva il trattamento. In questa seconda ricerca, vi sono diverse problematiche familiari e lavorative, così come ulteriori sintomi emergenti che complicano i vari casi e portano a degli alti e bassi del percorso. Si può dire quindi che le casistiche si integrano, anche se probabilmente le variabili su questo piano possono essere molto vaste e varie comportando un incremento dell'incertezza e varianza dei percorsi di cura. Come abbiamo già detto, la significativa ricorrenza di interferenze esterne sulla scena della cura va affrontata con una collaborazione stretta fra soggetto in trattamento e

operatore, nonché con una consapevole capacità di adattamento e apertura al nuovo da parte di quest'ultimo.

Relativamente al quarto e quinto indicatore, ossia *l'intervento e gli effetti/esiti*, si evidenziano, in ambedue le rilevazioni, dei soddisfacenti risultati delle tecniche, una ricca capacità di relazione e comunicazione sviluppata dagli operatori, una diffusa soddisfazione dei diaristi. Su quest'ultimo punto non si può che confermare quanto affermato nel volume CT (p. 105): «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».

Restano alcuni interrogativi dati dai casi di interruzione non motivata esplicitamente, anche se le valutazioni prima dell'interruzione confortano nel ritenere che non siano per insoddisfazione le motivazioni della improvvisa interruzione, così come per la mancata compilazione della parte del diario relativa alle riflessioni personali finali. Per avere maggiori informazioni su questo punto, si potrebbe cercare – nell'ambito di future applicazioni del DSC – di richiedere ai diaristi, a distanza di qualche tempo, di esplicitare le valutazioni finali e le motivazioni dell'eventuale abbandono.

8.3. Considerazioni finali

Giunti al termine di questa analisi comparativa, si può dire che le due rilevazioni si confermano reciprocamente su alcuni aspetti di fondo quali: le competenze tecniche messe in campo da gran parte degli operatori che portano molto spesso ad esiti benefici, le rilevanti capacità relazionali e comunicative mostrate da diversi professionisti capaci di affrontare domande e percorsi molto diversificati e difficili, le capacità di arricchire la domanda nel corso del trattamento facendo affiorare gli aspetti latenti, di sviluppare degli apprendimenti sulla corporeità e i percorsi di vita, di collaborare a distanza con medici specialisti e altri terapeuti. Le due rilevazioni si completano e si arricchiscono in termini di età e condizione sociale dei soggetti partecipanti, di problematiche affrontate, di varietà e complessità di processi intervenienti.

La seconda rilevazione smentisce l'eventuale correlazione ipotizzata fra tipologie di problematiche, età e complessità di processi. Ogni età può generare percorsi e processi di varia intensità e gestire il ciclo con diverse motivazioni e secondo diversificate strategie. Ciò non toglie che alcune problematiche (orientamento, riequilibrio, gravidanza, ecc.) possano essere manifestate più facilmente da soggetti più giovani, mentre altre (ad esempio, accompagnamento e rigenerazione dopo eventi traumatici o trattamenti debilitanti) possano essere presentati con maggiore frequenza da soggetti nelle età centrali o più avanzate.

Su un piano di *cultura di salute*, si può notare che diversi soggetti richiedono di trovare ascolto, accompagnamento non giudicante, guida e sostegno e, per contro, sono *disponibili a stabilire un buon rapporto fiduciario e collaborativo*

con l'operatore. Caratteristiche che non sempre si trovano in altre tipologie di cura più standardizzate e diffuse. Inoltre, molti soggetti del nostro campione mettono in moto varie *strategie di benessere e cura di sé.* Nel complesso appaiono dei *soggetti che si pongono in una prospettiva attiva e co-produttiva* rispetto alle proprio problematiche di cura e benessere (Brandsen, Steen e Verschuerere, 2018; Ingrosso, 2019; Mascaro, 2023). Una minoranza di altri soggetti, invece, tendono a concentrare la domanda su pochi aspetti ben definiti e si aspettano una risposta limitata e puntuale senza mettersi molto in gioco, similmente alle abitudini acquisite in ambito sanitario. Altre situazioni sono caratterizzate da una certa debolezza e apatia del soggetto che risulta “ferito” dalle gravi patologie attraversate o dalla mancanza di risposte ritenute adeguate da parte dei terapeuti e dei familiari. In altri termini, abbiamo diverse modalità di entrare e stare nel percorso di cura da parte dei soggetti. I riscontri sembrano confermare una *capacità molto plastica degli operatori rispecchiati dai diari di adattarsi* alle diversificate modalità implicite presentate dai vari soggetti in trattamento.

Si è anche visto che, allorché un soggetto già conosce la pratica shiatsu e ha confidenza con un operatore, è più semplice e rapido il raggiungimento di un certo plafond di energia e benessere, ma anche in questo caso *i percorsi non sono scontati* e possono aprire nuove strade sviluppandosi in modo inedito e “sorprendente”. Si può quindi affermare che sono minoritarie le relazioni semplici, lineari, domanda-risposta, mentre *sono più diffusi i percorsi non-lineari* che si rivelano però, alla fine, egualmente (o forse più) soddisfacenti e utili per il soggetto.

Concludendo, *la capacità che ha lo Shiatsu di stabilire un contatto corporeo, emozionale, personalizzato col soggetto*

passando per canali somatici costituisce una risorsa che dovrebbe essere meglio conosciuta da parte di altri professionisti della cura al fine di stabilire collaborazioni orientate al beneficio dei soggetti bisognosi di aiuto. Speriamo quindi che l'apporto fornito dalle annotazioni e narrazioni ottenute con lo strumento del Diario di Salute e di Cura possa essere utile per sviluppare questa maggiore consapevolezza diffusa ed aprire una nuova stagione di applicazioni e interazioni multidimensionali fra professionisti della cura portatori di diverse tecniche e paradigmi. L'ambiente dello Shiatsu sta facendo un percorso professionalizzante serio e significativo che può contare su una qualificata compagine di operatori e insegnanti. Tale percorso, per crescere ulteriormente, ha bisogno del confronto e del dialogo in condizioni di reciprocità con altri professionisti sensibili alle esigenze di una cura che richiede oggi approcci più complessi e multidimensionali (Ingrosso, 2018; Alastra, Bronzini, Ingrosso, 2022; Ingrosso, 2023).

Molti soggetti che ricorrono allo shiatsu pongono domande simili, in termini di relazione di cura, a quelle rivolte ad altri professionisti. L'ascolto e la *collaborazione operativa interprofessionale* in condizioni opportune potrebbero quindi generare frutti utili per tutti gli interlocutori. È quindi auspicabile che si aprano nuove esperienze pilota e che il percorso di professionalizzazione dell'operatore shiatsu continui, migliorando le capacità diffuse, le conoscenze dei processi e i benefici per le persone trattate.

BIBLIOGRAFIA

- ALASTRA V. (2016), Formazione e ambienti narrativi nei territori di cura, in ID. (a cura), *Ambienti narrativi, territori di cura e formazione*, FrancoAngeli, Milano.
- ALASTRA V., BRONZINI M., INGROSSO M. (2022), a cura, *Cambiare le relazioni di cura nelle organizzazioni sanitarie: ricerche, progetti, esperienze*, FrancoAngeli, Milano.
- ANTONOWSKY A. (1979), *Health, Stress and Coping*, Jossey Bass, San Francisco.
- ID. (1996), The salutogenic model as a theory to guide health promotion, *Health Promotion International*, 11, 1: 11-18.
- BATESON G. (1976), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano.
- ID. (1984), *Mente e natura. Un'unità necessaria*, Adelphi, Milano.
- BABBIE E. (2010), *Ricerca sociale*, Apogeo, Milano.
- BOWLBY J. (1976), *Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento alla madre*, Bollati Boringhieri, Torino.
- BRANDSEN T., STEEN T., VERSCHUERERE B. (2018), eds, *Co-production and Co-creation: Engaging Citizens in Public Services Delivery*, Routledge, London.

- BURY M. (1982), Chronic Illness as biographical disruption, *Sociology of Health and Illness*, 2: 167-182.
- CARDANO M. (2011), *La ricerca qualitativa*, Il Mulino, Bologna.
- CARDANO M., GIARELLI G., VICARELLI G. (2020), a cura di, *Sociologia della salute e della medicina*, Il Mulino, Bologna.
- CENCI C. (2017), Le piattaforme digitali per l'applicazione della medicina narrativa nella pratica clinica, in V. Covelli (a cura), *Medicina narrativa e ricerca*, Libellula Edizioni.
- CHARON R. (2019), *Medicina Narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Cortina, Milano.
- ELDER G.H. (1985), ed., *Life course dynamics. Trajectories and transitions: 1968-1980*, Cornell University Press, Ithaca.
- EMANUEL E.J., EMANUEL L.L. (1992), Four Models of the Physician-Patient Relationship, *Jama*, 267, 16, 2221-2226.
- ERIKSSON M., LINDSTROM B. (2008), A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter, *Health Promotion International*, 23, 2: 190-199.
- GOOD B.J. (1999), *Narrare la malattia. Lo sguardo antropologico sul rapporto medico-paziente*, Edizioni di Comunità, Torino.
- KLEINAU A., BUHL T., WALACH H., et al. (2016), *A Review of Shiatsu and an Endpoint Analysis (Meta-Analysis) of Controlled Studies on the Efficacy of Shiatsu Research*. Available at: https://www.researchgate.net/publication/331928783_A_review_of_Shiatsu_and_an_endpoint_analysis_meta-analysis_of_controlled_studies_on_the_efficacy_of_Shiatsu?channel=doi&linkId=5c9367d745851506d71ffbf1e&showFulltext=true.
- INGROSSO M. (1998), 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*, FrancoAngeli, Milano.

- ID. (2018), *La cura complessa e collaborativa. Ricerche e proposte di sociologia della cura*, Aracne, Roma.
- ID. (2019), 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*, op. cit.
- ID. (2021), Lo shiatsu come risorsa di adattamento e promozione della salute, in *Shiatsu News*, 66, giugno: 28-29.
- ID. (2022), Verso nuove relazioni di cura: modelli e orientamenti, in ALASTRA V., BRONZINI M., INGROSSO M., a cura, *Cambiare le relazioni di cura nelle organizzazioni sanitarie*, op. cit.
- ID. (2023), La prospettiva di welfare community nella progettazione e sperimentazione delle Case della Comunità, in *Autonomie locali e Servizi sociali*, 1.
- INGROSSO M., MARCHETTI E., PIERUCCI P. (2023), *Il contatto che trasforma. Un'indagine sui percorsi di trattamento shiatsu*, Aracne, Roma.
- INGROSSO M., MASCAGNI G. (2020), Pratiche e relazioni di cura in ambito sanitario, in CARDANO M., GIARELLI G., VICARELLI G. (a cura), *Sociologia della salute e della medicina*, op. cit.
- INGROSSO M., PIERUCCI P. (2018), *L'Operatore Shiatsu in Italia. Identità e professionalità*, Aracne, Roma.
- ID. (2019a), a cura, *Relazioni di cura nell'era digitale*, Aracne, Roma.
- ID. (2019b), 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*, op. cit.
- LONG A.F, MACKAY H. (2003), The Experience and Effects of Shiatsu: findings from a two-country exploratory study, *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9 (4): 539-548.

- LONG A.F. (2007), *The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study*, Final Report. University of Leeds, Leeds (UK).
- MASCARO A. (2023), Lo Shiatsu fra salutogenesi e stili di vita, in *Shiatsu News*, 71, dicembre: 6-7.
- MITTELMARK M.B., SAGY S., ERIKSSON M. *et al.* (2017), eds, *The Handbook of Salutogenesis*, Springer, Switzerland.
- MOL A. (2008), *The Logic of Care. Health and the Problem of Patient Choice*, Routledge, London-New York.
- PIERUCCI P. (2017), 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: 72-90.
- POGGIO B. (2004), *Mi racconti una storia? Il metodo narrativo nelle scienze sociali*, Carocci, Roma.
- POLVANI S. (2016), *Cura alle stelle. Manuale di salute narrativa*, Bulgarini, Firenze.
- ID. (2019), 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*, op. cit.
- ROBINSON N., LORENC A., LIAO X. (2011), The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure, in *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 11: 88.
- SPINOLA A. (2017), *Shiatsu. La Vita e i Meridiani*, Casa Editrice Ambrosiana, Milano.
- 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.

**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
5. Marco INGROSSO, Enrico MARCHETTI, Pierpaola PIERUCCI
I processi salutogenici attivati dallo shiatsu
ISBN 979-12-218-1731-7, formato 14 x 21 cm, 188 pagine, 16 euro

