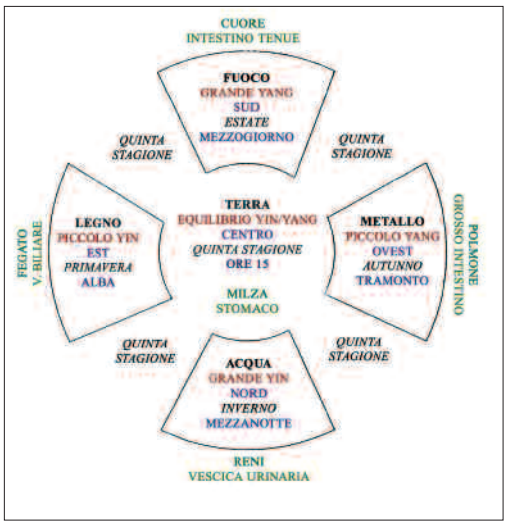
Infermieristica e Cure complementari

La medicina cinese, applicazioni pratiche: lo Shiatzu

*A cura di Valentina Iacchia**

La Medicina Tradizionale Cinese è l'insieme di tecniche terapeutiche che, a partire da una concezione della vita e dell'uomo elaborata nei primi secoli a.C., ha permesso ai Cinesi di studiare e di trattare globalmente le questioni che si sono posti e si pongono sulla salute. Il termine «tradizionale» precisa il fatto che il fondamento di questo sapere è antico e che la conoscenza sempre più approfondita in campo medico non ha escluso, ma anzi ancora oggi si rifà a quei principi filosofici elaborati nell'antichità. La medicina cinese affonda le sue radici in un pensiero, in una logica, in generale in una civiltà che è molto diversa dalla nostra e che ha sviluppato una propria concezione dell'uomo, del corpo, della salute e della malattia. La Medicina Tradizionale Cinese, per la concezione dell'uomo e della vita sottesa, ha certamente delle risposte alle problematiche e alle riflessioni che l'uomo moderno si pone. Infatti il merito singolare di questa medicina sta nell'interpretazione semplice e fluida della vita. Essa riconosce e privilegia nell'uomo il suo continuo «essere costituito e ricostituito dai Soffi del Cielo/Terra». Inoltre da sempre ha avuto chiaro che la malattia non è un avvenimento accidentale, dovuto al caso o a fattori esterni, ma è qualcosa che ha a che fare con il rapporto che l'uomo intrattiene con l'ambiente. Per «uomo» intende un soggetto considerato globalmente nella sua individualità, non separato in sottoinsiemi, che ha una sicura capacità di resistere o di accondiscendere alla malattia secondo un patrimonio suo personale che è anche ereditario.

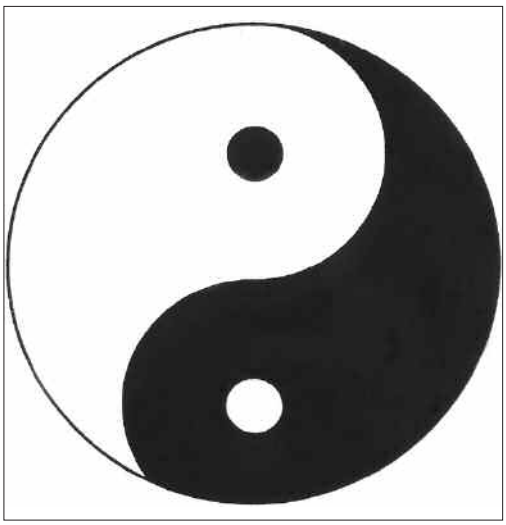
Il rapporto analogico è alla base delle numerose descrizioni del corpo umano come di un paese, fatto di montagne, fiumi, mari, con palazzi e porte in cui, ad esempio, i vasi costituiscono le strade, gli organi i fienili ed i granai, amministrato da signori e funzionari: «Il Cuore ha funzione di Signore... il Polmone è ministro e cancelliere... il Fegato è il comandante dell'esercito». L'analogia consente al saggio dell'antichità cinese la trasposizione- della conoscenza delle relazioni tra i vari oggetti ed eventi del macrocosmo a quella piccola zona di esso, definita e delimitata, che è l'uomo. Lo yin e lo yang, come pure i Cinque elementi, non sono sostanze o principi, ma «virtù», simboli grazie ai quali si possono classificare e definire tutti i fenomeni. Essi costituirono un criterio classificativo di un numero elevatissimo di osservazioni e, grazie alla elaborazione di una teoria generale di connessioni, divennero criterio predittivo anche per situazioni non ancora osservate sia nel cosmo che nell'uomo.I termini yin e yang indicano aspetti concreti e antitetici del tempo e dello spazio: l'ideogramma yang rappresenta il sole alto sull'orizzonte che sovrasta una montagna e, per analogia, il fuoco, il caldo, la siccità, la luce, il giorno, il mezzogiorno, l'estate; è yang tutto ciò che è associabile all'idea di iniziativa, di movimento, di attività, di espansione.



L'ideogramma yin rappresenta le nubi sopra la montagna e, per analogia, l'acqua, il freddo, l'umidità, l'ombra, la notte, mezzanotte, l'inverno e tutto quanto è riferibile all'idea di riposo e di inattività, di contrazione. Yin e yang sono comunque momenti diversi di un'unica realtà, sono tra loro complementari e si avvicendano ritmicamente.
La medicina Cinese si avvale di numerose applicazioni pratiche: la dietetica e l'erboristeria cinese, l'agopuntura, la moxibustione, le ginnastiche cinesi (il qi gong, il tai qi) lo shiatsu ed altro ancora. Che cos'è lo shiatsu? Forse il modo migliore per accostarsi a questa disciplina, che è contemporaneamente una filosofia di vita ed una tecnica corporea, è ascoltare le parole di chi lo ha studiato e in parte, praticato.
In questo articolo vorrei proprio presentare questa disciplina e soprattutto presentarvi alcune riflessioni che colleghi infermieri, che hanno approfondito l'argomento, ci propongono. Le domande che ho posto alle colleghe che si sono rese disponibili sono le seguenti:

1) Da quanto tempo e qual è stato il percorso formativo che ti ha portato ad avvicinarti alla disciplina dello Shiatsu?

Adriana: Mi sono avvicinata allo shiatsu circa 2 anni e mezzo fa. Il percorso formativo era articolato in tre livelli per una durata totale di 2 anni. È terminato circa 6 mesi fa. Da allora non ho di fatto mai praticato e sono in attesa di fare l'esame finale



Simona: Ho iniziato per curiosità insieme ad una collega, abbiamo lavorato un anno insieme ad una persona che si "vendeva" come maestro ma che in realtà di shiatsu non ne capiva molto... Per la delusione ho lasciato per un paio d'anni ma ormai l'interesse, la curiosità e la passione era scattata per cui ho ripreso la mia formazione partendo da zero e questa volta frequentando una scuola diffusa a livello nazionale e con i migliori maestri. Il percorso di formazione si è sviluppato in tre anni con l'esame di passaggio per ogni anno e con un minimo di ore di pratica attestate (un po' come nella formazione infermieristica: teoria e pratica). Il mio percorso formativo è iniziato nel 1995 e continua...!!

2) la tua formazione di base infermieristica ti ha agevolato in tale percorso?

Adriana: La mia formazione di base infermieristica mi ha agevolato solo per le conoscenze di base di anatomia. In parte mi ha però reso difficoltosa la comprensione del sistema di pensiero della medicina tradizionale cinese alla quale lo shiatsu, in parte, si riferisce, in quanto molto diverso da quello meccanicistico della medicina occidentale.
Simona: No al contrario, dovevo "sentire" e "percepire" con le dita. Questo ha richiesto un lavoro non indifferente, mettere da parte tutti i preconcetti e le modalità usuali di apprendimento ed aprirsi alla novità, oltre che imparare a fidarsi della propria capacità di percezione. È stato ed è un lavoro lungo, quotidiano ed affascinante, ogni persona trasmette qualcosa di diverso e di differente da un'altra, io devo imparare ad accettare tutte le persone e togliere dalla mente preconcetti e stereotipi.

3) hai trovato delle applicazioni pratiche derivanti da questa disciplina, applicabili nel tuo intervento assistenziale in risposta ai bisogni della persona?

Adriana: Premettendo che attualmente non mi occupo di assistenza diretta alla persona, ritengo comunque molto improbabile l'applicazione delle tecniche di shiatsu negli odierni ambiti assistenziali, se non in contesti molto particolari (es. hospice). Le difficoltà sono legate a fattori culturali ma anche organizzativi.

Simona: A livello di trattamento pratico non molto, anche se sono convinta del giovamento che si avrebbe dal ricevere in maniera sistematica un trattamento shiatsu. Come approccio mentale molto: nel lavoro cerco di essere accogliente con qualsiasi persona con cui mi relaziono e, anche se non capisco o non condivido delle scelte, cerco di guardare oltre per cercare il suo punto di vista e per vedere il problema, la difficoltà nella direzione che sta guardando la persona che ho di fronte. Ho tolto così dal mio vocabolario la parola MAI... Le sfaccettature della realtà sono davvero molte.

4) esprimi liberamente commenti, perplessità, risorse derivanti da questa tua esperienza

Simona: Considerato che sono stata coinvolta in un momento di trasmissione delle conoscenze, mi sono resa conto che essendo per me, la prima volta che facevo esperienza di insegnamento, l'argomento dello shiatsu mi ha agevolato ed è stata una bella "avventura". Mi sono accorta come concetti che io ormai ho assimilato, dovevo esprimerli e comunicarli in maniera semplice e percepibile da tutti. Riterrei opportuno, in caso di replica, di aumentare il tempo. Un'ora a disposizione è un pochino tirata, in quanto non si può instaurare un contatto proficuo tra il praticante ed il ricevente. I passaggi si dovevano eseguire piuttosto velocemente senza soffermarsi sulla percezione e sulle sensazione che ha suscitato l'esperienza fatta.
Adriana: In parole povere... lo shiatsu è una gran bella cosa. Una bella esperienza per chi lo pratica e per chi lo riceve ma:

a) richiede una lunghissima preparazione (teorica, pratica, "spirituale").
   Non ci si improvvisa operatori shiatsu, anche se molti lo fanno. Chi fa shiatsu seriamente fa un percorso professionale ma anche personale che dura tutta la vita... Gli altri, se va bene, sono solo dei buoni tecnici. Di conseguenza vedo un pò improbabile l'integrazione fra le competenze dell'infermiere e quelle dell'operatore shiatsu.
b) la frequenza ed i tempi di trattamento sono incompatibili con l'organizzazione delle nostre unità operative, almeno per lo shiatsu della scuola di Masunaga
c) credo che le conoscenze di base della medicina tradizionale cinese possono essere di aiuto all'infermiere anche negli attuali contesti sanitari italiani, consentendogli di acquisire una visione della persona diversa da quella classica occidentale e di conseguenza un modo diverso di risposta ai bisogni della stessa.

Valentina: Personalmente ritengo che le applicazioni pratiche che la medicina cinese ci propone, siano efficaci, praticabili, e di grande aiuto nella risposta ai bisogni dei pazienti. È altrettanto vero che la loro applicabilità all'interno delle strutture ospedaliere può essere difficoltosa ed è proprio per questo che è necessario diffondere e far conoscere la filosofia che sottostà al pensiero orientale. Eraclito diceva infatti che "il sole è nuovo ogni giorno" affermando che in questa realtà dinamica tutto muta continuamente e ogni fenomeno si trasmuta invariabilmente nel suo opposto. Ogni avvenimento nel mondo, dal più piccolo al più grande, interagisce con l'intero Cosmo e scopo dell'uomo è capire l'essenza di questa grande legge Universale. Questa visione ha numerosi punti di contatto con il pensiero Taoista. Lo Shiatsu, inteso come pratica applicativa, si pone come mezzo di comunicazione, comprensione intima di un'altra persona: "capiamoci senza e oltre le parole".
Shiatsu è comunicazione globale tra "tori" (così si chiama colui che tratta) e "Uke" (colui che riceve il trattamento), una fusione momentanea ed eccezionale che produce i cambiamenti.
Ringrazio molto Adriana Capalbo e Simona Banfi, colleghe infermiere, per la disponibilità e la collaborazione. Concludo con un aneddoto di un maestro Zen:

"Una volta un discepolo chiese a Joshu,
maestro Zen: se nella mia mente non c'è niente
che cosa devo fare?
Oshu rispose: Buttalo via
Ma se non c'è niente, come posso buttarlo via?
Insistette il discepolo.
Beh - disse Joshu - allora fallo"

(da 101 storie Zen)

* *IP / Ostetrica - LIbera Professionista*