

# Shiatsu in Hospice, racconto di un'esperienza

di Gian Luigi Cislaghi

**E**ssere a contatto con persone sofferenti, con famiglie e nuclei affettivi coinvolti rende consapevoli delle loro reali, concrete esigenze. Di ciò che “vogliono” sentirsi dire. Di ciò che “vogliono” sia fatto. E di ciò che si “può” fare. Una persona che soffre è vulnerabile: si percepisce negli sguardi, nelle richieste, nel modo di parlare. Ogni persona ha la sua storia e il suo modo di affrontare queste situazioni; la rabbia, la tristezza, a volte la serenità sono emozioni che hanno bisogno soprattutto di essere ascoltate, in silenzio, con rispetto. E quanta rabbia, quanta tristezza e, a volte, quanta serenità ho trovato in persone che stavano morendo. Credo che la cosa più difficile sia il lavoro su di noi, sul nostro Ego che ci dice “facciamo qualcosa”. Ma qualcosa stiamo facendo: stiamo ascoltando, siamo accanto.

Cosa può rappresentare questo “esserci”? Cicely Saunders, fondatrice del movimento hospice, sottolineava spesso l'importanza di parlare con i malati, andando oltre il ruolo di medico, di infermiere o di altro professionista per esserci, semplicemente, e dedicare “tempo”.

“...è possibile scoprire quello che c'è nel cuore delle persone conversando con loro in tutta tranquillità, non sottoponendole a interrogatori in uno spazio di tempo palesemente limitato.” Cicely Saunders (1).

È utile offrire anche una comunicazione non verbale? L'essere “toccati” che reazioni determinerà? E soprattutto, farà bene?

Sono interrogativi sui quali ho riflettuto prima di iniziare questo lavoro e sono sempre uno stimolo allo studio, alla ricerca e al confronto. Ad uno shiatsuka può sembrare ovvio che lo shiatsu faccia bene, ma è importante poter trasmettere anche ad altri questa possibile esperienza; perciò ho analizzato umilmente quanto possa contribuire anche in una situazione estrema, come

“Sentire...

Sentir, col naso, è percepire il mondo al di là di ciò che può raggiungere la mano.

Sentire, con le orecchie, è esplorare ancora più lontano.

E vedere, ah! Vedere... è, con gli occhi, carezzare l'universo a migliaia di leghe di distanza.

Ogni senso ci dice il mondo. Il suo mondo. E la fusione avviene.

Ogni senso spinge le frontiere un po' più lontano, rendendo l'universo più vasto, più vario e più ricco.

Ma toccare: è da lì che, molto semplicemente, tutto è cominciato.

Frederick Leboyer, “Shantala”

possono essere i giorni che precedono la morte.

La prima questione sulla quale ho riflettuto è la comunicazione non verbale, il contatto fisico e il “tocco” dello shiatsu. Cosa rappresenta e quindi cosa può significare, nel contesto dell’Hospice, per una persona sofferente?

Vi è un’ampia bibliografia sul significato del contatto fisico; innumerevoli ricerche e libri scritti evidenziano i benefici e la necessità dell’essere toccati. Il Dott. Frederick Leboyer e il Prof. Ashley Montagu hanno ampiamente trattato di questo per quasi tutta la loro vita; le loro ricerche, e non solo le loro, ci offrono la possibilità di arricchire il nostro bagaglio culturale, stimolando il confronto e lo studio.

Il Professor Ashley Montagu (2) afferma l’importanza dell’esperienza sensoriale del contatto fisico e la necessità di ripeterla in modo continuativo per ognuno di noi durante tutto il percorso vitale. I suoi studi in questo ambito rappresentano un notevole lavoro per tradurre in parole quel gesto primordiale che è il “Toccare”.

**L’essere toccati è un’esperienza che contribuisce a formare l’individuo e conferisce il senso stesso di esistere non solo nella dimensione fisica, rendendo consapevoli dei confini del proprio corpo nell’ambiente circostante, ma anche nel proprio spazio interiore.**

Il confine fisico della pelle rende possibile il formarsi di un confine psicologico, cioè di un’identità, di un “Sé”. La sensazione dell’identità, dell’esistere, nasce dalla sensazione di questo contatto corporeo (Lowen, 1969).

L’essere toccati suscita una risposta psico-fisica personale ed è una delle principali fonti di strutturazione della capacità di confrontarsi affettivamente nella vita adulta. Ma il prof. Montagu afferma molto di più; egli sostiene che lo stimolo tattile sia fondamentale per la vita stessa: “[...] la funzione sensoriale cutanea è elaborata a livello dei centri subcorticali ed è correlata pertanto all’intera personalità individuale sia fisica che psichica. Forse, insieme al cervello, scrive Ashley Montagu, la pelle è il più importante degli apparati. Il senso più strettamente associato con la pelle, il senso del tatto, è il primo a svilupparsi nell’embrione umano [...]” (dott.ssa Maria Monica Polenghi); una legge generale dell’embriologia afferma che tanto prima si forma un apparato tanto più sarà fondamentale per la vita. Solo per un neonato? No, sottolinea ancora Montagu, anche per tutta la vita adulta. Pensiamo agli infiniti gesti che prevedono il contatto fisico per comunicare uno stato d’animo, un pensiero, un’intenzione; e, volendo analizzare, perché il contatto fisico e non la parola? Il rimando all’ancestralità del gesto è immediato, come portare una mano e premere laddove ci procuriamo un trauma. È istintivo. Animale. Umano.

Il dott. Frederick Leboyer (3) è considerato il padre naturale dell’ampio dibattito sulla nascita non violenta, sull’importanza per il neonato di essere toccato, accarezzato e massaggiato; suo è il libro *Shantala*, il massaggio indiano al bebè. Il “tocco”, “l’ascolto non verbale” sono per Leboyer delle vere e proprie arti che hanno bisogno di tempo per essere apprese:

“Direte: ce ne vuole di tempo!

Sì.

Come sempre il problema è questo maledetto tempo. O piuttosto, il mistero.

Perché, curiosamente, ce n’è poi sempre abbastanza. Il tempo!

Ci vuole del tempo per penetrare qualsiasi arte.

Perché ogni arte nasconde una tecnica. Che bisogna imparare e padroneggiare.

Tecnica, apprendistato richiedono una durata.

Tecnica, apprendistato vengono, un giorno, superati, dimenticati, e si approda...

a qualcosa

che è pura arte.

E che era lì

da sempre!”

Tratto da “*Shantala*”, Frederick Leboyer  
Shiatsu: una grande Arte per la salute.

L’apprendimento di questa arte richiede tempo; e quanto ne richiede. Quanta pratica bisogna fare per dimenticarsi di ragionare con la mente. Shiatsu è ascolto, e per ascoltare bisogna avere la mente libera; la tecnica deve “essere”, punto. A maggior ragione in un contesto come questo, Hospice, dove le persone ricoverate sono soprattutto “capaci” di essere ascoltate.

Il Maestro Shitsuto Masunaga, laureato in psicologia e filosofia all’università di Kyoto, è stato tra i più interessanti ricercatori in ambito Shiatsu. Da tutti noi conosciuto, ha introdotto diverse novità tra le quali l’utilizzo delle due mani, mano madre e mano figlia; l’utilizzo della pressione sostenente e molte altre che ben conosciamo nel nostro assiduo studio. Nella prefazione di Giuseppe Montanini, Presidente della Federazione Italiana Shiatsu, al Manuale di Sesshin di Shitsuto Masunaga (4) leggiamo: “[...] Nel suo approccio troviamo riferimenti alla visione della medicina occidentale, della psicologia, della medicina tradizionale cinese e della tradizione giapponese. E, così, accanto alla descrizione del funzionamento del nostro sistema nervoso e di come reagisca alle pressioni, possiamo leggere come, <<[...] nella diagnosi orientale, la simpatia e la compassione per il paziente sono importantissimi.>>. Con la conseguente affermazione che con lo shiatsu <<[...] noi non trattiamo la malattia del paziente, ma condividiamo le sue sofferenze. È importante tenerlo presente mentre si pratica lo shiatsu, altrimenti il trattamento si ridurrà a una tecnica digitale superficiale.>>” (5).

Troviamo perciò negli studi di Masunaga una relazione importante tra chi esegue shiatsu e chi lo riceve; si parla di “compassione”, sentimento che rende possibile l’unità tra operatore e ricevente. Mediatore di questa relazione è la pelle. Come Masunaga sostiene, le sue conoscenze in ambito psicologico e filosofico lo hanno affiancato nella ricerca sullo shiatsu; egli enfatizza la primarietà della stimolazione cutanea nelle relazioni interpersonali: “[...] I rapporti umani fondamentali sono «epidermici», da pelle a pelle. Nel nostro ambiente stressante questi rapporti sono continuamente minacciati e buona parte della tensione è sopportata dal sistema cutaneo – evento che

## 8 approfondimenti

favorisce l'insorgenza di alterazioni cutanee, che a loro volta possono compromettere il funzionamento degli organi interni. [...] Attraverso il contatto cutaneo il malessere psichico e il disagio emozionale vengono avvertiti per via diretta [...]” (6). In epoche diverse, la scienza medica occidentale, la psicologia, le filosofie (occidentali e orientali), la medicina tradizionale cinese, la medicina indiana, la medicina tradizionale giapponese, le tradizioni mediche africane hanno individuato nell'organo pelle aspetti sorprendentemente comuni; se da un lato l'approccio è differente, si evince nei concetti la stessa importanza data alla stimolazione di quest'organo mediante il contatto e di come questa azione abbia effetti non solo fisici, ma sia importante anche per tutta la struttura psichica della persona. La comunicazione perciò avviene anche a questo livello, e si dialoga. Senza parlare.

E la persona sofferente?

Sicuramente il contatto fisico è rassicurante: il bambino che piange ne sa qualcosa, ma anche per l'adulto è fonte di accudimento, di amore. Se perciò questo può infondere delle sensazioni piacevoli, è già di aiuto. Shiatsu è anche ascolto, però; è un contatto fisico rispettoso, silenzioso, che dialoga con le dinamiche energetiche del ricevente; segue gli squilibri energetici, li individua, li ascolta. Accompagna, sostiene. E il morente ha necessità totali. La soddisfazione dei bisogni è di volta in volta diversa; l'equipe dell'Hospice è infatti composta da un gruppo di professionisti in assidua collaborazione tra loro. Lo shiatsu, ho pensato, potrebbe accompagnare, sostenere, fornire quel senso di accudimento che fa rilassare profondamente nel modo più semplice che si conosca, “il tocco”.

È perciò possibile che la comunicazione non verbale dello shiatsu possa contribuire a lenire “la sofferenza”?

Questo ha voluto indagare lo studio svolto all'Hospice. Questo ha avuto ed ha mille difficoltà che non appaiono immediatamente. Ci sono, come c'è la morte.

Difficile è stato individuare le persone alle quali proporre lo shiatsu. Sì, perché non sempre può essere accolto; shiatsu è contatto fisico, che alcune persone possono non gradire:

**“..ma mi deve toccare? No, no, preferisco di no...ho già abbastanza a cui pensare.”. Difficile è prevedere queste reazioni e diventa perciò necessario ascoltare ancor prima di iniziare.**

Ascoltare, in profondità, e provare ad intuire.

E poi il nostro rapporto, personale, con la morte. Che reazioni possiamo avere di fronte a persone che sanno, persone che non sanno, persone che sanno e negano, persone che sperano... Ci vuole compassione. Ma la compassione deve “essere”. Come un'Arte. E con che sguardo osserviamo la morte? Tanto la filosofia occidentale quanto quella orientale si sono a lungo soffermate sul carattere caduco e transitorio di tutto ciò che esiste e sulle ragioni per le quali all'uomo resta così difficile accettarlo. Eppure, come ha magnificamente sottolineato Clarissa Pinkòla Estés, “il grande lavoro che ci aspetta è quello di imparare a comprendere quanto attorno a noi e quanto dentro di noi deve vivere, e che cosa deve morire. Il nostro lavoro consiste nel-

l'apprendere il ritmo di entrambe le cose, consentire a ciò che deve morire di morire, e a ciò che deve vivere di vivere” (7). Le riflessioni nascono continuamente in questa esperienza; e cambiano anche (8).

Difficile è stato collocare in maniera equilibrata il nostro Ego perché in ogni relazione umana i ruoli mutano continuamente. Nella mia esperienza di lavoro in Hospice posso accogliere se sono disponibile; posso donare se ho prima accolto. Se ostento certezze non ascolto. E, se non ascolto, il “possibile contributo” diventa impossibile.

La pratica dell'ascolto, unita ad un fine lavoro di attenzione, di studio, di ricerca, contribuisce a sviluppare non certo “il” modo, ma “un” possibile modo equilibrato di rapportarsi con la persona sofferente, e il trattamento shiatsu nasce poi sotto le nostre mani in maniera naturale.

Poi ci si trova di fronte al primo “caso”, alla prima persona. Che faccio? Valutazioni, meridiani, pesco nella mia esperienza, lancio l'amo dell'intuizione e procedo. Non posso trattare le braccia e l'addome; i piedi, le gambe e la schiena sì. Inizio da lì, “poi vedremo...” penso. Lascio spazio all'intuizione, o almeno provo, e quindi in realtà sto ancora usando soprattutto la mente e poco l'intuizione. La strada è proprio lunga. Il trattamento si sviluppa, cresce e, piano piano, inizia anche qui quella comunicazione non verbale tanto nominata, quell'approdo all'interiorità del ricevente ed alle sue sensazioni. Si addormenta, con molti scatti, movimenti bruschi. Ma continua a dormire e io continuo a lavorare. Percepisco una dimensione surreale; le pareti della stanza color pastello, la pioggia battente fuori, le luci soffuse, il silenzio, il ricevente, io. Lo shiatsu è proprio una “[...] sublime meditazione” (9).

E così per ogni seduta: il senso di ricerca e di osservazione di quello che accade è al centro del lavoro. Certo, la tecnica è importante; la gradualità, la perpendicolarità, la costanza delle pressioni devono avvenire automaticamente, altrimenti si perde la concentrazione. La concentrazione? Forse, soprattutto, la “comunicazione”, che a volte è così suscettibile e debole che ci vuole un nonnulla e ci si accorge che non c'è più. Lo shiatsu è una “sublime meditazione”, ma anche una “sublime fatica”.





“...Ah! Che bella sensazione, finalmente... non vedevo l'ora..”. Mi colpì molto questa espressione per il contesto, per il momento. Avevo appuntamento per la seduta con una signora ricoverata; era molto carina, amava essere sempre ben curata. Si truccava tutte le mattine con una semplicità tale che era disarmante per tutti. Le condizioni cliniche ebbero però un netto e rapido peggioramento e si pensò, con l'equipe, di non proporre nulla e lasciare alla famiglia la loro intimità. Ma mi vide passare in corridoio, per caso. E me lo chiese proprio lei. Stava morendo. “Buongiorno, oggi mi potrebbe fare shiatsu?”. Mi lasciò un senso di incertezza. Non mi aspettavo di essere riconosciuto, fermato per una richiesta. Vi era una grande dignità, una grande serenità nel modo. Era consapevole? O quanto consapevole? Non lo so. Ma questa signora mi chiese di farle shiatsu. Si può essere “così coscienti” eppure così vicini alla morte? La signora morì, poco dopo. Serenamente, ci dissero i suoi parenti.

“Perché una e medesima è la meditazione del ben vivere e del ben morire”

Epicuro

E poi le “variabili di esito”. Ansia, dispnea, dolore, nausea, benessere, rilassamento. Quantificazione numerica dell'analisi delle libere espressioni dei riceventi (10).

“Sento la mente più calma...più leggera”

- Riduzione dell'ansia di 2.14 punti
- Intervallo di confidenza al 95%: 0.35-3.94
- Deviazione standard: 2.51
- Errore standard: 0.79

I numeri, che preziosa risorsa. Il numero esplicita, senza nessun artificio letterario. E dal numero è possibile incoraggiare

una riflessione, e da una riflessione si può ricercare un altro numero. Tutto sommato è affascinante. Le tradizioni antiche hanno sempre riservato ai numeri un ruolo importante; essi permettono di interpretare con un linguaggio condiviso una realtà, la nostra. E siccome non siamo perfetti abbiamo inventato l'errore, un numero che indica di quanto si può sbagliare. Non male. Il risultato è perciò classificato, quantificato, validato.

“Mi sono addormentato... come un bimbo in braccio alla mamma... è stata una sensazione bellissima di avere sostegno e accudimento... sentivo energia che scorreva nelle gambe che conciliava il rilassamento... ho provato benessere... grazie.”

- Miglioramento del benessere di 2.91 punti
- Intervallo di confidenza al 95%: 1.75-4.05
- Deviazione standard: 2.15
- Errore standard: 0.54

E così per gli altri parametri in esame: nausea, dolore, dispnea, rilassamento; risultati che incoraggiano a proseguire con lo studio, che aiutano ad individuare un ruolo; “Al sig.... possiamo proporre lo shiatsu, è così inquieto...forse il contatto fisico lo può tranquillizzare...”, o ancora “La sig.ra.....ha una leggera nausea, è controllata dalla terapia farmacologica e possiamo proporre lo shiatsu e valutare che effetto le procura” (dalle riunioni di Equipe).

In Italia vi sono molti Hospice ([www.sicp.it](http://www.sicp.it)); alcuni all'interno delle strutture ospedaliere; altri sono indipendenti. Molti sono in progetto o in costruzione. Lo shiatsu sta individuando un suo ruolo, nell'accompagnamento, nel sostegno. Contributo possibile perciò; per il controllo dei disturbi più frequenti, sempre in cura con la terapia medica, per il miglioramento del benessere, per favorire un rilassamento profondo, ambito, cercato in tutte le condizioni di sofferenza. Per ritrovare il proprio corpo, per sentire ancora sensazioni piacevoli; “...premeva proprio dove ne sentivo il bisogno...”.

## 10 approfondimenti

E il nucleo affettivo? Sappiamo, o più ragionevolmente possiamo solo provare ad intuire quanto possa soffrire chi accompagna “da vicino” una persona alla fine del suo percorso. Certo non possiamo, né dobbiamo, pensare di togliere questo dolore immenso, la cui elaborazione è importante, forse fondamentale, per collocare in maniera equilibrata il vuoto conseguente alla morte di un caro. Il nostro intervento è sulla persona ricoverata; ma un migliore stato di benessere è coinvolgente. Si può allentare quello stato di tensione che altrimenti avvolge ogni attimo, totalmente. E tutti ne ricevono un beneficio; per poco tempo. Pochissimo. Eppure è un piccolo contributo per ricaricare il proprio Jing, consumato dalla paura, dalle ore di sonno trasformate in veglia, dai caffè delle macchinette, dai pasti saltati che “tanto non ho fame, mangio dopo”, dalla realtà.

Ma se da un lato parlare di rilassamento, di benessere, di qualità della vita può far scivolare in una facile retorica, è pur vero che questa ricerca ha cercato di valutare obiettivamente gli effetti dello shiatsu. Bisogna leggere attentamente i risultati. I numeri, ma non solo. Le libere espressioni dei degenti, ma non solo. È dall'integrazione di questi due metodi che è ragionevole trarre gli approfondimenti che contribuiscono a definire il ruolo dello shiatsu.

**Cosa vuol dire la “serenità” nell'affrontare la morte? Umilmente un medico ha affermato che lo disarma di più una persona che “vive bene” la morte, rispetto a chi ne è tormentato, quantomeno in modo più esplicito. Ci è più naturale vedere tra le emozioni correlate alla morte quelle di paura, rifiuto, negazione, rabbia.**

Nostre proiezioni? La serenità, vera o presunta che sia, disarma. Eppure c'è, a volte. E a volte, o spesso, sono i parenti che non “vogliono lasciare andare”, o forse non “possono”. E la persona malata, che è, o pensa di essere, pronta a lasciare la vita, è trattenuta dai suoi cari. La comunicazione è bloccata; proprio quando vi è un bisogno assoluto di comunicare, di esprimere, di essere ascoltata. Si rifugia in se stessa.

È anche qui il filo conduttore di questo lavoro; è anche qui che l'intervento con lo shiatsu è stato importante. Ed è qui che si può parlare di “accudimento” senza il rischio della retorica; come per un neonato: necessità assoluta di esprimere emozioni, bloccate dalla comunicazione adulta. Che non “tocca”. Parla. Il tocco dello shiatsu forse, a volte, può permettere una comunicazione. Un rilassamento? Sì, senza retorica. Importante? Quanto? Qui bisogna indirizzare gli sforzi della ricerca.

Filo conduttore simbolico. Come simboli possono essere vita e morte. Comunicazione, semplice e diretta come è il tocco.

Milano. Fondazione Istituto Nazionale dei Tumori. Unità Complessa di Terapia del Dolore e Cure Palliative, Hospice Virgilio Floriani.

Qui si è svolta questa ricerca che attualmente continua, considerati i risultati positivi ottenuti, presentati in due importanti occasioni: una pubblicazione sulla Rivista Italiana di Cure Palliative ([www.sicp.it](http://www.sicp.it)) e durante il recente seminario organizzato da Shambàla Shiatsu di Milano, che ha visto la prestigiosa partecipazione di dirigenti medici di diverse Unità Operative a confronto con gli Operatori Shiatsu per analizzare le strategie da elaborare insieme a favore dell'utenza, nel rispetto delle specifiche competenze ([www.shambalashiatsu.com](http://www.shambalashiatsu.com)).

Ma non potrei concludere senza ringraziare l'Equipe dell'Hospice Virgilio Floriani; il dott. De Conno, il dott. Caraceni e tutti i medici che hanno voluto inserire lo shiatsu, collaborando anche a individuarne il possibile ruolo; il dott. Zecca per i preziosi consigli, la dott.ssa Brunelli, il caposala Giuseppe Baiguini, tutto il gruppo infermieristico e i volontari per la cooperazione continua che è stata ed è preziosa anche per un utile feedback dei trattamenti svolti.

Gian Luigi Cislighi  
e.mail: [gigi.cislighi@tiscali.it](mailto:gigi.cislighi@tiscali.it)

### Bibliografia

1. Du Boulay S., “Cicely Saunders - L'assistenza ai malati "incurabili"”, Jaka Book, 1986.
2. Ashley Montagu, “Il linguaggio della pelle”, ed. Garzanti Editore, 1971.
3. Frederick Leboyer, “Shantala. L'arte del massaggio indiano per far crescere i bambini felici”, Sonzogno, 1996.
4. Shitsuto Masunaga, “Manuale di Sesshin”, traduzione a cura di Maria Silvia Parolin e Hatsumi Ueda, Edizioni Macunix, 2007.
5. S. Masunaga, W. Ohashi, “Zen shiatsu”, pag. 24, Edizioni Mediterranee, 1979.
6. S. Masunaga, W. Ohashi, “Zen shiatsu”, pag. 18-19, Edizioni Mediterranee, 1979.
7. Clarissa Pinkòla Estés, “Donne che corrono coi lupi”, Frassinelli, 2002.
8. Laura Campanello, “Non ci lasceremo mai? L'esercizio filosofico della morte tra autobiografia e filosofia”, Edizioni Unicopli, 2005.
9. Douglas Gattini, “Aforismi Shiatsu”, Edizioni Macunix, 2006.
10. Gian Luigi Cislighi, Cinzia Brunelli, Augusto Caraceni, Giuseppe Baiguini, Franco De Conno, Rivista Italiana di Cure Palliative, numero estivo 2007, [www.sicp.it](http://www.sicp.it)