

SHIATSU E VOLONTARIATO

la mia esperienza



ALESSANDRA

Alessandra mi ha messo in crisi.

Mi è capitato altre volte, come poi racconterò, ma in questo caso ci sono anche aspetti “tecnici” diversi dal solito.

L'avevo già vista altre volte, la incontro passando mentre accompagna altre persone del suo reparto, il Centro Diurno, prima e dopo i trattamenti. A differenza della maggioranza dei ricoverati della R.S.A. (Residenza Sanitaria Assistenziale) Latour, che sono costretti sulla carrozzina, lei cammina, anzi non riesce a smettere di farlo, si chiama “wandering”, è una modalità tipica di chi, come lei, soffre di Alzheimer. Mi ricorda un trenino a molla che avevo da bambino: quando arrivava contro il muro sbatteva, si fermava, si girava, riprendeva la marcia e avanti così all'infinito.

Quel giorno era seduta, l'avevano fatta sedere, e l'infermiera e la geriatra si stavano occupando di lei: era agitata, cercavano di calmarla. La geriatra mi chiama, mi chiede cosa si può fare per tranquillizzarla. Mi avvicino con disinvolture, appoggio le mani sulle spalle di Alessandra e, mentre inizio a trattare collo e spalle con tecniche ardite ed acrobatiche che suscitano l'ammirazione dei presenti, intrattengo gli astanti sull'importanza del contatto fisico, sulla necessità di sviluppare la comunicazione non verbale e sul ruolo dello Shiatsu e delle Discipline Olistiche per la Salute per promuovere il benessere delle persone particolarmente in ambito sanitario. Conveniamo con la geriatra sui limiti della formazione attuale del personale sanitario e sulla ristrettezza di un approccio solo psicologico alla sofferenza che non tenga con-

to del contatto fisico. Rimaniamo intesi di approfondire l'argomento.

Intanto Alessandra si è acquietata, ha chiuso gli occhi, sembra serena. Rimaniamo intesi che proseguirò i trattamenti. Ne parlo coi fisioterapisti che sembrano un po' scettici, ma mi dicono che se proprio ci tengo... Questo scetticismo, dopo anni di collaborazione e di fiducia conquistata coi fatti sul campo, mi lascia un po' amareggiato, ma comunque esco soddisfatto.

Il primo trattamento va molto bene: quando arrivo sta vagando, la prendo sottobraccio, l'accompagno vicino ad una sedia, la faccio sedere senza problemi, poco a poco si rilassa sempre di più. Ad un certo punto, mentre sto lavorando la spalla, prende la mia mano, la accarezza, sorride, chiude gli occhi e si lascia andare. Quando ho terminato rimane lì, quieta. Mi diranno poi che per tutta la giornata è stata insolitamente tranquilla.

Il secondo trattamento ha lo stesso andamento, solo che a metà si alza e va a farsi un giro. Io l'accompagno, poi torniamo, si siede e riprendiamo senza problemi.

Il terzo trattamento, si fa per dire... , è tragicomico, non vuol saperne di sedersi, io la inseguo per un po' e cerco impacciato di lavorare la schiena camminandole dietro, finché, finalmente, mi rendo conto che sto oltrepassando la soglia del ridicolo. Allora lascio perdere, la prendo per mano ed andiamo a spasso girando intorno alla stanza. Mi dico che c'è agitazione nell'aria, poi c'è molto vento, il clima è perturbato, ecc., ecc. ...

Il quarto appuntamento lo passiamo girando per un'ora intorno al salone con ospiti e personale che ci guardano sempre più perplessi. Sono stanco e rintonato a forza di girare intorno,

ma, soprattutto, mi sento molto frustrato. In otto anni di Shiatsu in ospedale ho fatto trattamenti nell'incubatrice, sul letto e sulla sedia rotelle, in mezzo a tubi e macchinari ed i riceventi erano spesso in condizioni molto gravi, ma almeno stavano fermi! Non che abbia delle aspettative particolari o che voglia curare alcunché. All'inizio, dopo aver letto attentamente la cartella clinica, sarei andato sui libri di Medicina Tradizionale Cinese a cercare le tecniche ed i punti per curare l'Alzheimer (come se i cinesi avessero tecniche e punti per l'Alzheimer...), ma, fortunatamente, ho preso quasi subito un certo numero di bastonate che mi hanno fatto ritornare alla realtà ed ai sani principi di base: occuparsi della persona e non della malattia, essere presenti, non avere aspettative, non voler fare, ecc., ecc..

Chi non è cosciente non sceglie di essere trattato e non si può certo imporglielo.

Era chiaro che, se volevo entrare in relazione con Alessandra, per poter comunicare con lei, dovevo entrare nel suo movimento ripetitivo e coatto, dargli respiro, armonia, renderlo come una danza per poter trovare insieme un punto di ancoraggio, di quiete. Però non sono mai stato un ballerino, così ho pensato di coinvolgere Claudio: l'ho visto lavorare, nel suo stile c'è molto movimento e poi so che, oltre ad essere un operatore ed un insegnante esperto, è creativo ed ha lavorato molto con l'espressione corporea, il teatro e la danza. Gli telefono e gli propongo la sfida: fare un trattamento Shiatsu in movimento. Accetta.

Combiniamo bene la cosa, ne parliamo con i fisioterapisti e con gli ope-

ratori del reparto concordando di portare Alessandra in palestra dove c'è più tranquillità e c'è anche più spazio per muoversi. Lei viene tranquilla, si lascia condurre, ma poi non vuole saperne di sedersi. Claudio la accompagna nel suo girovagare invitandola in una specie di danza e proponendole dei movimenti non stereotipati. Lei sembra rispondere, un po' si lascia condurre. Passano vicino alla sedia, ma l'invito a sedersi non viene accolto. Riprende il balletto. Secondo passaggio vicino alla sedia: questa volta accetta l'invito, si siede. E' andata!

Claudio prende un'altra sedia e a sua volta si siede davanti a lei, le prende le mani, se le posa sulle ginocchia, poggia i suoi piedi sulla sedia di lei ed inizia a trattare. Semplice e geniale. In questo modo si crea uno spazio intimo, rassicurante e contenitivo. "Shiatsu è la madre che abbraccia il suo bambino". Alessandra si abbandona. E' un momento magico. Ho avuto il privilegio di viverne altri in questo stesso luogo, come quando la signora Antonietta, prendendomi le mani, mi disse: "finalmente ho vissuto un momento di vera pace", oppure Annamaria: "non sono mai stata così bene in vita mia" (ha ottant'anni ed è paralizzata, sono sicuro che a vent'anni stava meglio, ma lo trovo molto carino da parte sua nei miei confronti). Con Alessandra non si riesce a comunicare verbalmente, però sorride, è più tranquilla e nei giorni successivi trova più spesso un momento di quiete nel suo irrefrenabile movimento.

In seguito anche io la tratterò con lo stesso metodo. Imparo tantissimo facendo volontariato.

Claudio è coinvolto: vedo in lui i segni del morbo che ci contagia. Si prenderà cura di Alessandra.

Benvenuto!

LA STORIA DEL VOLONTARIATO CON IL COVAO A MONCALIERI

La mia storia nel volontariato inizia nel 2000 con una collega, all'Ospedale S.Croce di Moncalieri, con il trattamento dei neonati prematuri e degli altri neonati ricoverati nel reparto

di Terapia Intensiva Neonatale. Il nostro riferimento è stata l'esperienza pionieristica di Gianni Pizzati all'Ospedale Burlo Garofolo di Trieste. Col tempo si sono inseriti via via nuovi operatori e, nel 2002, l'attività si è estesa anche agli anziani che frequentano il centro di accoglienza Casa Vitrotti del Comune di Moncalieri e, nel 2005, agli anziani non autosufficienti ospiti della Residenza Latour. Attualmente vengono svolti, complessivamente, 30 trattamenti la settimana nelle varie strutture grazie all'impegno di 7 fra Operatori e studenti di Shiatsu tutti iscritti alla F.I.S. ed al CO.V.A.O. (Coordinamento Volontari Assistenza Ospedaliera, Piazza Stazione 5, Moncalieri, telefono: 011-64.40.20) che è un'associazione di volontariato apartitica, apolitica ed aconfessionale che opera da più di vent'anni nell'assistenza ospedaliera e domiciliare sul territorio di Moncalieri e di altri comuni della Provincia di Torino.

I VANTAGGI DI COLLABORARE CON UN'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

Consiglio a tutti coloro che desiderano svolgere un'attività di volontariato con lo Shiatsu di collaborare con un'associazione del settore.

Fare parte di un'associazione consolidata offre diversi vantaggi:

- facilita l'ingresso nelle strutture sanitarie ed assistenziali perché le associazioni hanno già delle convenzioni operative con i vari enti
 - risolve il problema della copertura assicurativa (l'assicurazione Fis non è sufficiente perché copre gli eventuali danni al ricevente, ma le strutture vogliono essere cautelate in caso di danni all'operatore)
 - consente di partecipare gratuitamente a corsi di formazione specifici su argomenti extra Shiatsu utili per chi opera nel settore socio sanitario (tecniche di primo intervento, psicologia della sofferenza, problematiche delle persone affette da particolari patologie, ecc.)
- Inoltre le associazioni del volontariato possono accedere ai finanziamenti provinciali presentando progetti

per la realizzazione di attività specifiche o per l'acquisizione di materiali ed attrezzature.

Personalmente ho preparato con il CO.V.A.O. due progetti per avere i fondi necessari per l'acquisizione del corredo necessario a svolgere trattamenti Shiatsu e corsi di Yoga presso le strutture in cui operiamo. Mi fa piacere ricordare che il primo progetto, relativo allo Shiatsu, si è classificato al 15° posto sui più di 200 progetti concorrenti in Provincia di Torino ed i progetti che hanno ottenuto valutazioni superiori riguardavano, ad esempio, l'acquisizione di attrezzature per trasfusioni di sangue da parte dell'Avis oppure di mezzi anti-incendio per la Protezione Civile. Nella commissione provinciale erano presenti anche medici che, evidentemente ed a dispetto dei nostri classici pregiudizi, hanno valutato con favore il sostegno allo Shiatsu all'interno di strutture sanitarie.

PERCHE' FARE VOLONTARIATO

Una delle prime persone che ho trattato al Latour è stata la signora Italia. Al nostro primo incontro, come faccio di solito, le chiedo se conosce lo Shiatsu. Inaspettatamente mi risponde di sì, suo nipote fa Shiatsu. Le chiedo allora se ha ricevuto dei trattamenti. Lei risponde che, certamente, no. Rimango perplesso, forse il nipote è uno di quelli che... "la sacralità dello Shiatsu", "lo Shiatsu si fa a terra, non certo sulla sedia a rotelle o sul lettino", "in questo posto non c'è una buona vibrazione energetica". E' solo la mia interpretazione, probabilmente non è così, il nipote avrà seri impedimenti, però vorrei che tutti trattassero i loro nonni e le loro nonne.

Diciamo spesso che ci sono troppi Operatori Shiatsu. La verità è che siamo troppo pochi rispetto ai bisogni reali della nostra società. La cruda realtà è che solo al Latour ci sono 150 ricoverati, tutti hanno bisogno dello Shiatsu, ma noi siamo pochi e, come volontari, possiamo servirne al massimo una dozzina. E poi ci sono i famigliari, i volontari e gli operatori

sanitari, tutte persone che vivono a stretto contatto con la sofferenza ed avrebbero bisogno dello Shiatsu più del pane.

Fare volontariato è una grande occasione per crescere ed imparare.

“Il maestro è il ricevente”. I maestri più grandi per me sono stati quelli che sono morti: Matteo, Jole, Giuseppe, Carolina.

Matteo, in particolare, è stato il primo: il colpo più duro, l'insegnamento più grande. Aveva poco più di nove mesi di vita. Era un bambino con un'incredibile serie di problemi fisici. Alla nascita gli avevano dato una speranza di vita di alcune settimane per cui, sostanzialmente, i medici non applicavano che le terapie strettamente necessarie al sostentamento, ma lui aveva una grande forza vitale ed una madre che lo amava e gli stava sempre vicino. Gli ho fatto forse 100 trattamenti. Sembrava, inspiegabilmente, migliorare ed io mi sentivo importante, mi sentivo un guaritore, andavo a cercare soluzioni sui libri di Agopuntura. Poi ha avuto una crisi cardio-circolatoria e non ce l'ha fatta. In quell'occasione, dopo un periodo di sbandamento, ho realizzato profondamente che non sono un guaritore e che non posso esserlo. Intendiamoci, razionalmente già lo sapevo, ma esserne realmente consapevoli è diverso. Probabilmente tutti dobbiamo passare attraverso il delirio di onnipotenza quando ci rendiamo conto che con lo Shiatsu il dolorino se ne va, il mal di testa si attenua fino a scomparire, ecc.. Lo vedo nei miei studenti, quando ottengono i primi risultati si esaltano, è comprensibile. Cerco di avvertirli, ma non serve. Almeno quando ci sarà la crisi, e certamente ci sarà, saranno più preparati per affrontarla, si ricorderanno: “il giusto distacco dai risultati, positivi o negativi che siano”, “se c'è un merito è solo quello del ricevente”, ecc., ecc..

Con i neonati prematuri era più facile, almeno a posteriori. In fondo, pur avendo, soprattutto inizialmente, parecchi problemi, sono in crescita ed acquisiscono via via nuove

competenze. Generalmente sono pronti ad entrare nel mondo in corrispondenza di quella che avrebbe dovuto essere la loro data di nascita al compimento del periodo di gestazione completo ed è una vera soddisfazione accompagnarli in questo processo. Ciò rende sopportabile persino l'atrocità di lavorare nell'incubatrice fra fili, tubi, sensori e pannolini con intorno monitor che lampeggiano ed allarmi che suonano. Anche se a volte può essere interessante vedere come cambia il grafico della frequenza cardiaca e dell'ossigenazione del sangue durante il trattamento trovo sempre più adatto allo Shiatsu osservare l'espressione del viso del ricevente. Con gli anziani disabili, malati cronici, spesso con patologie degenerative è tutta un'altra musica. Certamente con lo Shiatsu si possono alleviare i piccoli acciacchi, ma la realtà vera è che si lavora con persone la cui energia è in fase calante, spesso ridotta la lumicino. Siamo qui per accompagnarli nel tramonto. La cosa migliore che possiamo fare è “non agire”, essere presenti, sviluppare l'empatia, la sensibilità protopatica. “Due in uno”: è questa la magia per operatore e ricevente. Il male fisico rimane, o forse no, ma le cose assumono una prospettiva diversa e si assapora la quiete che è il vero nutrimento per l'anima. E' il nutrimento a cui attingo una volta la settimana grazie ai miei “vecchietti”.

LUCI ED OMBRE DEL VOLONTARIATO

Il volontariato mi consente una libertà azione e di sperimentazione che per motivi pratici non posso avere nella normale vita professionale, ma, d'altro canto, vorrei che fare Shiatsu in ospedale fosse il mio mestiere anche se questo sembra essere un passo molto difficile da realizzare.

Il volontariato riporta alla dimensione della gratuità, prefigura un modello diverso di rapporti umani e sociali, rappresenta un sollievo

per lo spirito e riduce il karma negativo globale.

Il volontariato, però, copre parte dei problemi irrisolti ed in gran parte irrisolvibili della sanità che non è capace di promuovere il benessere delle persone. Il volontariato non pesa sui conti della sanità. Lo Shiatsu non risulta nei bilanci, ciò significa che, a certi livelli, dove si prendono le decisioni e si stabiliscono gli indirizzi, lo Shiatsu non esiste. La prossima sfida è questa: entrare nei budget, essere una voce di spesa, lavorare negli ospedali con regolare stipendio (regolarmente sottopagati). Ci vogliamo provare?

Valter Vico



Chi è interessato a partecipare all'attività di volontariato con gli anziani a Moncalieri può chiamarmi al numero 333.26.90.739 o scrivermi all'indirizzo valter.vico@fastwebnet.it Un grazie a tutti coloro che condividono o hanno condiviso questa esperienza:

CON LO SHIATSU
Alberto Ciambellotti
Angela Cammarata
Annamaria Milano
Antonio Muroni
Claudio Micalizzi
Corinne Cader
Elena Vada
Emilia Demarchi
Luigi Santus
Marilena Pedico
Marilia Etzi
Matteo Tampone
Michela Palmisano
Piero Alemanno
Stefania Cecire
Valeria Pressenda
Valter Vico

CON LO YOGA
Danila Amprino
Michele Bonaria