



Shiatsu
e
Counseling

due modi,
due tecniche,
di
prendersi cura
degli altri



Perchè ho scelto questa tesina

Sono già diversi anni che studio e pratico lo Shiatsu (presso la scuola di Reggio Emilia " Shiatsu Integrale ", e a Padova Shiatsu Shin tai con Saul Goodman e Claudia Beretta), e seguo anche i corsi di tantra con Elmar e Michaela Zadra. Quest'anno frequentando il corso di Counseling, ho potuto notare come una maggiore conoscenza del linguaggio corporeo e l'integrazione di tecniche imparate durante il corso, hanno portato in me una curiosità nell'osservare come queste due modalità di intervento sugli altri (Counseling e Shiatsu) possono essere utilizzate per migliorare il risultato sul cliente. Mi appassiona l'idea di riuscire ad inserire nel lavoro di Shiatsu che principalmente svolgo, tecniche di Counseling.

Ipotesi di lavoro

Prendendo in esame alcuni clienti che sono venuti da me per dei trattamenti Shiatsu, descriverò in che modo ho lavorato e quali risultati hanno avuto. La sessione di Shiatsu dura un'ora come quella di Counseling, le domande che mi sono fatto sono: quanto portare e cosa portare all'interno del trattamento Shiatsu ? Alternare le sedute di Shiatsu e Counseling porta dei vantaggi ?

Chiarimenti

Non è possibile in questo lavoro fare una descrizione integrale dei due modelli, ci vorrebbe un approfondimento maggiore. Farò una presentazione dei due modelli, avendo come mio riferimento le tecniche inserite nello Shiatsu, e prendendo spunto dai miei appunti, dai libri, e dagli insegnamenti dei maestri che ho seguito.

Lo Shiatsu come terapia manuale

Lo shiatsu è una forma di terapia manuale nata in Giappone all'inizio del XX° secolo ad opera di maestri che praticavano tecniche di massaggio tradizionale dette "anma" o "do-in", direttamente derivate dal massaggio tradizionale cinese o "tuina".

In Giappone la medicina cinese approdò con i monaci buddhisti attorno al 560 d.C. e venne rapidamente assimilata e sviluppata con caratteristiche proprie dal popolo giapponese sino a farne una medicina quasi a sé stante. Anche il massaggio subì lo stesso destino. Durante l'epoca Edo (XVII° secolo) nella istruzione dei medici giapponesi era compreso l'anma, perché si riteneva che la conoscenza del massaggio fosse indispensabile per capire la struttura del corpo umano e il percorso dei meridiani, nonché per trovare i punti di agopuntura. Agli inizi del Novecento ci fu una riscoperta del massaggio terapeutico. Grazie all'opera di maestri che unirono le conoscenze moderne con quelle tradizionali, si sviluppò una tecnica di terapia manuale caratterizzata dalla pressione statica su punti e su aree corporee e dalla mobilizzazione degli arti e della colonna, che prese il nome di Shiatsu.¹

Che cos'è lo Shiatsu

Esistono oggi diverse scuole di Shiatsu nel mondo, che si differenziano per i caratteri che i vari maestri hanno loro imposto. Tuttavia si possono riconoscere in questa forma di terapia alcune caratteristiche comuni. Nello Shiatsu, il terapeuta (shiatsuka) entra in relazione con il cliente attraverso il contatto manuale in modo da percepire lo stato di equilibrio energetico sul quale deve lavorare. Così agendo, nel momento in cui tratta il cliente, lo shiatsuka fa già una diagnosi energetica. Il rapporto terapeuta (tori) e cliente (ukè) è quindi bi-direzionale. Nella pratica la seduta di Shiatsu avviene in un ambiente calmo e confortevole: generalmente il cliente è disteso a terra su un tappeto imbottito (tatami) o a volte seduto su una panca bassa o sdraiato su un lettino da massaggio, mentre il terapeuta può restare inginocchiato o in piedi. Esistono dei trattamenti completi costituiti da una sequenza di manipolazioni codificata (katà), ma può anche essere effettuato un trattamento specifico a seconda del problema. La manipolazione è in genere molto piacevole e

1 *Appunti del corso triennale di Shiatsu presso la scuola di Reggio Emilia, " Shiatsu Integrale "*

rilassante e consiste di trazioni e pressioni mantenute per uno o più respiri su aree precise, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. Non viene mai forzata la mobilità naturale e non vengono "sciolti" con forza gli eventuali nodi di tensione (a differenza di quanto avviene in alcune tecniche di massaggio tradizionale cinese e di massaggio terapeutico occidentale), ma si opera sempre attraverso un bilanciamento graduale sino ad ottenere l'equilibrio. La pressione può essere esercitata con la punta delle dita, con le nocche, con il palmo delle mani, con la pianta dei piedi, col gomito o col ginocchio, a seconda della posizione e dell'intensità di stimolazione ricercata. Usualmente si preferisce non operare direttamente sulla cute, perciò il Cliente indossa di solito un vestito leggero o una tuta. Non vengono utilizzati quindi oli o creme, come invece avviene in altri tipi di massaggio tradizionale (es. ayurvedico).²

Lo Shiatsu in sintesi :

- produce uno stato generale di benessere
- stimola il risveglio della forza vitale di ciascun individuo
- stimola la capacità di auto-guarigione
- ottimizza le risorse personali di ciascun individuo
- migliora la vitalità ed il benessere

Lo Shiatsu in Occidente

"Nel corso degli ultimi cinquant'anni i metodi orientali di cura tradizionali si sono diffusi nella società occidentale. Trattamenti naturali come l'agopuntura, l'erboristeria, la moxabustione, e l'uso del cibo a scopo medicinale sono attualmente accettati e usati regolarmente negli Stati Uniti e in Europa. Tra tutte queste tecniche lo Shiatsu si è rivelato come uno dei metodi più semplici, pratici e allo stesso tempo efficaci. Shiatsu significa, tradotto letteralmente, pressione con le dita o col pollice. Questo significa che il terapeuta, nell'applicare una pressione sul corpo di un'altra persona cerca diverse reazioni e cambiamenti nel funzionamento dell'organismo. Nella pratica Shiatsu vengono usate svariate tecniche di pressione, stiramento, dondolio e manipolazione. La pressione può essere applicata non solo con le dita ma anche con avambracci, gomiti, palmi, piedi e ginocchia. Dopo il trattamento Shiatsu il ricevente si sente più leggero, maggiormente equilibrato, e prova un piacevole senso di calma. Il corpo funziona più armoniosamente e la persona si sente rivitalizzata. Molte volte, dopo un trattamento, il sonno è più profondo e riposante; tuttavia nel caso in cui la persona abbia dei problemi di eccesso di sonno si può effettuare un trattamento appropriato. Sintomi come rigidità, mal di testa, debolezza, dolore alla schiena spesso scompaiono, mentre migliorano la chiarezza e la rapidità di pensiero. Problemi inerenti il sistema riproduttivo, squilibri della postura, e difficoltà a carattere emotivo possono essere influenzati in modo positivo con lo Shiatsu il quale agisce sui sistemi primari del corpo e delle sue funzioni, ristabilendo un normale tasso di equilibrio e funzionalità"³.

Come funziona lo Shiatsu

"Lo Shiatsu si basa sulla premessa che corpo e mente operanti come una cosa sola, sono creati, mantenuti in vita, e stimolati a funzionare con l'energia. L'energia circola attraverso il corpo, lungo dei canali ben definiti chiamati *meridiani*. Su di essi ci sono dei punti chiamati *tsubo*, che letteralmente significa "dove l'energia ciclica elettromagnetica si riunisce". Uno *tsubo* si può paragonare a un vulcano, dove l'energia emergente dalle viscere della terra viene rilasciata in superficie. Gli *tsubo* sono dei punti dove l'energia è particolarmente attiva e si interscambia con l'ambiente. Nello Shiatsu il terapeuta entra in contatto con gli *tsubo* in una dimensione di intensità, profondità e reazione. Nella tecnica dell'agopuntura gli *tsubo* sono localizzati in punti specifici

² Appunti del corso triennale di Shiatsu presso la scuola di Reggio Emilia, "Shiatsu Integrale"

³ S. Goodman, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 1990, pag.13

situati lungo i percorsi dei meridiani tradizionali. Nello Shiatsu i meridiani possono essere estesi considerando gli tsubo in qualsiasi parte del corpo. Questo è possibile in quanto il corpo è una manifestazione integrale di energia e una pressione applicata in qualsiasi punto della pelle avrà effetto sui molteplici sistemi di energia del corpo stesso. La ricerca scientifica ha dimostrato che sia i meridiani che gli tsubo sono intimamente connessi con gli organi e i sistemi vitali del corpo. Quando si sviluppa una condizione di squilibrio negli organi o nei sistemi corporei ciò viene trasmesso in superficie attraverso i relativi meridiani, gli tsubo, e i rami del sistema nervoso. Questo può apparire nelle aree correlate in forma di dolore, rigidità, contratture, cambi di temperatura o cambio di colore della pelle, oppure intorpidimento e perdita di mobilità nelle estremità. Sebbene questi sintomi vengano comunemente visti come inconvenienti e di solito affrontati con un approccio sintomatico, rappresentano in realtà dei validi segnali di pericolo di ristagno e squilibrio verificatisi nel corpo. Attraverso l'uso di varie tecniche di manipolazione si può creare un effetto stimolante o rilassante di riassetto nei confronti degli organi o dei sistemi in difficoltà. Le tecniche usate per creare stimolazione sono chiamate tonificanti, mentre quelle usate per ridurre energia sono chiamate sedanti. Tali influenze, quando applicate ai meridiani, ai punti oppure alle relative aree, aiutano a riorganizzare l'intero campo energetico del corpo creando equilibrio. Quindi le condizioni di disagio e i loro sintomi potranno migliorare o scomparire. L'approccio tradizionale olistico considera l'irregolarità del funzionamento di corpo e mente come una conseguenza dello stile di vita delle persone; vale a dire della somma del loro modo di pensare, mangiare, delle abitudini personali e prospettive di vita. Sebbene il trattamento Shiatsu possa ristabilire l'equilibrio energetico, se la persona continua a perseguire lo stile di vita responsabile del suo stato di salute si manifesterà la tendenza a contrarre ancora o a peggiorare ulteriormente il problema in futuro. Nel caso in cui la persona voglia cambiare queste abitudini dannose, lo Shiatsu può rappresentare un enorme catalizzatore di miglioramento nel creare un buono stato di salute. Dopo il trattamento il terapeuta spesso darà ulteriori consigli, utili a migliorare lo stato di salute, e a prevenire una possibile ricomparsa del problema originale. Queste raccomandazioni sono basate sulla sua conoscenza ed esperienza del funzionamento del corpo e su cosa possa influire sul benessere dell'organismo, includendo sia i consigli dietetici e sullo stile di vita, sia gli esercizi correttivi tesi a rinforzare i benefici del trattamento. In linea con lo spirito di tutti i metodi tradizionali di cura naturale, la persona va incoraggiata a scoprire da sé la causa e il significato dei suoi problemi"⁴.

La mano e la nostra evoluzione

"Lo Shiatsu possiede molti aspetti che si possono considerare unici. A differenza di altre forme di trattamento non richiede alcuna conoscenza specializzata né tanti dati tecnici da memorizzare. Non c'è bisogno di speciali strutture, macchinari od utensili come aghi, bisturi o raggi x. Il terapeuta Shiatsu fa uso dello strumento base più semplice a disposizione dell'uomo: le sue mani. L'uso delle mani rappresenta una delle qualità che distinguono l'uomo dagli altri esseri. Attraverso l'uso delle dita, la cui struttura rappresenta un punto di svolta nell'evoluzione biologica della specie, l'uomo può materializzare la sua immaginazione e i suoi pensieri. Civiltà, architettura, tecnologia e arte hanno avuto inizio allorché l'uomo ha sviluppato l'abilità di tradurre le proprie immagini mentali in realtà fisiche. Il modo con cui usiamo le nostre mani dimostra cosa c'è nel nostro cuore. In termini di energia il cuore rappresenta il centro di equilibrio o chakra, le energie fisiche del sacro e dell'addome, che sono connessi con l'intuizione e il mesencefalo, centro della coscienza mentale. Dal punto di vista energetico e funzionale le mani sono estensioni del cuore e ci aiutano ad esprimere verso l'esterno la somma totale del nostro intuito e della nostra coscienza, cioè di quello che può essere definito giudizio. Possiamo osservare che l'evoluzione e l'espressione umana coincidono con l'abilità di usare le mani, specialmente i pollici. L'uomo, essendo una creatura con coscienza elevata e comprensione spirituale, è in grado di comunicare anche su più raffinate lunghezze d'onda. Quindi nell'esprimere noi stessi attraverso le mani e sviluppandone l'uso, possiamo approfondire ulteriormente le nostre qualità spirituali"⁵.

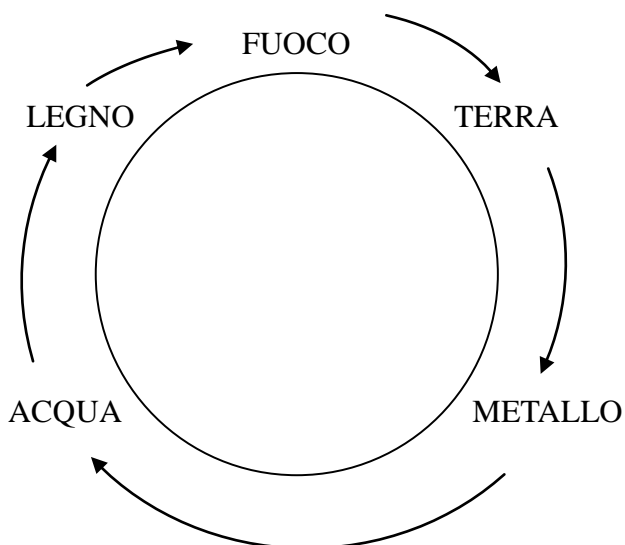
4 S. Goodman, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 1990, pag.13

5 S. Goodman, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 1990, pag.17

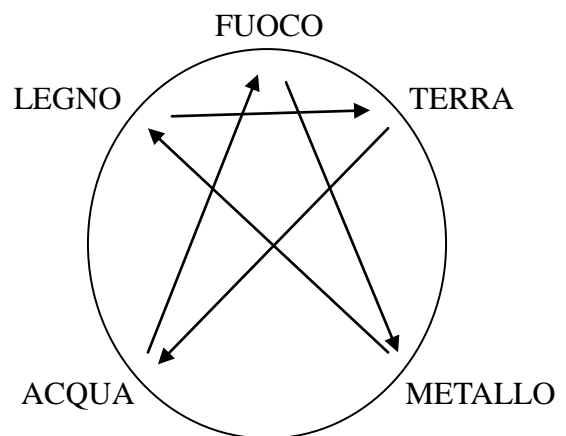
CINQUE ELEMENTI E CORRISPONDENZE⁶

ELEMENTI	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO	ACQUA
ORGANI E MERIDIANI	FEGATO, VESCICOLA BILIARE	CUORE, INTESTINO TENUE, MASTRO DEL CUORE, TRIPLICE RISCALDATORE	STOMACO, MILZA - PANCREAS	POLMONE, INTESTINO CRASSO	VESCICA, RENE
STAGIONE	PRIMAVERA	ESTATE	TARDA ESTATE, STAGIONI DI PASSAGGIO	AUTUNNO	INVERNO
PERIODO DEL GIORNO	MATTINO	MEZZOGIORNO	POMERIGGIO	SERA	NOTTE
PERIODO	NASCITA	CRESCITA	MATURITA'	DEGENERAZIONE	MORTE, VITA EMBRIONALE
DIREZIONE	EST	SUD	CENTRO	OVEST	NORD
CLIMA	VENTOSO	CALDO	UMIDO	SECCO, ARIDO	FREDDO
COLORE	VERDE	ROSSO	GIALLO, ARANCIO	BIANCO, PALLIDO	NERO, BLU
SAPORE	ACIDO, ASPRO	AMARO	DOLCE	PICCANTE	SALATO
ODORE	RANCIDO, OLEOSO	ACRE, BRUCIATO	FRAGRANTE, DOLCIASTRO	DI PESCE	PUTRIDO
PARTI DEL CORPO	TENDINI, LEGAMENTI	SANGUE, VASI SANGUIGNI	CARNE, MUSCOLI	PELLE	OSSA, MIDOLLO, PELI PUBICI
MANIFESTAZIONE FISICA ESTERNA	UNGHIE	ASPETTO, CARNAGIONE	LABBRA	PELI CORPOREI	CAPELLI, PELI PUBICI
SENSO	VISTA	PAROLA	GUSTO	ODORATO	UDITO
ORGANO DI SENSO	OCCHI	LINGUA	BOCCA	NASO	ORECCHIE
ORIFIZIO	OCCHI	ORECCHIE	BOCCA	NASO	GENITALI, URETRA, ANO
FLUIDO	LACRIME	SUDORE	SALIVA	MUCO	URINA
FACOLTA'	CONTROLLO	MALINCONIA	RUTTARE	TOSSIRE, GRATTARE	TREMARE
ESPRESSIONE VOCALE	GRIDO	RISO, RISATA	VOCE CANTELINANTE	VOCE PIAGNUCOLOSA, VOCE LACRIMOSA	GEMITO, VOCE RAUCA
EMOZIONI	RABBIA	GIOIA	PREOCCUPAZIONE, RIFLESSIONE	DOLORE	PAURA

Ciclo Shen o di Generazione



Ciclo Ko o di Controllo



Elemento	Movimento di generazione	Elemento	Movimento di dispersione	Elemento
LEGNO	Genera e manda energia al	FUOCO	Toglie energia al	LEGNO
FUOCO	Genera e manda energia al	TERRA	Toglie energia al	FUOCO
TERRA	Genera e manda energia al	METALLO	Toglie energia alla	TERRA
METALLO	Genera e manda energia all'	ACQUA	Toglie energia al	METALLO
ACQUA	Genera e manda energia al	LEGNO	Toglie energia all'	ACQUA

Elemento	Movimento di controllo	elemento
LEGNO	Sottomette e controlla l'energia della	TERRA
FUOCO	Sottomette e controlla l'energia del	METALLO
TERRA	Sottomette e controlla l'energia dell'	ACQUA
METALLO	Sottomette e controlla l'energia del	LEGNO
ACQUA	Sottomette e controlla l'energia del	FUOCO

COUNSELING

Il Counseling è una relazione d'aiuto che muove dall' analisi dei problemi del cliente, si propone di costruire una nuova visione di tali problemi e di attuare un piano di azione per realizzare le finalità desiderate dal cliente (prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare la consapevolezza, gestire emozioni e sentimenti, superare conflitti)⁷.

Cos'è il Counseling ?

Il profilo professionale del counselor descrive un professionista che lavora con clienti individuali, coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni.

Il counselor fornisce metodi e consigli per migliorare le relazioni umane, gestire cambiamenti, risolvere situazioni difficili, prendere decisioni importanti, definire e raggiungere obiettivi, trovare soluzioni partendo dalle proprie risorse.

Il counselor, in prima linea, aiuta il suo cliente ad aiutarsi.

Specifiche aree di consulenza⁸ possono essere:

- Miglioramento della comunicazione (sintonia e di efficienza);
- Sostegno alla famiglia e all'educazione dei figli;
- Orientamento nelle fasi sensibili del ciclo della vita (adolescenza, midilife, terza età);
- Consulenza alla coppia per la vita intima e sessuale;
- Supporto alla comunicazione e all'insegnamento scolastico;
- Orientamento nella realizzazione professionale, coaching per manager e imprenditori;
- Consulenza di comunicazione aziendale, dinamiche di gruppo, organizational development;
- Supervisore per professionisti, insegnanti, medici, psicologi, legali, artisti, consulenti, ecc. ;
- Sviluppo personale e risoluzione per conflitti nel proprio lavoro;
- Consapevolezza delle proprie emozioni, pensieri, percezioni;

⁷ Definizione del Counseling al Convegno FAIP, Ostia 2006

⁸ Elmar e Michaela Zadra, www.maithuna.it per la formazione in Counseling

- Sviluppo transpersonale e spirituale;

Il counselor lavora con persone sane che intendono crescere, espandere la loro consapevolezza, investire nel benessere o risolvere una crisi temporanea. Il counselor interviene nella sfera della salute e non nella patologia. E' in grado di riconoscere una psicopatologia e inviare, in tal caso, il cliente dallo psicoterapeuta o dallo psichiatra. Il Counselor deve essere in grado di creare un clima empatico e deve offrire ai propri clienti l'opportunità di lavorare su di sé e di scoprire dentro sé le risorse per risolvere le proprie difficoltà e per vivere un'esistenza più soddisfacente e piena, migliorando la propria qualità di vita. Si può sviluppare in vari ambiti: scolastico, educativo, psicologico, familiare, aziendale, corporeo e in tutti quei settori dove si richiede un sostegno e un aiuto altamente personalizzato, partendo dalle esigenze e dalle caratteristiche di unicità e soggettività di ogni individuo. Nel Counseling per una buona consulenza, è richiesta da parte del counselor neutralità:

- neutralità rispetto alla persona - si accettano anche clienti che non ci piacciono;
- neutralità rispetto a parti della persona - se il cliente ha due parti in conflitto tra di loro si rimane neutri;
- neutralità rispetto a problemi e sintomi - non si cerca di modificare problemi del cliente;
- neutralità verso idee e convinzioni che il paziente ha su se stesso;
- rispecchiamento empatico - può essere sia verbale che corporeo;
- empatia;

Comprendere dove si trova il cliente attraverso il linguaggio

A John Grinder e Richard Bandler si deve l'elaborazione di uno dei modelli più efficaci di studio ed interpretazione delle potenzialità umane: la PNL (Programmazione NeuroLinguistica).

Proprio Grinder e Bandler affermano nel libro "La struttura della magia" scrivendo: *"Abbiamo constatato per esperienza che le persone vengono tipicamente in terapia soffrendo, con la sensazione di essere paralizzate, senza avvertire alcuna possibilità di scelta o libertà d'azione nella loro vita. Ciò che abbiamo scoperto non è che il mondo è troppo limitato o che non vi sono scelte, ma che costoro impediscono a se stessi di scorgere le opzioni e le possibilità che gli si dischiudono perché queste non sono disponibili nei loro modelli del mondo... Sicché i processi che ci permettono di svolgere le più straordinarie ed eccezionali attività umane sono gli stessi processi che bloccano la nostra crescita ulteriore se commettiamo l'errore di confondere il modello con la realtà."*⁹ Quando i clienti comunicano i loro modelli del mondo lo fanno in strutture superficiali che contengono generalizzazioni, cancellazioni e deformazioni. In altri termini il modello dell'esperienza ha delle parti mancanti per cui risulta impoverito. I modelli impoveriti implicano una limitazione delle opzioni di comportamento. Quando creano i loro modelli linguistici del mondo, gli esseri umani necessariamente selezionano e rappresentano alcune parti del mondo stesso, mentre non riescono a selezionare né a rappresentarne altre. Nel linguaggio si offre così una "versione ridotta" dell'esperienza completa del mondo. In generale l'efficacia di una particolare terapia è associata alla sua capacità di recuperare pezzi repressi o mancanti del modello del cliente.

In genere una terapia riuscita presenta tipicamente due caratteristiche:

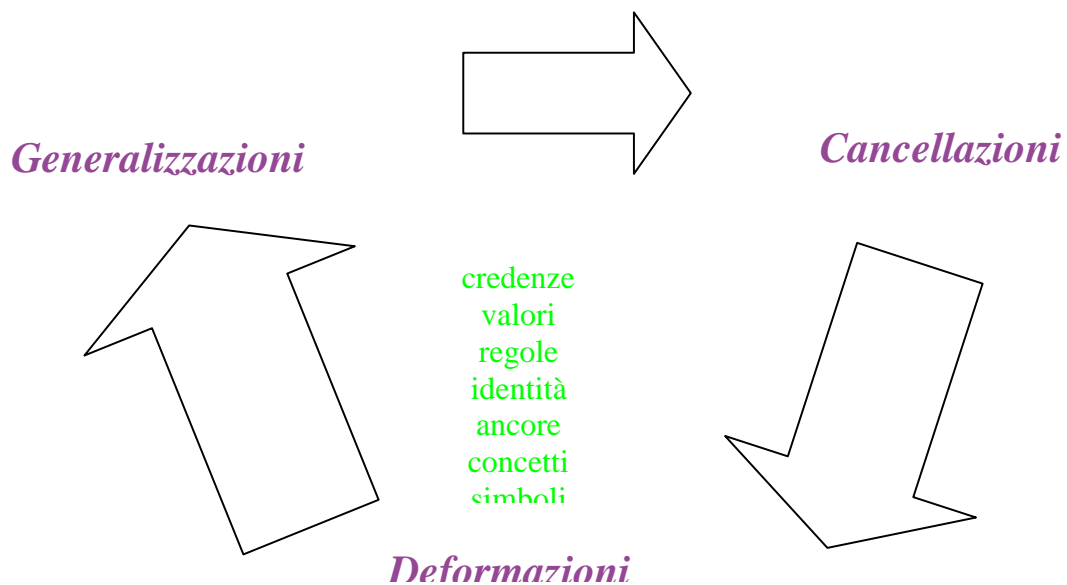
- una ricchezza di comunicazione sotto forma di linguaggio;
- un cambiamento della rappresentazione/modello che ha il cliente;

Per sviluppare un'immagine del modello che il cliente ha occorre ricostruire i pezzi mancanti; l'espressione linguistica va ricollegata alla sua fonte, alla sua rappresentazione più completa cioè

9 R. Brandler, J. Grinder, La Struttura della Magia, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1981, pag. 31

alla somma totale delle esperienze del cliente. Per far questo il terapeuta contesta al cliente la presunzione che il suo modello linguistico sia la realtà. L'efficacia del terapeuta è intimamente connessa alla ricchezza del suo metamodello: al numero delle scelte che ha e alla perizia con cui sa combinare queste opzioni. Il terapeuta ha il compito di contestare le cancellazioni che non sono utili; quelle che fanno soffrire sono le cancellazioni associate a zone di impossibilità, zone in cui non si riesce letteralmente a vedere altre scelte che quelle insoddisfacenti e dolorose. Il cliente si sente bloccato, paralizzato, condannato... I suggerimenti e i consigli che cadono nei "varchi" creati dalla cancellazione del modello del cliente sono relativamente inefficaci. Il cliente così *resisterà* o non ascolterà le nuove opzioni perché le ha cancellate dal proprio modello. La terapia riuscita comporta un cambiamento del modello del mondo dei clienti e gli permette di avere più scelte. E' importante che le nuove parti del modello vengano saldamente collegate alla propria esperienza reale. Quindi occorre che i clienti effettuino realmente le loro nuove scelte, le pratichino, acquistino dimestichezza con esse, ne facciano esperienza diretta.

E' un procedimento molto utile ogni volta che si vuole: definire gli obiettivi in modo che siano "ben formati"; citare gli stati, sia quello un problema che uno stato desiderato; dare o raccogliere informazioni precise, in particolare confrontando le nominalizzazioni; individuare le opportune strategie di azione in relazione alle singole situazioni. Rilevare le violazioni più frequenti per accrescere l'autoconsapevolezza sul processo di costruzione della propria mappa; approfondire la VAKOG dell'interlocutore; allargare la mappa, confrontando in particolare le cancellazioni (per la legge della varietà necessaria è importante avere quante più possibilità di scelta); operare il cambiamento e ristrutturare l'esperienza confrontando nello specifico le deformazioni. Generalmente è assai difficile individuare negli altri le violazioni che noi stessi compiamo più di frequente, mentre quelle da cui siamo "esenti" ci si evidenziano in modo pressoché automatico.



Deformazioni

Generalizzazioni

Per generalizzare un'esperienza utilizziamo: quantificatori universali: espressioni troppo generiche per essere reali ed oggettive (sempre, tutto, mai, nessuno, chiunque, ognuno, ...); operatori modali: predicati verbali che esprimono necessità, possibilità e volontà. Un eccessivo utilizzo di generalizzazioni comporta il rischio di perdita di molti particolari dell'esperienza causando un impoverimento della mappa del mondo ed una conseguente restrizione delle possibilità di scelta dell'individuo. Attraverso il metamodello è possibile aiutare la persona ad effettuare distinzioni e recuperare così la parte di informazione persa. Se, ad esempio, una persona dice:

Nessuno presta attenzione a ciò che dico;

Non mi fido mai di nessuno;

Potremo rispondere chiedendo:

Hai mai incontrato qualcuno che facesse attenzione a ciò che dicevi?

Intendi dire che nessuno ti presta mai attenzione per niente?

Davvero nessuno sempre presta attenzione a tutto ciò che dici?

Ti è capitato di fidarti di qualcuno in qualche occasione? Quale?

Ricordi un'occasione in cui ti sei fidato di qualcuno? Chi?

Davvero mai in nessuna occasione ti fidi di nessuno?

Oppure, se vogliamo andare a fondo e comprendere da quali esperienze tale generalizzazione scaturisca domanderemo:

Chi specificatamente non presta attenzione a ciò che dici?

Nessuno chi?

Altre volte la generalizzazione viene espressa dal punto di vista linguistico con l'uso degli operatori modali:

Devo – non devo – dovrei – dovrei – è necessario (op. modali di necessità);

Non posso – è impossibile (op. modale di possibilità);

Vorrei venire con voi ma ho troppe cose da fare (op. modale di volontà);

confutabili con domande quali:

Cosa ti costringe a ... - cosa accadrebbe se tu non lo facessi? - cosa accadrebbe se tu lo facessi ...

Cosa ti impedisce di ... - Se non avessi troppe cose da fare allora verresti con noi?

Cancellazioni

Il processo di cancellazione porta l'individuo ad avere una percezione della realtà ridotta rispetto all'esperienza completa. Consistono nel rimuovere alcune parti dell'esperienza originaria per cui il modello che creiamo è ridotto e chi parla crede di essere stato chiaro ma in realtà cancella qualcosa della propria esperienza reale. I diversi tipi di cancellazione sono:

cancellazione semplice: non è specificato a chi o a cosa si faccia riferimento:

Ho paura! (argomento mancante);

Di chi? Da che cosa? Chi ti fa paura? Cosa ti fa paura?

cancellazione dell'indice referenziale: non è espresso l'attore dell'azione;

La gente non mi ascolta! (nome non specifico);

Chi specificatamente non ti ascolta? Cosa non ascolta di quello che vuoi dire?

spostamento dell'indice referenziale: la persona utilizza il **tu** anziché **l'io** come se l'esperienza non fosse riferita direttamente a sé (*questi casi ti chiedi sempre cosa fare*);

Si dice ... Qualcuno dice ...

Chi lo dice?

Allora uno vede ... Allora tu vedi...

Chi vede questo?

comparativo mancante: quando un'affermazione è priva del termine di paragone:

Lei è migliore (un termine della comparazione è stato cancellato);

Lei è la migliore (non si accenna all'insieme dal quale lei è stato selezionato);

È meglio ... È più bello ... È il migliore ... Il vostro prodotto è troppo scadente ... Il vostro lavoro è troppo lento;

Si può portare alla luce il termine di paragone con domande quali:

Rispetto a chi?

Rispetto a che cosa?

falso avverbio: sono gli avverbi che terminano in **-mente** e derivano da una cancellazione. Hanno potere persuasivo in quanto trasformano una valutazione puramente soggettiva in un'evidenza a carattere generale:

Chiaramente = *è chiaro*;

Sfortunatamente = *è una sfortuna*;

Ovviamente = *è ovvio*;

Per chi?

O l'espressione di un giudizio:

È una soluzione idonea;

È un'azione scorretta;

È giusto in questo modo;

Per chi è così?

Chi afferma che è così?

verbi non specificati: non è chiaro in quale modo specifico avvenga l'azione;

lei mi rifiuta;

Come specificatamente ti rifiuta?

nominalizzazioni: la trasformazione di un'azione in un sostantivo che porta a percepire la situazione come qualcosa di oggettivo e quindi di indipendente dal nostro agire;

Dobbiamo migliorare la comunicazione, l'amore ...

Come ti piacerebbe comunicare?

Comunicare cosa, con chi?

Deformazioni

Le deformazioni si riferiscono ad elementi che entrano a far parte della mappa del mondo dell'individuo in maniera distorta rispetto alla realtà. I processi di deformazione sono:

causa – effetto: chi utilizza una struttura del genere è convinto che una persona possa compiere un'azione che causa necessariamente un'altra o un determinato stato emotivo. Il comportamento X determina e causa lo stato d'animo Y senza tuttavia precisare come ciò accada:

Quando lui ride mi innervosisce;

Lei mi costringe ad essere geloso;

Il tuo parlare mi frastorna;

In che modo il suo ridere ti rende nervoso?

Come lei ti costringe ad ingelosirti?

In che modo ti senti frastornato?

lettura della mente: un'asserzione illecita su ciò che un'altra persona pensa o sente:

Tu non mi ami;

Tu mi vuoi tradire;

Le persone pensano che non valgo niente;

Come sai che non ti ama ?

Come fai a sapere che ti vuole tradire ?

Come fai a sapere che le persone pensano che non vali niente ?

performativo mancante: In questo caso una persona esprime una generalizzazione sul mondo in se stesso che invece rientra nel suo modello ed è riferita a lui cancellando ogni traccia o riferimento alla sua persona:

È bene pensare prima di parlare;

È male agire troppo istintivamente;

Per chi è bene? Chi dice che è bene pensare prima di parlare?

Per chi è male? Chi dice che è male agire troppo istintivamente?

Facendo emergere le rispettive performative:

Per me è bene pensare prima di parlare;

Per me è male agire troppo istintivamente;

equivalenza complessa: due eventi vengono messi arbitrariamente in relazione tra loro, in modo che un concetto ne implica un altro; è qualcosa di più ampio di una causa-effetto:

Mio marito non mi sorride mai quindi non mi apprezza;

Se mi guardi così mi stai criticando;

Cosa collega tra loro queste due cose?

Come fai a sapere che x significa y?

presupposti: si danno per scontate delle informazioni implicite, degli assunti di base non verificati che limitano le possibilità di scelta:

Mi rendo conto che mio marito non mi vuole bene;

Come fa a saperlo?

Le deformazioni causa-effetto e le equivalenze complesse sono sempre presenti nella formazione delle convinzioni.

Che cosa hanno in comune Shiatsu e Counseling

Né lo Shiatsu né il Counseling si propongono come terapie vere e proprie, almeno nel senso che a questa parola dà la medicina allopatrica. Semmai è “prendersi cura” piuttosto che “curare”. Con un linguaggio legato ai trend contemporanei, possiamo dire che ambedue puntano alla “promozione del benessere”. Può essere significativa, a questo proposito, la definizione che della relazione d’aiuto dà l’Associazione europea di Counseling: il Counseling è un processo interattivo tra il counselor e un cliente, o più clienti, che affronta con tecnica olistica temi sociali, culturali, economici e/o emotivi. Può concentrarsi sulla modalità di affrontare e risolvere problemi specifici, favorire un processo decisionale, aiutare a superare una crisi, migliorare i rapporti con gli altri, agevolare lo sviluppo, accrescere la conoscenza, la consapevolezza di sé e permettere di elaborare emozioni e conflitti interiori. L’obiettivo globale è quello di offrire ai clienti l’opportunità di lavorare, con modalità da loro stessi definite, per condurre una vita più soddisfacente e ricca di risorse, sia come individui sia come membri della società più vasta. A sua volta lo Shiatsu è una speciale forma di manipolazione, eseguita con una tecnica di pressione e stimolazione manuale leggera e profonda, il cui scopo è il riequilibrio energetico, grazie al quale raggiungere e mantenere il proprio benessere. Lo Shiatsu non è una terapia medica, è un supporto, un percorso psicofisico. È un lavoro sull’energia, è il recupero delle potenzialità che una persona ha dentro di sé, è un’autoregolazione sia fisica sia mentale dell’organismo. Consente di riscoprire il proprio corpo, le emozioni, è anche un cammino spirituale. E cosa meglio dello Shiatsu e del Counseling possono entrare meglio in questo ambito? Infatti, come ha spiegato Douglas Gattini, presidente della FIS (Federazione Italiana Shiatsu) «questa impostazione che porta l’operatore Shiatsu a lavorare sul piano della salute e non della malattia, rende inoltre evidente una sua significativa possibilità di intervento in campo sociale nell’ambito della prevenzione, un aspetto fondamentale dell’organizzazione sanitaria di qualsiasi società. Lo Shiatsu, infatti, andando a stimolare e rafforzare l’energia vitale, ha una fortissima incidenza nella prevenzione della malattia in quanto con la sua azione va per così dire ad “allenare” le varie parti dell’organismo, rendendole più preparate a reagire alla malattia, a partire da quelle già costituzionalmente più deboli o squilibrate e che ne potrebbero essere più facilmente preda. Ogni volta che si riceve un trattamento di Shiatsu si allontana perciò sempre di più la possibilità che il nostro organismo, per pigrizia, stress o errori posturali, alimentari e mentali cada in uno stato di squilibrio in cui è facile poi si manifesti la malattia»¹⁰. Ma le maggiori analogie con il Counseling ci

10 D, Gattini, L’operatore Shiatsu, in www.fis.it

vengono da queste parole del Maestro, Tetsugen: *"L'operatore Shiatsu si pone come persona che conduce se stessa nel proprio vivere in una modalità semplice e chiara e in armonia con tutto l'universo (impegnando continuamente se stesso in questo cammino). È qualcuno che ha coltivato e sviluppato le sue personali risorse di relazione umana e le gioca nella pratica Shiatsu: attraverso l'utilizzo delle tecniche di contatto e pressione tipiche dello Shiatsu, impiega tutta la sua energia vitale a beneficio di tutti gli esseri. Non è un "terapista" nel senso di un professionista della salute o qualcuno che vuole "modificare delle "condizioni", ma piuttosto qualcuno che si pone semplicemente come tramite per un eventuale cambiamento, per un ritrovato equilibrio e armonia nel vivere quotidiano". Noi troviamo riduttivo considerare l'operatore Shiatsu non solo un operatore del benessere fisico ma... del "ben-essere, trovando comunque una classificazione."¹¹* Questa nostra mania di rinchiudere tutto in classificazioni non è possibile per l'operatore Shiatsu; non accomuniamolo ad altri operatori. Ecco, pur condividendo la conclusione dell'assoluta originalità dell'operatore Shiatsu, questa definizione mette in evidenza un cammino personale che si fa anche nel Counseling, alla ricerca di una maggiore centratura su sé stessi e della comprensione del proprio Sé profondo, non per elevarsi sugli altri, ma proprio (ecco come le parole sullo Shiatsu del Maestro Tetsugen possono sovrapporsi esattamente a quelle del Counseling) per essere «qualcuno che si pone semplicemente come tramite per un eventuale cambiamento, per un ritrovato equilibrio e armonia del vivere quotidiano». Se devo specificare secondo me le differenze e le similitudini tra Shiatsu e Counseling nella mia esperienza direi queste:

<i>Similitudini</i>	<i>Differenze</i>
<ul style="list-style-type: none"> • mirano entrambe al benessere; • sono interessate alla scoperta di sé e al miglioramento della qualità della vita; • avere più chiarezza nella loro vita; • lavorano sul corpo e sulle emozioni; • sia lo shiatsuka che il counselor mettono le proprie competenze, abilità ed esperienze al servizio del cliente; • non sono terapie così come inteso dal punto di vista medico e legale; • mettono il corpo/mente al centro del lavoro; 	<ul style="list-style-type: none"> • l'approccio dello Shiatsu è più passivo nel senso che il cliente non prende decisioni autonome rispetto alla direzione del trattamento, ma il corpo (cliente) riceve attraverso il tocco gli input per un cambiamento interiore per poi portarlo all'esterno; invece nel Counseling il cliente è parte attiva nella direzione del lavoro; • nello Shiatsu (a parte il colloquio preliminare e un colloquio breve prima di ogni trattamento) si usa poco il linguaggio che invece nel Counseling è centrale • nel Counseling si esplorano a fondo le dinamiche mentali e il funzionamento della mente
<i>Possibili forme di integrazione</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • dare esercizi a casa al cliente dello Shiatsu per renderlo parte attiva. Esercizi che si possono integrare oltre a quelli conosciuti e già dati al cliente Shiatsu, sono quelli di respiro, la sustaining constancy; • usare il trattamento per sciogliere blocchi emotivi e/o corporei per facilitare la seduta di Counseling e l'espressione emozionale del cliente; • alternare le sedute di Shiatsu con quelle di Counseling, oppure un'unica sessione di settantacinque minuti utilizzando gli elementi che emergono da entrambe le esperienze; • durante il colloquio quando i clienti comunicano i loro modelli del mondo lo fanno in strutture superficiali che contengono generalizzazioni, cancellazioni e deformazioni. In altri termini il modello dell'esperienza ha delle parti mancanti per cui risulta impoverito; 	

Motivi per lavorare sul respiro

1. *stimola il sistema limbico*: è una parte del cervello che stimola le emozioni. Quindi il respiro profondo crea un accesso automatico alle emozioni. Il respirare porta il cliente dal livello 1 a quello 2 di profondità (la neocorteccia serve invece per il pensiero e l'espressione verbale);
2. *porta nel corpo e nelle emozioni*: porta la consapevolezza nel corpo;
3. *apre, aiuta e rilassa i muscoli contratti cronicamente (corazza)*: respirando profondamente la cosiddetta "corazza muscolare" si rilassa dall'interno e non dall'esterno con massaggi e manipolazioni;
4. *aiuta a tollerare i momenti intensi della vita*: come amore, sesso, esperienze spirituali, disaccordo, litigio, confronto ... questo è uno degli aspetti più importanti per il cliente che così si sente motivato a "lavorare" con il suo respiro.
5. *arrivi presto alla ferita primaria*: questo aspetto è più importante per il counselor perchè è raro che il cliente voglia andare nel dolore;

Controindicazioni

Epilessia, gravidanza, border line, asmatici, cardiopatie gravi, infarti, ictus cerebrali, uso di psicofarmaci, disturbi di personalità.

Le mie esperienze

Descrivo le mie esperienze con due clienti, non scrivo in modo dettagliato il trattamento, ma cerco di descrivere con una maggiore attenzione l'intervento di Counseling e di come ho integrato le due tecniche. Aggiungendo anche un lavoro ipotetico con le conoscenze attuali.

Periodo 15 luglio – 14 agosto: Alessandra, 34 anni, sposata, due figli (4 e 1 anno), lavoro operaia (lavora su tre turni). *Sintomo:* collo bloccato (per circa 10 giorni, ha preso farmaci antidolorifici, pomata cortisone), dolore cervicale e dorsale fino all'altezza delle scapole, soffre di stitichezza. Ho fatto alcune domande sul sintomo (da quanto tempo, come è venuto, se c'erano state altre volte), che tipo di alimentazione aveva, come dormiva. La cliente aveva poco equilibrio, tono di voce bassa e veloce, nella stanza non sapeva dove stare, respiro poco visibile. Dopo aver ottenute le informazioni durante il colloquio iniziale, con la diagnosi tattile (tra cui la palpazione addominale, l'esame della colonna e il trattamento vero e proprio), sarò in grado di farmi un'idea delle condizioni del cliente. Il trattamento ha portato in Alessandra un rilassamento nel corpo, e una distensione ai muscoli del collo e spalla, la zona addominale molto tesa si è rilassata. Al termine del trattamento è stato interessante vedere Alessandra che muoveva il collo e diceva che la tensione non la sentiva come prima, così ho inserito in modo fluido domande di consapevolezza corpo/mente per osservare sia quale fosse la sua percezione del corpo rispetto a quando era venuta, e sia quello che realmente percepiva facendo attenzione anche al suo linguaggio usato (sperimentando il metamodello). La sua attenzione del corpo era rivolta solamente alle parti dove sentiva dolore, mentre il resto del corpo lo percepiva se veniva toccato. Nei tre incontri successivi ho fatto delle domande all'inizio e alla fine del trattamento portando sempre di più la cliente nel corpo e alle sue sensazioni. *Ipotesi di lavoro:* un'ipotesi di lavoro interessante era quella di sperimentare una seduta intera (tipo il terzo incontro) sulle sensazioni corporee, confine, respiro (il suo respiro era poco visibile). Se ci fosse stata l'opportunità di continuare i trattamenti e la cliente non li avesse interrotti alla scomparsa del dolore, avrei potuto farle approfondire il lavoro su di sé (nelle precedenti sedute mi aveva parlato di alcuni conflitti con colleghi di lavoro), avrei potuto fare anche il lavoro sulle posizioni percettive e notare se c'erano eventuali cambiamenti. Approfondire ed espandere la consapevolezza nel cliente con lo Shiatsu e Counseling è una strada possibile e che dà molte risorse di intervento.

Periodo gennaio – aprile: Donato, 62 anni, celibe, lavoro in proprio come sarto. *Sintomo:* ansia, dolore alle articolazioni, insonnia, tachicardia, sovrappeso di circa 30 chili. Nel primo e secondo incontro il cliente parla in generale di tutto e non risponde in modo specifico alle domande, resta vago e non parla in prima persona (si esprime per la maggior parte con il noi, loro, lui/lei). Ma dal terzo incontro alla fine del trattamento inizia a raccontare delle sue emozioni, su cose che lui ritiene intime (la relazione con le donne, la sua sessualità, la relazione all'interno della sua famiglia [con fratelli, nipoti, cugini]) senza aver fatto domande sul tema. Ci sono anche dei cambiamenti a livello fisico (ci sono alcuni giorni della settimana che sente meno dolore alle articolazioni), inizia a dormire più ore durante la notte. In questo periodo ho sperimentato il rispecchiamento, la consapevolezza corpo/mente. A distanza di mesi penso che nei primi due trattamenti sono entrato in empatia dando fiducia e sicurezza al cliente, il contatto con la mano durante il trattamento ha rafforzato la sua fiducia sentendosi di più nel corpo, e questo ha permesso una sua apertura e gli ha consentito di parlare liberamente di cose personali. Per me è stato molto significativo vedere ancora una volta che senza fare niente e rimanendo all'ascolto della persona questo porta apertura nel cliente. Capita a volte che mi chieda se ho fatto abbastanza, se ho percepito e sono andato in una direzione di benessere per il cliente, ecco in questa occasione ho avuto una risposta! Rimanere presente con il mio campo e ascoltare in modo neutrale. Non è sempre così, però, quando mi succede, sono contento *Ipotesi di lavoro:* un'ipotesi di lavoro possibile è quella di portarlo a sentire il corpo, il campo, il proprio confine e lavorare sulle posizioni percettive alternando le sedute, esempio una di Counseling e due-tre di Shiatsu. Un obiettivo possibile è quello di mettere il cliente di fronte ai suoi limiti che si crea da solo all'interno della comunità.

Conclusioni

A questo punto propongo una risposta alle domande iniziali:

La sessione di Shiatsu dura un'ora come quella di Counseling, quanto portare e cosa portare all'interno del trattamento Shiatsu ?

All'interno di un trattamento Shiatsu ho trovato utile portare il cliente nella consapevolezza corpo/mente quando descriveva i sintomi, ed anche confrontarlo (sul tipo di linguaggio usato per far notare come si dava poche possibilità di scelta), e rispecchiarlo. Un altro aspetto importante è entrare in empatia con il cliente: nella visione di Carl Rogers è una delle tre qualità necessarie alla modificazione terapeutica della personalità, insieme alla *congruenza*¹² (è uno stato dell'essere in cui non c'è contraddizione tra ciò che si fa, ciò che si sa di se stessi e la propria intima essenza) e alla *considerazione positiva incondizionata*¹³ (è la capacità di accettare l'altro per quello che è in quel momento, senza alcun giudizio sui suoi schemi di riferimento, le sue scelte, i suoi valori, i suoi sentimenti). *L'empatia* è la capacità di entrare in contatto con l'essenza dell'altro e di comprenderlo profondamente nel suo sistema di valori, intenti, emozioni, e percezioni, sentendo e pensando *come se si fosse lui*¹⁴. In questo modo però la durata della sessione è aumentata di circa quindici minuti (prima di iniziare ho avvisato il cliente della durata), con un massimo totale di settantacinque minuti. Le possibilità di integrazione del Counseling e dello Shiatsu sono concrete e davvero molto interessanti per uno sviluppo futuro.

Alternare le sedute porta dei vantaggi ?

Come ipotesi di lavoro quando il cliente ha idee fisse, conflitti con qualcuno, conflitto interiore, trovare un obiettivo, ecc., oppure durante una sessione fare la de-frammentazione¹⁵ quando è frammentato¹⁶ durante la sessione (questo è da insegnare al cliente per renderlo autonomo e responsabile), lavorare sul respiro, ed altri lavori, alternare le sedute può essere positivo. Infatti ho potuto notare dei vantaggi con i clienti inserendo nelle sessioni di Shiatsu solo una piccola parte di Counseling.

- ***In conclusione penso che Counseling e Shiatsu siano una grande opportunità per lavorare con il cliente; hanno una vasta gamma di intervento e possono essere integrate tra di loro, sia in un'unica sessione di settantacinque minuti, oppure come ho descritto prima, possono essere alternate in base a quello che emerge nel cliente. Resto con la curiosità di avvicinarmi ed integrare in modo pratico la conoscenza di questo metodo.***

Bibliografia

12 L. Marchino, M. Mizrahil, *Counseling trasformare i problemi in soluzioni*, Edizioni Frassinelli, 2007, pag.279

13 L. Marchino, M. Mizrahil, *Counseling trasformare i problemi in soluzioni*, Edizioni Frassinelli, 2007, pag.279

14 L. Marchino, M. Mizrahil, *Counseling trasformare i problemi in soluzioni*, Edizioni Frassinelli, 2007, pag.281

15 Sintomi caratteristici della frammentazione da agency, carattere e scenario

16 Frammentato significa sentirsi a pezzi, avere in se diverse parti che litigano tra loro

S. Goodman, Il libro dello Shiatsu, Macro Edizioni, 1990

Dispense ricevute durante il corso da Elmar e Michaela Zadra

Appunti del corso triennale di Shiatsu presso la scuola di Reggio Emilia, " Shiatsu Integrale "

L. Marchino, M. Mizrahil, Counseling trasformare i problemi in soluzioni, Edizioni Frassinelli 2007

C. Rogers, Terapia centrata sul cliente, Edizioni la Meridiana, 2007

R. Bandler, J. Grinder, La struttura della magia, Astrolabio Ubaldini, 1981

Tetsungen Serra, Vivere Zen, Milano, Xenia, 1998