

Approccio alle
Disarmonie del Comportamento Alimentare (DCA)
attraverso lo
Shiatsu

di

Andrea Perni

- Introduzione-

Per DCA comunemente sono intesi disturbi quali Anoressia e Bulimia Nervosa.

Da molti anni è stata abbandonata la teoria che sia derivata da un disturbo di inappetenza ed è oramai riconosciuta come malattia neuropsichiatrica basata sul controllo dell'alimentazione, data da disarmonie di evidente natura emotiva e psicologica.

I soggetti affetti faticano a sostenere emozioni di tormento, inquietudine e rabbia verso un disagio provocatogli direttamente o indirettamente da un evento doloroso o stress emotivo o dal sentirsi inadeguati a canoni o valori sociali e/o famigliari.

- ANORESSIA NERVOSA -

Il termine Anoressia deriva dal greco e significa letteralmente “*mancanza di appetito*”. Questo termine è abbastanza improprio dato che le persone affette da Anoressia Nervosa non smettono mai di avere fame, ma piuttosto sviluppano un ossessivo rapporto di controllo della loro forma fisica e del loro peso.

Il manifestarsi del disturbo è più frequente in soggetti di sesso femminile rispetto a quelli maschili. L'età delle manifestazioni è compresa fra i 12 e i 18 anni, che tende però a diminuire, con riscontri del disturbo anche in età molto precoci, 5 / 8 anni.

Il soggetto dimostra una certa “*fragilità*” emotiva che, nel momento in cui attraversa stati emotivi di ansia e paura, viene vinta governando il “*Potere*” nel controllo del cibo e del proprio corpo. Come un tossicodipendente, pensa di poter ricominciare a mangiare quando vuole. Questo controllo, in qualunque momento, può variare velocemente da uno stato di euforia a una crisi depressiva. L'anoressica cade facilmente in depressione con tendenza alla perdita dell'autostima.

Cause frequenti della patologia

- Ossessiva ricerca di una forma fisica soddisfacente. Generata dal corrispondere a un canone estetico, influenza negativa dell'ambiente socio/famigliare.
- Difficoltà di farsi accettare nella famiglia o nella società.
- Forma morbosa o assente nelle figure paterne/materne.
- Pressioni e/o aspettative.
- Vittime di situazioni traumatiche
- Carattere remissivo, timido, introverso, debole.
- Eccessi di rabbia.
- Troppo competitivi (da messa in discussione).
- Per auto colpevolizzazione da delusioni date da mancato raggiungimento di obiettivi prefissati e/o fallimenti.

In tutti gli aspetti esiste sempre e comunque una interrelazione fra gli stimoli ricevuti dall'esterno e la capacità di elaborazione e reazione interna caratteriale.

Sintomi frequenti

- Depressione, ansia, sbalzi di umore.
 - Restrizione del regime alimentare + iperattività fisica (da debito o da credito: per liberarsi delle calorie accumulate o per permettersi un eccesso).
 - Eccessiva perdita di peso, calo della massa muscolare.
 - Disturbi del sonno.
 - Percezione del corpo in maniera alterata, rifiuto ad ammettere la condizione di sottopeso (che non ha un limite). L'idea è tendente all'auto eliminazione.
 - Quelle che poi rigettano il cibo si alimentano di nascosto.
 - Studio ossessivo delle proprietà del cibo.
 - Razionalizzano le dosi e le sostanze da ingerire, che spesso sono le medesime.
 - Amenorrea nei soggetti femminili.
 - Diminuzione dell'interesse sessuale.
 - Alterazioni cardiache, diminuzione della pressione.
 - Edemi.
 - Cute secca e disidratata.
 - Tendenza alla colorazione giallognola.
 - Ipotermia.
 - Occhi cerchiati e arrossati.
 - Diminuita capacità di concentrazione (perché troppo presi da se e per mancanza di sostanze nutritive).
 - Abuso di lassativi o vomito.
 - Facilità all'isolamento o aggregazione in gruppi dove si rispecchiano.
 - Evitano di farsi vedere, perché non si accettano.
 - Stati ossessivo maniacali.
 - Episodi psicotici.
- ... con il passare del tempo:
- Fragilità di unghie, denti e ossea, perdita dei capelli per assenza sali come calcio e potassio.

- BULIMIA NERVOSA -

Può essere anche fase o generata direttamente della stessa Anoressia, di cui ha anche cause riconducibili. E' sempre più frequente nelle donne, ma nella Bulimia la percentuale maschile è più alta che nell'Anoressia.

Sintomi frequenti

- Ripetuta e esagerata assunzione di cibo in tempo brevissimo con successivo vomito o abuso di lassativi.
- Non percepire un limite nell'ingerire cibo.
- Senso di colpa.
- Senso di vuoto.

Sintomi comuni all'Anoressia

- Incapacità di relazionarsi nella società.
- Percezione alterata del corpo.
- Si alimentano di nascosto.
- Ossessioni alimentari.

- Abuso di lassativi e di vomito indotto.
- Disturbi gastrointestinali.
- Affaticamento, disidratazione.
- Acidosi (causata da lassativi) o alcalosi (per vomito indotto) metabolica
- Episodi psicotici.
- Amenorrea o irregolarità del ciclo mestruale.

La letteratura clinica evidenzia come il “meccanismo Anoressico”, una volta innescato, abbia una vita propria, che tende a sganciarsi dalle motivazioni che lo hanno generato, e si mostra tenace e resistente alle terapie "*classiche*". Da qui il ricorso frequente, ed in certi casi indispensabile, di Terapie Integrate e Alternative.

Da qui nasce la mia esperienza di Shiatsu nel reparto di Neuropsichiatria del Sant'Orsola, nata dalla lunga collaborazione della Scuola Lotus e l'Equipe dei medici del reparto.

- Lo Shiatsu -

Lo *Shiatsu* (in lingua giapponese: *Shi* = “dito” e *atsu* = “pressione”) è una tecnica che ha cominciato a diffondersi in Giappone a partire dal VI secolo, quando giunsero e si stabilirono nel paese Monaci Buddhisti che favorirono una larga diffusione dei principi della *Medicina Tradizionale Cinese* (MTC) che ne costituiscono il fondamento teorico. Lo *Shiatsu*, infatti, affonda le sue radici nelle forme di manipolazione e massaggio tradizionali cinesi.

Lo Shiatsu si basa su quattro "pilastri":

1. il respiro
2. la postura
3. la perpendicolarità
4. la pressione

Lo *Shiatsu* è una tecnica manuale basata principalmente sulle pressioni portate con i pollici, le dita, i palmi delle mani, i gomiti, le ginocchia o i piedi. Una pressione efficace è caratterizzata da cinque fattori che devono sempre essere presenti:

1. l'uso del corretto strumento di lavoro
2. una corretta posizione dell'operatore
3. una corretta individuazione dell'area su cui operare
4. l'intenzione dell'operatore
5. tre fasi pressorie: ingresso, stasi e uscita

Questo permette, contattando il suo *Livello Energetico* più profondo e quindi tutti gli aspetti della sua realtà, di risvegliare nel ricevente la sua forza di “*autoguarigione*” portando ordine fisico, mentale e spirituale. Nella MTC psiche e soma non sono mai stati divisi e questo rappresenta una delle fondamentali differenze con la Medicina Occidentale.

Lo scopo dello Shiatsu è quindi risvegliare e riequilibrare il libero fluire del *Qi* o “Forza Individuale” che insieme a *Jing* (Essenze) e *Shen* (Mente o Spiriti) in MTC costituiscono “i tre tesori dell’essere umano” frutto dall’interrelazione fra Cielo – Uomo – Terra.

L’Energia del *Qi*, come quella di tutto l’Universo, si divide nei due aspetti Yin (di potenzialità Energetica, aspetto materiale, profondo e misterioso delle cose) e Yang (di azione, espressione della potenzialità e aspetto immateriale delle cose). In MTC si dice che il Sangue è la funzione Yin dell’aspetto manifesto del *Qi* per tutte le sue funzioni nel metabolismo.

Il *Qi* governa e regola il nostro metabolismo mediante le sue funzioni di:

Muove, riscalda, trasforma, protegge, trasporta e contiene.

Le funzioni del Sangue sono invece:

Nutrire, Umidificare e dare radicamento e solidità Psicofisica.

Secondo la MTC la generazione di *Qi* e Sangue è data dal fondamentale lavoro di Stomaco, Milza, Polmone, Cuore e Rene. Il loro trasporto avviene grazie alle funzioni di Ministro del Cuore, Fegato e Polmone tramite i 12 canali dei Meridiani Energetici e dei vasi sanguigni nell’organismo.

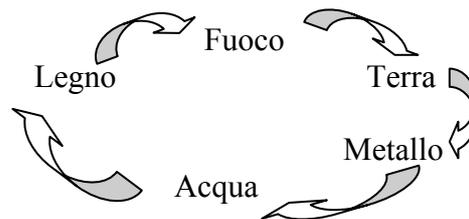
Altro aspetto fondamentale per la regolazione del metabolismo è il movimento di trasformazione dei Liquidi Corporei. La loro armoniosa distribuzione è legata a più organi, ma soprattutto a quelli che costituiscono il livello *Tai Yin*, cioè Milza e Polmone cui è associata l'energia cosmica Umidità.

Per la MTC l'Universo intorno a noi generato dai "Tre Tesori" è organizzato su una base di relazioni fra i principali 5 Elementi o meglio tradotti con "Movimenti":

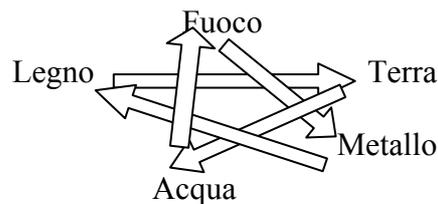
Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua

Tali relazioni si dividono fra:

Legge di Produzione, o legge Madre-Figlio



Legge di Controllo, o legge Madre-Nipote



La saggezza della MTC ha caratterizzato ognuno di questi Movimenti con un naturale legame alla "Qualità Energetica" che li caratterizza, insieme alle funzioni di un organo o un viscere del corpo umano. Questo legame, sempre per il profondo rapporto fra mente e soma, sviluppa implicazioni dirette anche alla condizione Psichica.

Legno

È *Esteriorizzazione e Movimento*, associato alle funzioni di *Fegato (F)* e *Vescicola Biliare (VB)*.

Fuoco

È *Espansione e Comunicazione*, associato alle funzioni di *Cuore (C)*, *Intestino Tenue (IT)* insieme a *Ministro del Cuore (MC)* e *Triplice Riscaldatore (TR)*, questi ultimi non individuabili a livello materiale ma più legati a funzioni psico/fisiologiche.

Terra

È *Trasformazione e Distribuzione*, associato alle funzioni di *Stomaco (St)* e *Milza Pancreas (M)*.

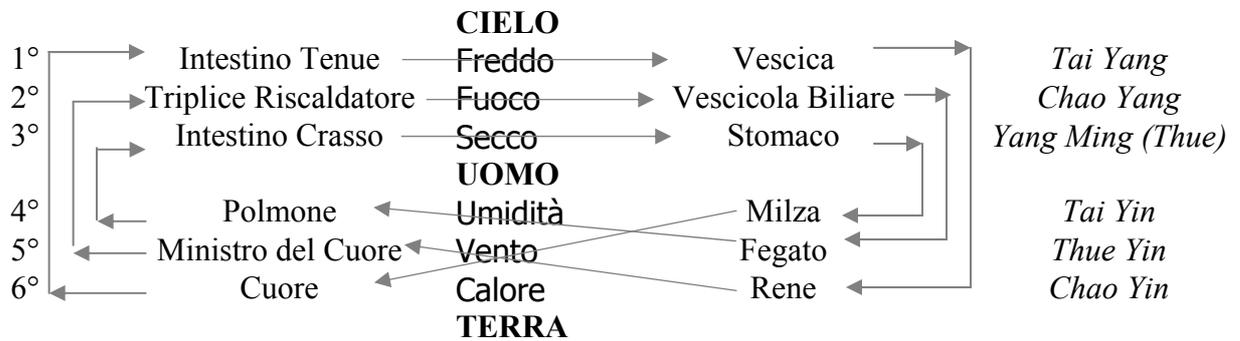
Metallo

È *Interiorizzazione e Raccolta*, associato alle funzioni di *Polmone (P)* e *Intestino Crasso (IC)*.

Acqua

È *Concezione e Deposito*, associato alle funzioni di *Rene (R)* e *Vescica (V)*.

L'Universo Uomo, coinvolto e influenzato dai 5 Movimenti, a sua volta è basato sull'equilibrio di una struttura di 6 Livelli Energetici generati dalla molteplicità delle relazioni tra Yin, Yang e Cielo, Uomo, Terra che rappresentano il suo ciclo Vitale.



Come dalla rappresentazione precedente possiamo raffigurare questi Livelli come veri e propri strati, ognuno dei quali non è di per se migliore di altri, rappresenta solamente una differente qualità della medesima Energia. Ognuno di questi Livelli Energetici racchiude, è sollecitato e influenzato dal variare e mutare delle Energie del Cosmo al variare di ogni giorno, mese, stagione e anno.

Ora applichiamo i suddetti principi per analizzare le disarmonie DCA da un punto di vista energetico.

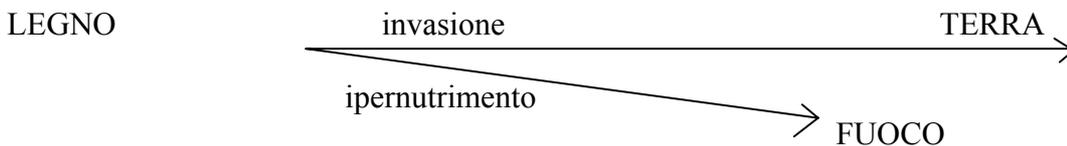
- Le Disfunzioni Energetiche della DCA -

Come abbiamo già detto le DCA sono disfunzioni di evidente natura emotiva e psicologica. Sulla base di quanto accennato vediamo ora quali relazioni possono emergere tra la patologia e gli aspetti Energetici individuati dalla MTC.

- Eziopatogenesi -

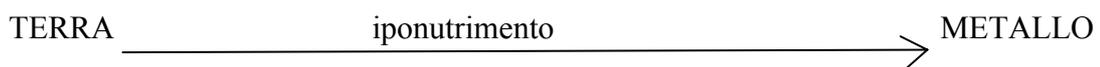
L'aspetto emotivo, legato allo Yin di Fegato del movimento Legno, si blocca, limitando la libertà di espressione che è caratteristica del Movimento. Tramite la spinta del Vento, che è Energia Cosmica affidata al Movimento Legno, il calore generato divampa invadendo l'intero movimento Terra, su cui il Legno esercita funzione di Controllo per la Legge Madre-Nipote. L'Umidità del Movimento Terra si brucia causando secchezza e dando origine alla maggior parte dei sintomi.

La condizione di disarmonia della Terra mette in crisi la Legge di Produzione causando un eccesso nel Movimento Fuoco e di Yang di Cuore, per altro sede degli *Shen*.

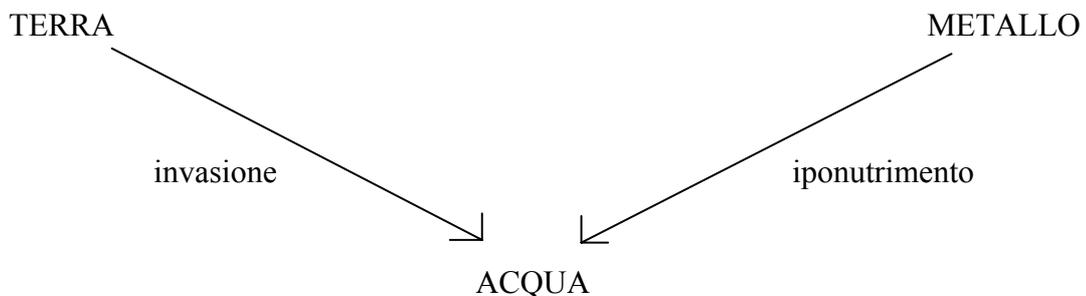


Compromettendo Stomaco, Milza e Cuore anche il processo di generazione di *Qi* e Sangue entra in *deficit* dando segni come pallore al volto e freddo alle mani. Conseguentemente diventa labile anche il radicamento degli *Shen* che tendono a essere liberati verso il Cielo togliendo solidità Psicofisica. Alterazioni di Cuore sono date anche dall'eccesso di Fuoco che risale direttamente da Fegato.

A lungo andare la Terra non riesce più a nutrire il Metallo con conseguenti manifestazioni di depressione, emarginazione e labilità emotiva.



Nel tempo, la mancanza di un adeguato nutrimento generale di energia del Cielo Posteriore (Ciclo di produzione di *Qi* e *Xue*) porta al depauperamento del *Jing* e dell'energia del Cielo Anteriore conservata nel Rene con conseguente cronicità e gravità della disarmonia.



- Canali interessati -

- Fegato
- Milza
- Yang-Ming (Stomaco e Intestino Crasso per le disarmonie dell'apparato gastrointestinale e l'appetito)
- Polmone, Rene e Triplice Riscaldatore

Il trattamento sarà perciò rivolto a sedare il Fuoco generato da Fegato, ripristinare la centralità del movimento Terra con le funzioni di elaborazione e assimilazione di Stomaco e Milza. Sarà importante lavorare per sedare lo *Shen* oltre che su Fegato e Milza anche su Rene che contribuirà a tonificare e nutrire lo Yin e il *Jing*.

- Esperienza al Sant'Orsola -

La mia esperienza nel reparto di Neurospichiatria dell'Ospedale Sant'Orsola di Bologna come Operatore Shiatsu è iniziata nel novembre del 2008 e prosegue tutt'ora.

Il periodo di ricovero presso il reparto può variare da un minimo di un mese a un massimo di 3 o 4 mesi, e dipende dalla reazione del soggetto alle terapie che spesso proseguono poi con day hospital. In genere, però, i decorsi sono sempre molto lunghi. Tutto si svolge con un'attiva partecipazione dei genitori. Sinora ho potuto incontrare molte persone, circa una decina di ragazze dai 10 ai 18 anni e un ragazzo di 13, pochi però sono i casi che ho potuto seguire per più di un mese.

Non scorderò mai il primo giorno in cui sono entrato in reparto insieme alla mia compagna in quest'esperienza: il primo incontro con loro e le presentazioni con tutti i ricoverati nella saletta del reparto. I loro sguardi in maggioranza erano un po' vacui, molti guardavano in basso, intimiditi. I loro corpi manifestavano in prevalenza un evidente stato di denutrizione. Ero emozionato e teso. La prima cosa che chiesi alla psicologa che ci aveva accolto riguardò le problematiche che sarebbero potute emergere nell'effettuare i trattamenti ai ragazzi. Chiesi se qualcuno poteva aver problemi a farsi toccare, mentre pensavo a cosa poi avrei potuto percepire io stesso su quei corpicini esili con le mie mani forse un po' grandi. Decidemmo che tutto si sarebbe svolto nelle loro camere, sui loro letti d'ospedale, adattando nel miglior modo possibile la situazione per poter lavorare con pace e tranquillità.

Lì in mezzo c'erano Laura e Silvia, completamente opposte nel carattere; una espansiva, l'altra introversa; una con occhi azzurri vivi e luminosi, l'altra cupa con lo sguardo a terra; una in maglietta, l'altra in felpa. Fu Laura ad aver insistito con i medici per riportare lo Shiatsu in reparto, dato che da un po' di tempo il trattamento veniva fatto solo nel day hospital. Alla fine della piccola presentazione, orgogliosa di vederci, ci si avvicina e si presenta. «Ciao! Io sono Laura!». «Ciao! Che bell'accento che hai, sei altotesina!?!». «Sì», mi rispose. «Sono di Bolzano!». «Ecco perché sei in maglietta! Sei abituata a ben altre temperature tu!», risposi io. «Siii!! fa un caldo qua!». «Vuoi provare un trattamento oggi!?!», le chiesi. Al che mi rispose «Certo! Non vedo l'ora! Voglio impararlo anch'io!».

Non feci trattamenti io quel giorno, ma successivamente vi furono molte occasioni per farli. Nessun'altra, a parte Laura volle provare; forse erano d'avvero diffidenti. In seguito, l'entusiasmo di Laura per i trattamenti poi avrebbe contagiato tutti, rendendo l'arrivo degli operatori Shiatsu un evento ogni volta molto atteso.

- Laura -

Quando iniziai a farle i trattamenti era oramai dicembre, se ne stava sempre in maglietta e finestra della camera socchiusa. Al primo trattamento notai subito che effettivamente la sua temperatura era davvero alta e i suoi arti non erano così freddi come avevo constatato nelle altre ragazze. Non prendeva peso, problemi di stitichezza, insonnia e amenorrea. Tutt'oggi continuo a chiedermi da dove derivino le cause di questi turbamenti.

L'aspetto:

Ha 17 anni. Fisicamente è minuta. Non ha occhiaie marcate. La retina un po' giallognola con venature marcate. Lo sguardo però è brillante e luminoso, ciò mi ha dato l'impressione che l'energia del suo Cuore fosse forte.

La sua pelle ha un buon colorito anche se poco idratata. Le labbra mostrano secchezza, sicuramente per scarsità del movimento/assorbimento dei Liquidi Corporei.

Alla valutazione dell'Addome di Masunaga ho potuto constatare spesso stati di *deficit* del Movimento Terra ed eccessi del Legno, soprattutto di Fegato, ma spesso anche di Vescicola biliare e del Metallo. Il Cuore e il suo Ministro, solo in un preciso periodo, li trovai in *Deficit*.

Maturai una prima idea sulla sua condizione, particolarmente legata all'ancoramento degli *Shen*.

Sabato 20 dicembre 2008

Ricordo con quanto stupore la ritrovai prima di Natale. Le avevano applicato il sondino per l'alimentazione forzata, era pallida in viso, disidratata, molto dimagrita, era un'altra Laura, in una settimana la sua condizione era tracollata. Mi confessò subito che aveva avuto una brutta settimana con attacchi di panico e forte insonnia. Lo Yang aveva preso sopravvento sullo Yin e non le faceva più conciliare il sonno lasciandola in uno stato vigile. Potevo notarlo anche dal suo respiro, corto, alto e quasi affannato. Era davvero stremata.

Mi confessò che aveva discusso fortemente con i suoi genitori che incontrai per la prima volta quel giorno.

Che fare? Non potevo disperdere ulteriormente le sue energie, ciò che le serviva era equilibrio e radicamento.

Trattamento:

Aveva mani e piedi freddi. Faticavo a percepire e valutare l'attività dell'addome, il tono era rigido. Partii con lo scaricare Stomaco con un palmare, successivamente mi dedicai a sedare gli *Shen* e tonificare lo Yin su Rene 1, Fegato 2 e 3, Milza 6 e ancora palmare a Ministro del Cuore e Cuore. La sua energia era più profonda del solito, lavorando sui mediani, qua e là, li perdevo, ma al mio sostare arrivava come un eco di un colpo di frusta.

Lavorai ancora Milza e Intestino Tenue perché potessero assorbire il meglio di quello che forzatamente le facevano ingerire. Il trattamento dello Yang delle braccia l'ho poi collegato a un torace Namikoshi, per portare apertura a un torace più chiuso che ostacolava il fluire del *Qi* al basso.

Il suo respiro scese e divenne più profondo. Una cosa che le piaceva molto era lo stiramento del collo, per cui prima di chiudere il trattamento lo ripetei più volte, dolce e leggero.

Mi ringraziò con un sorriso più disteso. Successivamente mi confessò di essersi addormentata molto meglio quella sera.

Le vacanze natalizie portarono l'assenza del personale medico e la costrinsero ad una relazione con il sondino forse più lunga del previsto.

27 dicembre

Aveva ripreso colore, ma era costretta a stare sempre con il sondino. In settimana aveva faticato ancora a dormire e aveva avuto un altro episodio di panico.

Trattamento:

Fu più facile percepire l'addome. Fegato, Cuore e Rene in grande attività. Ripetei il lavoro precedente su Fegato, Rene e Milza, palmare agli Yin delle braccia. Feci un passaggio per portare maggiore sostegno al Tai Yin sostando su Polmone 1 e Milza 20, smuovere e favorire l'apertura che è caratteristica del livello. Mettendo in relazione i punti potevo percepire tutta l'energia repressa che si scatenava, avendo l'impressione che si concentrasse al petto. Poggiai un dito al 17 Vaso Concezione, punto Mo di Ministro del Cuore. Era pieno. Così continuai su Vaso Concezione facendo defluire al di sotto del diaframma.

Al termine mi ringraziò, il suo viso era disteso, mi disse che avrebbe voluto addormentarsi ma che si vergognava.

Parlammo molto, mi fece domande sulla sua malattia dal punto di vista energetico, era molto curiosa, più del solito.

3 gennaio 2009

La trovai più serena, anche più in forma, aveva ripreso colorito e un aspetto più sano.

Conobbi Lisa, sua sorella gemella omozigote, due gocce d'acqua originate dalla stessa essenza che però riflettevano in maniera differente i colori del mondo. Lei è piccola e minuta come Laura, ma mi confessò che come lei non ci sarebbe mai voluta diventare.

Laura avrebbe voluto togliersi il sondino, che doveva ancora tenere una settimana. Desiderava riprendere peso. Avrebbe voluto uscire dal reparto, uscire dalla gabbia di quella malattia.

Quel giorno io e Lisa facemmo un massaggio a quattro mani a Laura.

Mentre guidavo i movimenti di Lisa notai sua sorella che si abbandonava sotto le nostre mani, il suo respiro divenne profondo e addominale.

Quando, mentre le trattavamo gli Yin delle gambe, fece un sobbalzo e disse «Ho capito!» e aggiunse «Ho capito qual è il senso di questa malattia! ...è la paura di diventare grandi!». Non seppi cosa dire.

14 febbraio 2009

Questa fu l'ultima volta che vidi Laura. Il nostro ciclo di trattamenti è durato quasi due mesi con cadenza settimanale. Oggi ha compiuto 18 anni. È ancora sottopeso, ma si regge su quelle gambette molto più diritte di prima, con le spalle allineate e la fronte ampia rivolta in alto. La vedo più forte.

Le ho regalato l'ultimo trattamento Shiatsu e lei mi ha promesso che un giorno avrebbe fatto un corso.

- Silvia -

Silvia ha 15 anni. Il giorno delle presentazioni, mentre parlavamo, non mi guardava in volto; i suoi occhi erano rivolti a terra, parlava quasi sottovoce. È alta e longilinea, e così magra che mentre cammina sembra un rametto secco spoglio e scosso dal vento. La carnagione è pallida con edemi sparsi, ha occhiaie marcate, le unghie corte e fragili. Va in bagno solo con clistere. Gira con la flebo affinché possa reidratarla; la psicologa pareva mi raccontasse una commedia nel descrivermi le peripezie fatte per trovargli una vena.

1 novembre 2008 – il mio vero esordio in reparto

Quel giorno Silvia mi promise che si sarebbe fatta fare un trattamento, ma dovevo aspettare che facesse la visita medica.

Al suo ritorno ero sulla soglia della sua stanza ad aspettarla. Non prestò la minima attenzione alla mia presenza, si diresse verso la finestra a testa bassa e si piazzò allo spigolo con il muro accanto l'attaccapanni e vi si aggrappò, quasi si confondevano.

Non mi è dato sapere cosa gli fosse stato detto durante la visita, che l'aveva scossa a tal punto, ma la sua reazione fu di fuga e chiusura. La madre accanto a lei provò a parlarle, cercando di capire, ma la situazione non migliorò. Attesi qualche istante.

Mi avvicinai e ci provai: «Silvia, vuoi venire a fare il massaggio, magari ti rilassa un po'!». Si girò pronunciando qualcosa che potevo solo immaginare come un consenso perché seguendo le fughe del pavimento mi accompagnò nella sua camera dove avevo già preparato il letto con il cuscino volto al corridoio e una coperta. Si tolse le scarpe e si sdraiò con il volto opposto a me.

Trattamento:

Alla valutazione dell'addome traspariva la condizione psicofisica di quel momento. Stomaco pareva avesse un procedere lento e zoppo. La Milza era assente, come Intestino Tenue rigido e contratto. Anche Rene subiva un *deficit* che forse tendeva al cronico senza il supporto di Terra e Metallo. Fegato era quello che reagiva di più, forse per il suo stato di collera momentaneo, ma tutto era represso e soffocato.

Cominciai a stimolare e attivare il suo addome con qualche manovra Namikoshi e poi mi dedicai alla Terra, allo Yang Ming e al Metallo.

Appena iniziai a muovere le mani, il suo Stomaco iniziò a gemere, da prima sommesso, poi sempre più forte. Temevo che da un momento all'altro potesse spaventarsi e volesse smettere, invece pareva non se curasse nemmeno; stava ad occhi chiusi senza far trasparire alcuna emozione. Ogni tanto la guardavo e cercavo il respiro nel movimento del suo petto, pareva in apnea.

Al trattamento del meridiano, le grida di Stomaco non cessarono, anzi. Procedevo con calma sostando almeno due respiri per ogni palmo in cui muovevo la mia mano; le sue gambe erano un fascio di nervi. Ebbi quasi la sensazione che la cosa le piacesse e ripetei l'azione tre volte, la tensione lentamente cedeva.

Nel risalire gli Yin delle gambe, le contrazioni di Stomaco erano meno acute, parevano vibrazioni che si espandevano anche agli intestini.

Mi spostai in alto, immaginando i meridiani mentre passavo sulla poca sostanza di quelle braccia. Le lavorai pure le spalle da supina ed effettuai qualche stiramento del collo. Il suo odore era dapprima dolce ma terminava amaro.

Prima di terminare il trattamento andai a riascoltare l'addome e con piacere lo trovai diverso.

Appena mi staccai da lei andai a cercare il suo viso. Aprì gli occhi come risvegliandosi da un bellissimo sogno; sorrideva beata!

Ai trattamenti successivi la risposta di Stomaco fu sempre la medesima. Basai i principi dei trattamenti su ciò che percepivo dalle valutazioni addominali. Costantemente riscontravo *deficit* di Fegato, Polmone, Stomaco e Milza. Su gli intestini faticavo a dare una valutazione, la risposta era principalmente di un pieno Yang.

Con il tempo ho potuto notare cambiamenti del suo umore. La condizione di chiusura mutò. Lo notai fin dall'inizio, dal timbro della voce, meno soffocato e più profondo; i suoi occhi non si nascondevano più quando parlavamo. Ricontrai in lei una maggiore cura di sé. Iniziò ad esprimere le proprie opinioni con gli altri e con sua Madre. A poco a poco emerse il suo vero carattere, delineato da spigolature nette e definite.

- Conclusioni -

L'esperienza del reparto sta continuando ad arricchirmi. Ho compreso che per fare Shiatsu è necessario percepire l'energia del ricevente, col giusto distacco pur senza rimanere indifferenti. Ho compreso che il libero fluire del *Qi* è un principio che deve partire innanzitutto da me stesso, attraverso l'elaborazione e la trasformazione delle mie percezioni. Durante ogni trattamento che ho fatto nel reparto e ogni volta che mi sono seduto accanto a questi ragazzi ho intrapreso con loro un dialogo non verbale basato sulla comprensione, sul rispetto e sull'amore.

Nel corso di questa esperienza ho individuato differenti tipologie di DCA, per ciascuna delle quali ho potuto riscontrare da parte delle pazienti la tendenza ad esercitare su se stesse gesti di violenza fisica più o meno evidenti, compresi casi di autolesionismo alle braccia e persino all'addome. Con difficoltà sono riuscito a sospendere il giudizio su tutto ciò che mi si presentava di fronte agli occhi, ed ho potuto così concentrarmi a valutare solo il momento presente, analizzando le manifestazioni esterne e i loro stati energetici in modo da arrivare nel corso di ogni trattamento molto più in là del solo contatto sulla pelle. Ho compreso la fondamentale importanza della mia centratura e del mio equilibrio; un equilibrio innanzitutto interiore, oltre che nella postura.

In questa tesina ho preferito analizzare a titolo di esempio soltanto le esperienze fatte con Laura e Silvia perché è su di loro che ho potuto riscontrare nel tempo cambiamenti visibili del loro stato psicofisico, scacciando un po' lo spettro di questa sindrome subdola che non ha forme, e che assume toni e sfaccettature sempre più scuri.