

Ero incolonnata dietro ad un banco-prestiti di una biblioteca locale in un in caldo sabato d'estate del 1999, quando fui colpita da un giornalino scritto interamente in blu dall'enorme testata: "L'urlo".

Mi allungai per afferrarlo e rimasi incuriosita dal titolo di un articolo "Quanto è difficile nuotare sotto o sopra l'onda della "coca" scritto da "Nube (carica di pioggia)".

Avevo tempo, lessi di getto quel racconto e rimasi colpita dal modo intenso con cui era stato redatto, le vicende riportate erano state descritte in maniera così immediata da darmi la sensazione di poterle vedere, come il bisogno di amicizia così "urlato" da lasciarmi quasi turbata.

Abbassai il giornalino, pensando intensamente che mi sarebbe piaciuto tanto conoscere chi l'aveva scritto e magari avere l'occasione di parlarci un po'.

Infilai la copia del giornalino nella borsa. Questo è l'articolo che mi colpì.

L'urlo

Pubblicazione periodica a diffusione gratuita numero del 15-Aprile 1999

QUANTO È DIFFICILE NUOTARE SOTTO O SOPRA L'ONDA DELLA "COCA"

di Nube (carica di pioggia)

Per capire qualcosa di quello che leggerete dopo, vi debbo raccontare qualcosa di me e dei fantasmi che mi porto dentro. Io ho una lunga storia di tossicodipendenza, durata circa vent'anni: facendomi e non facendomi a periodi alterni, caratterizzati da sofferenze e piaceri condizionati in qualche modo dall'uso delle sostanze. Questo "scansare" gli ostacoli mi ha provocato diverse conseguenze: perdere l'affetto e l'amicizia di molte persone, alcune delle quali morte per abuso di sostanze o effetti collaterali.

Queste sono le conseguenze che sentirò di dover pagare per il resto della mia vita o meglio "malavita". Nonostante sia passato ormai un anno e qualche mese che con fatica non uso più eroina a volte mi capita di sentirmi solo e "disperso". Quello che vorrei tentare di farvi sentire e capire è l'estrema "facilità" che ho nel ritornare sui miei gesti, ricercare situazioni e azioni legate al mio passato/presente di tossicodipendente.

Quando ci si trova senza amicizie, senza affetti e con poche cose chiare in testa, è molto facile rimettere, inconsapevolmente, tutto in gioco e vivere "vite parallele", una sotto e una sopra, una invisibile e una visibile, una da "piazza" e una che non ho purtroppo ancora ben chiara. Per questo quando ogni tanto decido di ritornarmi a fare di cocaina ricevo vecchie emozioni, vecchi sapori, vecchie e nuove amicizie.

A volte certamente tutto questo risulta essere squallido e doloroso, ma tornare in piazza è un'azione che so fare. Lì incontro un sacco di persone con dei passati e dei presenti simili al mio: il ragazzo che, pur avendo vent'anni ed un aspetto ben curato, vive rubando nei negozi del centro, spendendo due milioni di lire in coca in due giorni.

Questo ragazzo ha purtroppo una sorta di inconsapevole ammirazione per le persone che come me hanno vissuto la loro vita "stupefacente" un po' al di sopra delle righe.

La ragazza che, passando un pomeriggio-sera insieme, tra pioggia e portici, io cercando "coca" e lei "ero", alla fine della giornata ti offre ospitalità a casa sua e rimane con te a parlare di amicizie che senza saperlo avevamo in comune.

Non sono purtroppo, tutti piaceri e sempre più spesso mi capita di vivere situazioni di estremo rischio e disagio. Un po' di tempo fa sono finito in un luogo, una zona industriale dismessa che è diventata terra di nessuno, dove per accedervi bisognava scavalcare una serie di muretti e cancellate. Al buio, di notte, scartando ogni tipo di detriti, rifiuti e quant'altro, si arriva in un luogo indefinito, ma molto reale, in cui sotto fatiscenti pilastri e capriate di cemento e ferro, si vedono in lontananza piccole fiammelle di accendini e candele, con cui gruppi di magrebini sono intenti a scaldare fogli di carta bianca su cui spezzare e tritare pseudo "sassi" di cocaina.

Questo spaccio di quotidianità tossica si ferma qua e gli episodi più spiacevoli e violenti me li riservo per alimentare i miei incubi.

Le sostanze hanno effetti ben precisi sulla mente umana non permettendomi di avere sempre una percezione corretta e imparziale sulle mie azioni.

Qualche riga più su mi sentivo solo e disperso, per cui se non avete ancora capito perché a volte affogo sotto l'onda e a volte nuoto sopra l'onda, sappiate che desidererei altre situazioni, altre emozioni dalla

vita: un salvagente o uno sguardo, un canotto di salvataggio o una carezza, una spiaggia su cui approdare o anche solo una parola mi può fare stare meglio.

Stavo frequentando il corso di Shiatsu presso la Lotus Shiatsu School di Bologna, che si era impegnata in un progetto sperimentale con il Ser.T. di Bologna, dando la possibilità, tramite dei volontari della scuola, di eseguire dei trattamenti all'interno di un primo centro di recupero (Il Providone) per ragazzi/e che facevano uso di sostanze stupefacenti: io avevo già aderito con entusiasmo a questo progetto.

Nel periodo autunnale, alla luce dei buoni risultati ottenuti al centro, la scuola ricevette dal Ser.T. la richiesta di volontari operatori shiatsu anche per una struttura intermedia a bassa soglia, aperta solo alla sera, per tossicodipendenti attivi e drug-free a Sant'Agata Bolognese.

Il centro si chiamava "Sottosopra" e offriva interventi educativi nella sfera del tempo libero in una logica di riduzione del danno, ovvero con il metadone, un oppiaceo di sintesi usato per lenire le crisi di astinenza e somministrato in dosi sempre minori per abituare il corpo alla mancanza dei narcotici. Il metadone, inoltre, fungeva da rimedio funzionale per arginare il propagarsi di malattie infettive derivanti da scambio di siringhe infette (leggi infezioni da HIV o epatite) e prevenire tutti i comportamenti antisociali che una persona in crisi di astinenza può arrivare a compiere. La tecnica di scalaggio del metadone veniva applicata alla quasi totalità delle persone che frequentavano il centro.

Ero tra le persone più vicine, "chilometricamente" parlando, a questa struttura ed accettai l'invito.

Ad Ottobre ci fu una riunione con i ragazzi/e del centro insieme agli operatori che ci illustrarono come funzionava il centro serale e le iniziative che organizzavano a partire dalle cene, agli incontri aperti alla cittadinanza, alla realizzazione dei cineforum ed il loro fiore all'occhiello era la redazione del giornale "L'urlo".

Saranno proprio gli articoli di questo giornalino, a diffusione gratuita, con i racconti scritti direttamente dai ragazzi del centro a farci da voce narrante, facendo scorrere la linfa viva del vissuto dei protagonisti che la tossicodipendenza l'hanno provata in prima persona.

Racconti autentici, disagi personali, generazioni che cambiano, incorniciate dalle loro emozioni.

Seguiremo però anche E. in arte Nube in un parallelismo di valutazioni energetiche shiatsu, trattamenti e letteratura.

Iniziamo con degli articoli che rispondono tutti ad una domanda: perché ci si droga?

L'urlo

DOMANDA: PERCHÉ MANIPOLIAMO LA MENTE CON SOSTANZE CHE ALTERANO LA PERCEZIONE DELLA REALTÀ?

di Cristian

Se parliamo di sostanze con effetti più devastanti subentrano una serie di problematiche in più, ma il filo conduttore nei confronti della società è lo stesso, invece di avvicinarsi a chi ne fa uso con spirito libero, senza farsi contaminare da pregiudizi inutili, si emargina l'individuo e lo si condanna alla solitudine che equivale ad ucciderlo. Solo con amore e pazienza lo si può accompagnare a riscoprire il piacere di vivere accettando gli imprevisti che si trovano strada facendo. Facendo uso di cocaina, eroina, anfetamine si entra in una spirale senza fondo, più si scende verso il basso e più è difficile tornare al punto di partenza, tutto il corpo e la mente diventano succubi di una sostanza: al principio ci si sente invincibili ed estranei dal mondo reale, in un secondo momento si entra nella fase di assuefazione che ti costringe ad una corsa senza fine per procurarti la dose necessaria per non subire gli effetti dell'astinenza. Successivamente, anche con grande quantità di sostanza stupefacente nel corpo, non si percepisce più nessun tipo di sentimento, a parte la disperazione e si vegeta aspettando la fine.

Perché allora continuiamo a cercare in ogni angolo ciò che ci danneggia e continuiamo a farlo nonostante si sappia a cosa si va incontro? Principalmente per fuggire da ciò che non ci piace, fuggire dalle regole che ci impongono, dal menefreghismo, dall'arrivismo, l'importante è fuggire estraniandosi dal mondo esterno per non continuare a soffrire cercando di cambiare le cose.

È strano come chi ha uno spiccato senso di libertà tende paradossalmente ad incatenarsi a sostanze stupefacenti. Dalle esperienze fatte con amici ho potuto constatare che il rito dello sballo è in prevalenza voglia di estraniarsi dal presente, voglia di uscire dall'opprimente realtà per rifugiarsi in luoghi vuoti che sono fuori dagli schemi del pensare comune, tutto ciò avrà pure un senso, quindi ragazzi rivoluzioniamo il sistema con l'arma della coscienza senza esitare ad usare una sana grinta. Ma non la violenza, solo usando la testa e confrontandosi con l'avversario si può sperare di vincere.

Ciao a tutti.

L'urlo
L'OPINIONE
Il commento di Danco

Leggendo l'articolo di Cristian, riflettevo sulla differenza tra una cultura, una generazione e un'altra nell'uso delle sostanze. Nella mia esperienza, vent'anni fa, prima di usare le sostanze, vi era un terreno e un modo di vivere che voleva essere diverso rispetto alla comunità in cui vivevamo. Le droghe erano un aggregante del gruppo erano un modo di essere "diversi" e questo ci dava forza. Le sostanze non erano vissute solo come sballo ma come una particolarità nostra, ci aiutavano a definirci come identità diversa da altri modi di essere e di vivere della comunità. Era un certo anticonformismo.

Nell'articolo di Cristian, c'è un'accusa alla società che non aiuta. È vero ma nel nostro caso eravamo noi che non avremmo mai accettato l'aiuto, perché sarebbe stato un conformarsi alla società. Era un distacco anche nostro dalla società, eravamo noi stessi che ci auto-emarginavamo, anche inconsapevolmente era una sorta di rivolta alla società, era il nostro modo di essere "on the road". Ci buttavamo nelle sostanze con ignoranza profonda sulla loro natura, però c'era una cultura dietro, importante, profonda, ed era quella della beat generation. Io vedo una grande differenza con la generazione di adesso; mi sembra che oggi le sostanze siano all'interno di un conformismo totale, una logica dello sballo e del consumo fine a se stessa. Con questo non voglio lodare la mia generazione, voglio solo segnalare differenze che mi sembrano significative. Oggi c'è molta più informazione rispetto ad allora sulle sostanze.*

Noi non sapevamo niente. Ci siamo fregati da soli, noi e i nostri ideali.

Io mi sono accorto troppo tardi che certe croci che ti porti dietro, non te le risolve la società ma te le risolve solo tu. Quello che possono fare gli altri è metterti nelle condizioni migliori per risolverli.

Quello che mi sembra è che non si può incolpare la società di tutto.

La società ci dà anche delle possibilità che sta solo in chi le vuole sfruttare poterle utilizzare. Perché si può dire tutto e il contrario di tutto, ma quando devi fare delle cose devi fare quelle giuste. Tutto quello che Cristian dice è giusto, mi sembra però che cerchi attenuanti e cerchi di sfuggire al problema nascondendo la testa sotto la sabbia. Non siamo circondati da nemici, siamo anche noi che dobbiamo andare a cercare amici. Abbiamo fatto una vita da nemici, si tratta forse di alzare bandiera bianca e andare a cercare altre cose: solidarietà, appartenenza, aiuto.

**La Beat generation era un movimento nato nel 1952 in USA e arrivato in Italia intorno al 1966. Beat come "beatitudine" della scoperta di sé stessi, della vita sulla strada, dei valori umani, della coscienza collettiva, della critica alla condizione subordinata della donna e delle discriminazioni sulla base dell'orientamento sessuale, del sesso liberato dai pregiudizi, dal parlare incessantemente, sviscerando tutto ciò che la mente racchiude, la salvezza ascetica ed estatica dello spiritualismo Zen ma anche il misticismo indotto dalle droghe più svariate.*

"Aiuteremo a modificare le leggi che governavano i cosiddetti paesi civili di oggi: leggi che hanno coperto la Terra di polizia segreta, campi di concentramento, oppressione, schiavitù, guerra, morte."

(Allen Ginsberg)

L'urlo
L'OPINIONE
di Felice

Personalmente la mia timidezza è stata una delle cause che mi hanno spinto a cercare nella droga una soluzione a una mia difficoltà che mi ha sempre procurato molta ansia. Non mi sentivo all'altezza delle situazioni e vivevo un profondo disagio nello stare in mezzo alle persone. Con l'eroina pensavo di aver trovato la soluzione, mi dava quella calma, quella tranquillità nei rapporti con gli altri che non avevo mai avuto. Con il tempo però mi sono reso conto che l'eroina solo quello mi dava, la calma. Non avevo risolto la mia timidezza, i miei complessi, le mie difficoltà di relazione con gli altri. Solo oggi dopo molti anni di tossicodipendenza mi sono reso conto che arrivare all'uso di droghe è una conseguenza, ma non delle difficoltà che sopra ho elencato come può sembrare. All'origine di tutto delle nostre ansie delle nostre paure c'è una non accettazione di noi stessi per come siamo, con le nostre ansie e difficoltà nei rapporti con gli altri. Davo sempre per scontato che non avevo qualità, questo perché non ho mai creduto e non ho mai avuto fiducia in me stesso, di poter avere e di potere fare qualcosa di buono nella vita. Non accettavo di sbagliare, qualsiasi errore era sufficiente per mandare in frantumi quel minimo di fiducia che ero riuscito a costruirmi sulle cose positive vissute fino a quel momento. Oggi riesco a dirmi che non sono l'unico che sbaglia, non sono perfetto, nessuno è perfetto, il mio sbaglio può servirmi a migliorarmi.

L'urlo
L'OPINIONE
Donne e tossicodipendenza

Perché ci sono meno donne che uomini che fanno uso di sostanze? La donna tossicodipendente quando si lascia andare, è vista allo stesso modo di un uomo? Nella società attuale, per una donna, truffare o andare a rubare è possibile quanto lo è per un uomo? Sinceramente non so dare una risposta anche se sono domande che mi sono sempre poste. All'interno del Centro abbiamo parlato delle possibili differenze nel modo di vivere la tossicodipendenza dei due generi. Le opinioni erano diverse: chi dice che non c'è poi quell'enorme differenza, perché la tossicodipendenza è uguale per tutti, altri dicono che nel giudizio della gente, la donna è maggiormente disprezzata se non rientra nello stereotipo della brava ragazza. C'è chi pensa che le donne siano più forti ed abbiano più strumenti per affrontare la fatica del quotidiano. Forse lo stereotipo più diffuso è quello della donna consumatrice che sceglie la strada della prostituzione. Io penso che più che una scelta, sia la costrizione data dal fatto che per una donna le altre modalità di procurarsi soldi siano meno accessibili che per un uomo. Raramente ho incontrato ragazze consumatrici che fanno coppia con un ragazzo che non fa uso di sostanze. Secondo me la ragazza consumatrice fa più fatica ad essere accettata dal mondo maschile considerato sano. Al contrario l'uomo tossicodipendente può incontrare una donna "sana" che lo accetta così com'è e che magari si mette anche in testa di poterlo salvare! Abbiamo cercato risposte a queste domande, anche attraverso documenti, riviste, o testi di convegni, ma quasi tutto quello che abbiamo trovato affrontava la tossicodipendenza femminile solo dal punto di vista della maternità. Questo articolo vuole anche essere una lettera aperta a chiunque abbia voglia di raccontare o esprimere la propria opinione su questo argomento.

I TRATTAMENTI:

Ci misi il tempo di due massaggi per capire che era Nube la persona che stavo trattando.

Mi scelse lui come terapeuta volontaria e si presentò:

“Sono E. ho l'AIDS”.

Trentanove anni, magrissimo, con alle spalle vent'anni di uso della sostanza, per la maggior parte del tempo eroina, ma aveva fatto l'esperienza con diverse tipologie di droga, dagli acidi, alle anfetamine, alla cocaina. Aveva provato più volte di sospendere l'uso della sostanza senza riuscirci, ma poi con l'arrivo della diagnosi conclamata di AIDS e le relative pesantissime cure, aveva avuto un enorme peggioramento del suo stato di salute tale da ritrovarsi in sedia a rotelle, visto che le gambe non avevano più forza per reggerlo, e soggetto a preoccupanti momenti di perdita di lucidità.

Nonostante le diagnosi nefaste del reparto infettivo, era lì davanti a me, si era ripreso, poteva camminare e mi descriveva il suo fegato “sballato” dalla sostanza, dalla mole di medicine che stava assumendo, da un'epatite C cronica.

La stanchezza della vita spossante che conduceva e l'esperienza di vivere così da vicino la morte all'ospedale gli avevano dato la forza di porre rimedio all'uso della sostanza ed era circa da un anno e qualche mese che non faceva più uso di eroina.

Parlava lentamente, era molto concentrato su quello che diceva.

Un viso spento, grigiastro e occhiaie scure che mi guardavano e mi trasmettevano sensazioni confuse che interpretai come paura e rassegnazione, una forma blanda di diffidenza ma anche tanta presenza.

Ripensavo al modo inusuale della sua presentazione, un nome e subito l'etichetta portavoce di un passato e di un presente con il quale sarebbe stato obbligato a convivere per sempre.

Iniziammo a respirare insieme, ce n'era bisogno, e ci accingemmo ad iniziare il primo trattamento.



PRIMO TRATTAMENTO (03 ottobre 1999)

VERBALE:

Il tempo di affondare le dita delle mie mani nel suo addome per la valutazione energetica e, a raffica, mi elenca una serie di disturbi che reputa sia doveroso segnalare:

- dolori della zona renale, un po' più dolorosa a sinistra (a volte lamenta di essere rimasto bloccato da dolori tipo lombosciatalgia che si irradiava sul canale di vescica. Quando succedeva aveva dolori forti tra L4/L5).
- dolore al piede sinistro, soprattutto sotto la pianta. (1R)
- gambe rigide e spesso dolorose, muscoli atrofici.
- articolazioni del braccio rigide, muscoli atrofici
- eterna stanchezza
- poca memoria a breve e difficoltà di concentrazione
- acufeni all'orecchio sinistro già da vecchia data con relativo udito un po' compromesso.
- Indago sull'appetito: scarso
- digestione: al momento buona ma aveva sofferto spesso di dolori allo stomaco
- Sonno: disturbato dai dolori renali

- Assente lo shen degli occhi
- spalle chiuse
- voce debole con un timbro basso
- come già anticipato AIDS, epatite cronica.

VALUTAZIONE ENERGETICA

Mi predisposi per la valutazione energetica dell'addome (metodo Masunaga). La prima sensazione al tatto fu di un vuoto dilagante. Rilevai particolarmente scarichi R/P/M e un fievole pieno in corrispondenza di Fegato e IG, verificati anche con la pressione dei relativi punti Mo.

L'intenzione del trattamento fu di dare nutrimento.

- In primis rafforzai lo stimolo dell'energia del cielo posteriore stimolando i meridiani di M e S lasciandomi guidare oltre che dalla condizione energetica, rilevata al tatto, anche dal suo scarso appetito e dalla sua magrezza.
- Stimolai il meridiano Rene, trattando l'intero il meridiano, considerando anche che per le patologie lombari viene considerato funzionale trattare la parte addominale.
- Tonificai lo yin trattando i meridiani di P/C:
Il polmone, per il suo ruolo di maestro dell'energia, per la sua partecipazione indispensabile nella creazione di energia e sangue e per il suo ruolo di controllo dell'elemento legno nella legge dei 5 elementi.
Il cuore, invece, come elemento centrale nell'energia della persona insieme al rene nel livello energetico Shao Yin, e per l'importanza che gli viene attribuita sulla memoria, sonno, attività emozionale in genere.
- Il meridiano di Intestino crasso lo inserii nel trattamento con l'intento di bilanciarlo per essere compagno con Stomaco nel livello energetico dello Yang Ming, all'organo polmone nell'elemento metallo e per trattare in maniera distanziale i disturbi che E. avvertiva a volte tra le lombari 4 e 5, visto che la zona lombare era particolarmente dolorante e come primo trattamento decisi di non trattarla.
- Lavorai bilanciando i punti Shu della parte dorsale e sacrale della schiena con l'intento di tonificare anche lo yang del corpo. Trattai in dispersione il punto V18 Shu di fegato, dolorante al tatto. Lavorai molto bene i punti della gamba sul meridiano di vescica fino alla punta del quinto dito al fine di portare l'energia in basso.
- Trattai poi i piedi in maniera rilassante con piccoli stiramenti, operazioni di apertura e stimolazione tra gli spazi interossei, al fine di portare un po' di nutrimento/rilassamento consentendomi di fare delle digitopressioni sui punti di canale del fegato, bilanciandoli dall'1F al 6F (punto XI). Erano tutti punti abbastanza dolorosi, il 2 F in particolare.
- Il meridiano TR lo trattai solo con modalità palmare per dare l'impulso di riorganizzare l'energia e creare armoniosità tra la parte superiore (C/P), centrale (stomaco milza, intestini, fegato) e inferiore (V e R).

Organizzai il massaggio partendo dai piedi, trattando S/M nella parte delle sole gambe e R per intero fino alla clavicola, mi allargai alle braccia con P/MC/IG, un blando contatto con il viso, un palmare sui meridiani yang del braccio e proseguii lungo la schiena.

Fine del trattamento:

raccontai ad E. cosa sono gli Shen e in particolar modo gli parlo dello Shen del cuore.

È contento del trattamento.

SECONDO TRATTAMENTO 10/10/1999

VERBALE

Arriviamo praticamente insieme, puntualissimi. Siamo contenti di vederci. Prepariamo il materiale per il trattamento, così gli racconto dell'articolo che avevo letto sull'Urlo anche se non mi ricordavo chi l'avesse scritto. Lui non mi parla ancora di Nube ma mi ascolta con attenzione. Gli chiedo come sta e mi risponde

che avverte meno male alle gambe, come se fossero meno rigide ed ha la sensazione di sentirsi meno stanco.

Imparo che fa il disegnatore nello studio di bio-edilizia del fratello.

I ritmi frenetici e le scadenze stressanti sono all'ordine del giorno. Molte volte nell'esecuzione dei lavori esterni è costretto a rimanere in piedi per molte ore e sente di sforzarsi molto al punto che alla sera è talmente stanco da non trovare la forza neppure di venire al centro.

Mi avvisa che ha ancora avuto dolore ai reni, perché sta espellendo dei piccoli calcoli che, pur se di dimensioni ridotte, sono molto fastidiosi. Fa fatica a dormire.

Mi racconta che oggi è un giorno particolare perché è andato a trovare una sua amica che ha perso completamente la vista. Era la ragazza che lo portava in giro nella corsia dell'ospedale quando lui era sulla sedia a rotelle. Ricorda, con un sorriso, che visto che lei già ci vedeva molto poco andavano a sbattere da tutte le parti.

Ritorna subito all'umore di prima che è di una tristezza dilagante fatta di ricordi molto forti legati a persone morte in seguito all'assunzione di droghe, o stroncate dall'AIDS, o a chi ha fatto del male o ha tradito. Si ricorda che a quei tempi la sostanza vinceva sopra ogni volontà.

Sono momenti molto intensi, cimentati dalla volontà di aprirsi, di rendere partecipe, di condividere, di rispetto. Ci concentriamo sul secondo massaggio

DIAGNOSI ENERGETICA

La valutazione energetica è molto simile alla volta precedente.

- Grande senso di vuoto, in particolare P/C
- situazione di eccesso energetico F. Sensazione blanda di pienezza nel rene.

Mi concentro sui seguenti punti:

1) Sedare le emozioni che stanno prendendo molto spazio come la tristezza dilagante del polmone, così presente con situazioni passate da non consentire lo spazio per un'eventuale esperienza di futuro. Il rimuginare sulle cose della milza e sulle difficoltà ancora presenti nel dormire con il fuoco di fegato che non riesce a trovare un radicamento nel sangue del cuore (Tratterò quindi P/M/MC/C).

2) Fegato in dispersione. Risulta essere molto difficoltoso trattarlo, è molto dolente da indurmi in alcuni casi ad annullare quasi completamente la pressione. Più che trattare questi punti molto dolenti cerco punti di vuoto e mi concentro su quelli per riempirli, obbligando il meridiano ad iniziare a scorrere un po'. Riprenderò il discorso ponendo attenzione anche al punto V18, shu del fegato, che mi sembra più conciliante alla dispersione. Vista la difficoltà nel trattare questo meridiano decido di fare un breve passaggio palmare sulla zona delle gambe del canale di VB.

3) Non ero abituata a sentire un rene in una posizione, anche se relativa, di pieno. Considerando però che stavano uscendo dei piccoli calcolini, posso immaginare che ci fosse un po' di richiamo energetico. Forse anche il fatto di essere stato stimolato, la volta scorsa potrebbe aver accelerato il processo di espulsione. Dato che i calcoli sono, per la Medicina Tradizionale Cinese, delle manifestazioni che si vengono a creare per addensamento di umidità/calore, essendo a conoscenza di punti funzionali per la dispersione dell'umidità, li considero nel trattamento: V28 / M9/ V20.

4) Tratto il canale della vescica nei due rami, quello che corrisponde agli organi/visceri e il ramo psichico intero ad eccezione, nei due casi, della zona lombare che sostengo solo con la mano madre per tutto il tempo del trattamento del percorso sul meridiano.

Presto particolare attenzione al V21 punto shu di stomaco e V20 shu di milza dove rimango per un po' in fase di tonificazione. Oltre al loro ruolo nell'energia del cielo posteriore in genere, in particolare lo shu di M è splendido da trattare quando il paziente ha esaurito le sue energie. Trovo un po' in eccesso e doloranti i punti V66 e V64 (deputati alla purificazione del calore della vescica) e il punto V63 punto Xi che tratto in dispersione.

Sempre sul decorso del canale continuo sul percorso, trattando i punti V59/V60 funzionali anche per la lombalgia.

5) Tratto il viso, concentrandomi sui punti prossimali all'orecchio dei canali di TR/VB e IT, in considerazione anche del fatto che con il trattamento del meridiano del fegato c'era l'intenzione anche di sedare il fuoco che si estende fino alla parte alta delle orecchie.

6) Palmare sui meridiani yang delle braccia.

A fine massaggio gli parlo dello shen del polmone.

Ipotizziamo molti modi per ridere di più ed abbattere la tristezza. Momenti simpatici!

TERZO TRATTAMENTO 17 OTTOBRE 1999

VERBALE

Continua a dirmi che è molto contento dei massaggi e che aspetta con gioia questo momento. Lo sento un po' arrabbiato per questi calcoli che da un po' di tempo non gli danno pace. Anche alla notte non riesce a dormire dai dolori. Mi avvisa che fra tre giorni gli faranno un intervento con il litotritore per frantumarli, al fine di facilitare la loro espulsione.

Mi riporta che non ha più avuto episodi di sciatalgia, il piede sta molto meglio, le gambe più leggere. Nonostante il dolore, mi sembra di sentirlo più tonico dalla voce anche se mi avvisa che spesso è triste.

DIAGNOSI ENERGETICA:

Non mi sembra vero! Inizio a sentire molta più energia nell'addome.

Avverto ancora pienezza nella zona del F e anche nella VB.

Milza e polmone ancora scarichi. Un cuore che si presenta meglio della volta precedente al tatto e un ministro del cuore leggermente pieno.

Decido di procedere:

- Sedando l'elemento legno F/VB con i relativi corrispondenti nel livello energetico di MC e TR. Osservazioni: riesco a trattare il fegato anche se partono crampi e delle specie di scosse energetiche che vanno verso le estremità dei piedi. Tonificando il canale di M per il suo ruolo di elemento di equilibrio nelle situazioni di passaggio e come responsabile nella costruzione dell'energia del cielo posteriore
- Tonificando il meridiano di Polmone, E. ha un respiro abbastanza superficiale. Mi ricordo che, quando trattai la prima volta l'intero canale di rene, nella zona dello sterno, i punti erano particolarmente dolorosi. Decido di dedicare un po' di tempo a questo meridiano eseguendo il trattamento dello sblocco del diaframma. Faccio poi seguire per qualche minuto esercizi per spronare una respirazione più addominale. Tratto, infine, anche il meridiano.
- Massaggiando con il palmare 1) l'interno delle gambe per stimolare il rene e 2) canale di vescica sulla schiena.
- Trattamento al viso con attenzione ai punti di VB, TR e IT prossimali alle orecchie.
- Prima di finire il trattamento, tamburello un po' con le nocche morbide della mano il punto 36 ST punto reputato prezioso per fortificare il corpo, il Qi e il sangue.

Finito il trattamento ci salutiamo velocemente. E. mi dice che ha una gran fame.

QUARTO TRATTAMENTO 24 OTTOBRE 1999

VERBALE: sono in anticipo. Ne approfitto per chiedere a C. l'operatrice del centro chi è che si firma Nube nel giornalino L'urlo. Mi dice che è E. ma per me oramai e' solo una conferma.

E. si presenta con 10 minuti di ritardo.

È sicuramente la volta che l'ho visto star peggio.

Aveva fatto l'intervento in ospedale che aveva provocato la frantumazione dei calcoli, i quali, iperstimolati e di spessori idonei, avevano iniziato ad uscire in abbondanza. In ospedale E. aveva accusato forti dolori.

La dipendenza prolungata da alcune droghe viene considerata una delle cause della diminuzione della produzione endogena delle endorfine, responsabili della potente attività analgesica del corpo.

L'equipe ospedaliera vedendolo così sofferente decide di sedare il dolore con la morfina.

In un attimo: stesso rituale, stesse sensazioni di benessere così ben conosciute e tenute tanto faticosamente a freno.

E. vive una situazione di totale smarrimento e disagio, costretto a confrontarsi ancora una volta sul come la sostanza può destabilizzarlo, buttandogli in faccia la sua fragilità.

Lo dimettono dall'ospedale con una lista di medicinali che lo sosterranno nel rendere più sopportabile l'espulsione dei calcoli in fase di minzione.

È distrutto, “pelle e ossa”, completamente scarico e con un gran raffreddore.

Non so come faccia ancora a trovare la forza di sorridere quando gli dico: “Beh... adesso so chi è Nube”!
Decidiamo che il trattamento si farà comunque, lo avviso che tra gli effetti del massaggio c'è anche l'aumento di endorfine: ci sembra un ottimo argomento per iniziare subito.

VALUTAZIONE ENERGETICA:

Ritorna questo grande senso generale di vuoto.

Una situazione particolare di F che stavolta è quasi in vuoto e R e V un po' pieni.

C/M/S in vuoto.

È molto debole, la zona lombare gli dà noia, fa fatica a rimanere nella stessa posizione per più tempo. Prendiamo atto di questa cosa e decidiamo che oggi il massaggio sarà soprattutto di accoglienza, di sostegno. Respiriamo un po' insieme con un semplice esercizio di visualizzazione inventato al momento che gli consente di rilassarsi un po'. Riesco a trattare bene C/MC/P, eseguo un palmare nelle gambe M/R/F e tratto diversi punti del corpo che aumentano l'energia difensiva, come 36ST, 4IC, 4VC e 6VC. Visto che sono già sull'addome, ne approfitto per massaggiare tutti i punti Mo. Dedico particolare attenzione alla parte alta della schiena, cercando di tonificare lo yang del corpo, compensando i pieni con i vuoti. Lascio la mano sostenente sulla zona renale e proseguo con il canale sulle gambe. Mi erano successe delle cose particolarmente divertenti al lavoro e visto che le endorfine si dice vengano prodotte anche dalle risate ho pensato che anche quello sarebbe potuto essere terapeutico. Abbiamo riso, fino alle lacrime, poi siamo andati avanti in un crescendo di aneddoti simpatici.

Purtroppo la risata non fa la felicità.

Non so come è uscito un discorso circa una cosa che si poteva fare a Natale (un mese e mezzo dopo circa) e mi ricordo benissimo che E. rabbuinandosi mi disse: “Io non so se ci sarò ancora per Natale”.

Era davvero serissimo, ho cercato un guizzo di ironia nei suoi occhi o un'espressione che attenuasse il pathos di quella frase ma non l'ho trovato. A volte faceva i conti così con il destino, mettendo insieme i CD4 con i valori sballatissimi delle transaminasi del fegato e tanta paura.

Ho immaginato quanta paura ci fosse non comunicata in quel corpo.

L'ho ringraziato mentalmente per avermi regalato questo spazio di consapevolezza, che mi avrebbe portato a dedicare molta più attenzione, a livello energetico, a quella emozione dalla forte componente, rappresentata anche a livello diagnostico in quel periodo.

Fine del massaggio: dorme profondamente, tanto che, dopo aver fatto un po' di rumore nel riprendere le mie cose, decido di lasciarlo dormire. Lascio giusto un bigliettino:

“Ci vediamo mercoledì. Buonanotte”.

Saluto gli operatori e gli altri ragazzi del centro che già erano curiosissimi per le risate dietro le porte e ora sono impazienti di andarlo a svegliare dalla curiosità. È un ambiente sereno, ci si può davvero affezionare.

L'urlo ***lettera sull'AIDS*** ***di Pierangelo***

Sono sieropositivo da 20 anni e nella lunga esperienza con questa malattia sono convinto che una delle più gravi problematiche legate all'AIDS sia la paura. So di averlo contratto nel 1980, anche se l'ho scoperto solo nel 1985 e forse è anche per questo motivo che sono ancora qui. Ricordo come all'inizio vivessi con preoccupazione la mia condizione.

Era il 1987 e allora non conoscevo molto bene la mia malattia, anzi non la conoscevo per niente. Avrei voluto partire per il Nepal memore della meravigliosa vacanza nell'anno precedente in Thailandia, ma nonostante avessi già il visto sul passaporto il mio medico mi sconsigliò vivamente il viaggio, affermando che un sistema immunitario come il mio avrebbe avuto serissimi problemi e sicuri rischi.

Impauritomi rinunciai al viaggio. La mia paura s'ingigantiva. In realtà avrei potuto non rinunciare a quel viaggio, basti dire che nel '84 con le mie difese molto basse di allora (240 linfociti T4 per mm cubi contro i 600 che avevo quando rinunciai al Nepal) sono andato in India da solo, e il caso volle che fu proprio durante quel viaggio che scoppiò la peste a Surat, ricordo di essere stato un incauto negli spostamenti ma fu comunque una vacanza tranquilla.

Un giorno andai da mio cognato, che aveva gli orecchioni, e restai con lui a parlare solo un minuto. Due giorni dopo li avevo anch'io. Avevo già avuto gli orecchioni da piccolo ed ero convinto che non avrei più potuto prenderli, fu per me la certezza che il mio corpo non potesse più difendersi dal minimo attacco, e che la mia morte sarebbe stata quindi imminente. Dentro di me avevo stimato persino di morire entro l'anno (eravamo in primavera). Con questa certezza nel cuore andai a casa da mia madre e cominciai a vivere con rassegnazione, con apatia. Mi trasferivo dal divano al letto e dal letto al divano, imbambolandomi davanti al televisione per cercare di non abbandonarmi ai pensieri. Pensieri di morte. Pensieri di grande paura. Ed era stata solo la paura a produrre quella certezza di morte che mi sembrava assolutamente logica. Dopo una decina di giorni mi passò la febbre e cominciai a riprendere appetito. Mio cognato invece, che non aveva il virus dell'AIDS, fu ricoverato perché gli orecchioni si erano evoluti in orchite. Cominciai allora a pensare che non sarei morto entro l'anno, e con questo pensiero positivo il ripristino della salute fu subito accelerato.

Questo episodio mi fece comprendere l'importanza di informarmi il più possibile sulla mia malattia, e fu il primo seme da cui nacque il desiderio di lavorare, studiare e informare su questo trascurato aspetto dell'AIDS e di molte altre malattie considerate mortali: la paura.

Qualche anno dopo capii perché prestavo tanta attenzione al tema della paura, ormai vedo con chiarezza un fatto: TUTTI i miei conoscenti che dimostravano una forte paura nei riguardi della loro malattia hanno lasciato il corpo in breve tempo. Più avevano paura e più venivano raggiunti dalla morte.

Questa paura è certamente legata al tipo di personalità di chi ha a che fare con la malattia ma sicuramente una grossa spinta viene dall'esterno. L'opinione pubblica considera l'AIDS come un presagio di morte certa: "Hai l'AIDS? Sei morto! Ma certo che morirò prima o poi come fanno tutti, però nel frattempo ho vissuto per vent'anni in modo pressoché normale.

Nel settembre '99 ascoltai al "TG2 salute" un servizio in cui si diceva che i farmaci in America non funzionano più, e le speranze di prolungare la vita dei malati di AIDS SI STANNO AFFIEVOLENDO, UN INTERO SERVIZIO BASATO SU QUESTO, accompagnato da una cronaca gravosa, uno di quei toni giornalistici che vogliono esprimere verità assolute, senza dubbi, senza speranze, e invece dicono solo delle enormi balle! Io sono rimasto allibito di fronte a questo terrorismo gratuito diffuso da una delle nostre reti nazionali. Chissà quanti cuori impauriti e un po' ignoranti sono stati colpiti duramente da quella meschina pallottola elettromagnetica.

Sono anni che dalla televisione, arrivano messaggi di questo tipo, messaggi di condanna! Ora come pensate che possano agire questi messaggi nella vita di un sieropositivo? Che lo spronino ad attaccarsi alla vita o piuttosto non lo gettino nella disperazione ancora più forte di una morte imminente? In questo tipo di disperazione, dove si attende la morte, è molto facile che la morte arrivi.

È importante che sieropositivi e non, comprendano che l'AIDS non è una condanna a morte. Comprendano che anche con l'AIDS si può vivere molto a lungo, che si può certamente migliorare la propria salute e il proprio modo di vivere, che si può amare, che si possono avere dei figli ed una famiglia, e si può addirittura guarire.

Io sono sieropositivo da 20 anni e spero come tutti di vivere a lungo, continuando a lavorare, creare, amare e innamorarmi ancora, come ho fatto questi anni passati, e continuando ad informarmi correttamente sulla mia malattia senza cedere alla paura ed evitando magari di guardare troppo la TV.

Pierangelo oggi gira per il mondo e si mantiene facendo massaggi. L'hanno visto 4 mesi fa nel suo paese durante una visita ai parenti. Mi hanno riferito che: "Era molto in forma!"

QUINTO TRATTAMENTO:

VERBALE: E. si presenta puntuale come al solito, è chiacchierone e di buon umore. Mi riporta che sta molto meglio con i reni, ma che ha bisogno di un bel massaggio.

Mi avvisa che oggi si sente le gambe un po' pesanti visto che tutto il giorno è rimasto in piedi al lavoro. Mi consegna l'ultimo numero del giornalino "l'Urlo". C'è anche un suo articolo scritto circa una settimana fa che riporto di seguito.

Non è più firmato "Nube (carica di pioggia)", come nell'articolo precedente, ma solo Nube.

Parliamo, come al solito, un po' prima del massaggio e mi rendo conto di come sia importante questo spazio, tanto che diventerà un'assidua abitudine: i nostri 15-20 minuti di "chiacchiere" e circa un'ora di trattamento.

Faccio delle domande sull'articolo e lui inizia a raccontarsi. Parla di come la sostanza ai suoi tempi venisse vissuta con un senso molto forte di aggregazione e come una forma di identità di gruppi di persone che avevano un certo tipo di pensiero. Era nella zona universitaria e accompagnava il periodo di lotte per le conquiste sociali, i dibattiti, i confronti dando il senso forte di avere il mondo in mano. Ne parla come se chi facesse uso di sostanze lo trovasse abbastanza naturale e fosse abbastanza normale in quel periodo provarle in una qualche forma. In certe compagnie era quasi il mezzo che giustifica il fine anche se a volte diventava l'unico fine. In quel periodo non c'era nessun genere di cultura sulla sostanza, la tossicodipendenza si pensava potesse arrivare dopo tantissimo tempo di assunzione e non era ancora stato scoperto il virus HIV!

Mi racconta di quando prendeva l'AZT dopo la diagnosi di AIDS e del suo stare malissimo e di come, dopo aver visto nel foglietto illustrativo allegato al medicinale il simbolo del teschio, convinse il suo medico a cambiare prodotto.

All'inizio l'AZT era un medicinale (oggi soprannominato "veleno per topi" da riviste di controinformazione) che attaccava tutte le cellule che crescevano, impedendone la duplicazione e causando in periodi relativamente brevi l'avvelenamento e la morte. Si disse allora si erano sbagliati i dosaggi. Alte dosi uccidevano in breve tempo, ma dosaggi più bassi erano presumibilmente "benefici".

Iniziamo il trattamento.

VALUTAZIONE ENERGETICA: l'energia che avverto nel guardarlo mentre parla e nell'addome è decisamente superiore a tutte le palpazioni precedenti.

Rimangono sempre al tatto le aree di P/M/R/ in deficit, comunque sono più toniche rispetto al passato.

F rimane nei primati con la sua valenza in eccesso.

Visto che i dolori lombari sono molto più accettabili, utilizzo anche punti importanti per le lombalgia: V23 punto shu del rene (uno dei punti fondamentali per tonificare il rene, fondamento della vita e per nutrire il Jing. Ottimo anche per il nutrimento del mare del midollo, utile per problemi di scarsa memoria e acufeni).

V52 per intervenire sull'aspetto psichico del rene/ lo Zhi e quello emotivo/ la paura. Se il Jing è forte e fiorente lo shen sarà positivo e felice, se scarso si mancherà di volontà di iniziativa e spesso si è negativi o depressi.

24 V (mare dell'energia L3 e L4)

25V

26V

28V

29V punto shu del midollo spinale,
e il 35V riunione di tutto lo Yang.

Provvedo poi a trattare M e F e infine il R tenendo fissa la mano sostenente sul punto 4 VC punto particolarmente importante per tonificare il rene, soprattutto in condizioni di debolezza.

Continuo con i meridiani di P/MC/TR come canali delle braccia.

Nel meridiano del Polmone particolarmente scarico il 7P punto Lo sul quale rimango un po', essendo riconosciuto come calmante dello shen, quindi disperde la tristezza, favorisce la residenza del Po e apre il torace.

I TRATTAMENTI SUCCESSIVI

Questo è l'ultimo trattamento che ho tenuto come scheda ma i trattamenti non sono terminati...anzi!

E. ha continuato a ricevere in maniera costante trattamenti shiatsu per altri 4 anni circa.

Mio marito, scherzando, diceva che aveva ricevuto più massaggi lui che l'Imperatore Giallo.

L'urlo

Publicazione periodica a diffusione gratuita- Dicembre 1999
IL MIO BICCHIERE È MEZZO PIENO O MEZZO VUOTO?
di Nube

Io sono ammalato, ho l'AIDS, il che vuol dire tutto e niente, ma mi sono stancato di sentirmi dire, ancora oggi, che “ Chi se l'è beccata se l'è cercata”, uno dei tanti luoghi comuni su questa malattia.

Premetto, a scanso di equivoci, che mi ritengo fortunato, perché vivo nella ricca e opulenta Europa, il che significa possibilità di cura e perché, nonostante la mia vita di sregolatezze e tossicodipendenza, io per ora sono qui e posso tentare di farvi capire cosa vuol dire vivere con l'AIDS.

Questo virus, visibile ed invisibile, che è dentro e fuori di me, l'ho contratto approssimativamente nell'ottantasei, dico approssimativamente “grazie” alla scarsa e scorretta informazione che c'era in quegli anni, da qui il mio ritardo e la mia riluttanza nel fare il test, riluttanza aggravata dal “desiderio” conscio o inconscio di autodistruzione, componente molto forte della mia tossicodipendenza, dal pensiero più o meno latente che se fosse toccato a me non c'era più niente da fare.

Partendo da questa incertezza di fondo, che ha caratterizzato molti anni della mia vita, quando ho saputo che ero sieropositivo, e che prima o poi sarei morto, nei miei pensieri si è fatta sempre più forte la domanda-risposta: “Ma chi me lo fa fare? Chi me lo fare di smettere di farmi?”

Non mi era rimasto niente, nessuna speranza e nessuna terapia sicura o risolutiva, la “polvere” era l'unico mezzo che conoscevo per sedare le mie ansie, le mie paure e i miei incubi.

È vero, a quel punto il bicchiere non lo vedevo neanche più, ma nei rari momenti di parziale lucidità, mi ritornano alla mente facce, corpi, parole e momenti passati insieme a ...trovato ai margini dell'autostrada, investito da chissà da quale automezzo, o insieme a ...che ricoverato in un una stanza d'ospedale con un liquido imprecisato nei polmoni, si accendeva una sigaretta e fantasticava sul suo futuro, o ache, dopo essersela beccata da quell'amore non protetto, la vedevo dimagrire giorno dopo giorno fino all'esaurimento di ogni suo soffio di vita. L'elenco sarebbe ancora lungo e disperato, ma queste persone per me sono incubi e ricordi ricorrenti e ciò che rimane, è solo quella triste e drammatica impotenza di fronte alla precarietà della vita e alla sicurezza della morte. Ma torniamo a quel bicchiere che io ho sempre visto agli sgoccioli, torniamo alla mia quasi vita, a quello che vorrei e non riesco a fare, alle mie gambe che alla sera sono dure come di marmo, alla mia costante debolezza, al mio fegato spappolato, a quella notte, in ospedale, in cui hanno detto a mio fratello che non sapevano se sarei arrivato al mattino seguente, torniamo a tutti i sensi di colpa e alle paure che mi sono venute quelle volte che non ho protetto chi amavo, a quella strana sensazione di non essere del tutto qui, di essere in prestito in questa vita.

Sì, perché fino a un po' di tempo fa mi sembrava di non avere più diritto di vita, poi qualcosa è cambiato, ho visto persone stare meglio e ricominciare a sperare, quindi pur rimanendo ammalati, possiamo permetterci il lusso di pensare a una riappacificazione con la vita, con il resto del mondo e forse anche con noi stessi.

Una persona come me, che non era più consapevole della propria esistenza, ora tocca con mano la possibilità di ripensare la propria vita e pur sapendo che sarà dura, non può più permettersi di “non esserci” tradendo se stesso e gli altri. Ora non so come sarà il mio bicchiere, ma solo il fatto di volerlo vedere, mi fa riassaporare il gusto per la vita, bella o brutta che sia.

Giugno 2000

VERBALE: Arriva sereno, scherza è di buon umore, chiede se c'è il tempo di fumarsi una sigaretta, scambia qualche “ chiacchiera” con l'operatore in merito ad una gita che verrà fatta all'esterno, la fine della prossima settimana.

Ha una voce decisa, un volume più alto. Il viso, nonostante rimanga scavato, ha una pelle più luminosa, più vitale. Non lamenta più dolori o disagi alle gambe o ai piedi ma al massimo fastidi che spesso spariscono in poco tempo. Gli acufeni sono rimasti anche se non li menziona più., si prende un po' in giro dicendo che è un po' sordo strumentalizzando questa frase quando vuol fare le orecchie da mercante. Si è

iscritto ad un corso di Cad che gli servirà per il suo lavoro. Nei nostri minuti di dialogo mi viene da dire che sono proprio contenta di vederlo così e mi congratulo perché non sono tante le persone che ho conosciuto che sono uscite dal giro della sostanza, mi viene anche da aggiungere che sarebbe molto bello se un giorno potesse diventare un operatore per aiutare persone in difficoltà sul fronte delle droghe. Lo vedrei molto bene in quel ruolo. Tende ad escluderlo a priori o almeno mi dice: “Adesso non potrei mai sostenere una persona che sta male.. penso che andrebbe a finire che potrei farmi anch'io.”

L'urlo

Pubblicazione periodica a diffusione gratuita- Numero 16- Settembre 2000

QUALCUNO CHE VOLEVA E VUOLE ALTRO ...

di Nube (che corre nel vento)

.....nessuno in giro. Forse era il momento buono.

Mi ricordo che iniziai ad agitare la bomboletta e l'unico rumore che sentivo era quello dei miei movimenti e dello spray. “ffffssss”, stavo scrivendo sul muro di cinta delle suore, “ASCOLTATE I NOSTRI ...ops un rumore di auto lontano, mi giro di scatto, in lontananza una macchina quella dei carabinieri, sono lontani ancora, e io non ho ne' luogo ne' tempo per nascondermi, tanto vale finire, “ASCOLTATE I NOSTRI SOGNI”.....

Si, avevamo e abbiamo qualcosa da dire.

Probabilmente i mezzi che abbiamo usato, al di là della loro legalità non erano i più appropriati e consapevoli ma per noi che sentivamo ribollirci lo stomaco e la mente, ciò che contava di più era la pelle e l'istinto,

Fatto sta che stiamo pagando troppo cara una scelta o una non scelta, che ha portato molti di noi a perdere la vita, la salute fisica e mentale, e a volte anche la libertà, finendo in galera, ma soprattutto la coscienza e la consapevolezza di noi stessi e di ciò che ci stava intorno. Questo non vuol dire che non abbiamo più niente da dire o non abbiamo più sogni,

Purtroppo è andata e va circa così, ma nonostante tutto, ci sono persone che non ne vogliono più sapere di “paradisi chimico-artificiali” e vogliono sentire ancora la vita scorrere dentro le vene, continuando a pensare con la propria testa, nell'estremo tentativo di conoscere e comunicare con tutto ciò che ci vive attorno, magari cercando quello che ci è sempre stato negato.

Nube

Ps: non ho e non posso dare a nessuno, soprattutto a me stesso, la certezza di non fare più ciò che ho fatto per tanti anni, ma nel bene o nel male, so che ho voglia di respirare un'altra aria e senz'altro voglio altro dalla vita.

Ottobre 2001

E. iniziò a partecipare in maniera molto propositiva alle attività del centro, era disponibile anche a partecipare, in un primo tempo, come frequentatore del centro “Sottosopra” alle manifestazioni in cui si parlava di sostanze e tossicodipendenze. In un secondo tempo poi non mancarono le occasioni dove veniva chiesta la sua testimonianza o la sua presenza alla partecipazione di conferenze sui temi dell'antiproibizionismo, tossicodipendenza e carcere. Mi ricordo quando mi raccontava di queste platee che stavano in silenzio quando parlava e finito il discorso lo fermavano a fargli domande.

I nostri 15-20 minuti erano sempre fissi, consentendoci di parlare davvero a ruota libera su quello che stava succedendo o era successo nella settimana. Era interessante perché molte volte, oltre a quello che valutavo energeticamente, potevo considerare il trattamento anche in base ad un'emozione castrante per quel momento particolare che usciva parlandone.

Mi ricordo che ci fu anche un periodo in cui ci si confrontava su articoli letti nel campo delle sostanze o libri critici sull'AIDS, che consentivano l'ascolto di campane diverse, spesso alimentando un confronto con la diagnosi in maniera meno catastrofica.

Quattro anni di trattamento sono tanti e questa “dipendenza” è stata spesso motivo di incontri anche con gli operatori, almeno una volta all'anno.

E. però era sempre così convincente nel raccontare come erano importanti per lui i massaggi che alla fine gli veniva sempre concesso un ulteriore anno.

L'urlo

Cos'è per te Sottosopra? Sottosopra ha il sapore della famiglia, ci sono persone che si conoscono, sempre quelle ma forse è meglio così. Se ci fossero tante persone sarebbe qualcos'altro. Non l'ho mai frequentato tutti i giorni. L'ho frequentato assiduamente per i massaggi shiatsu, che mi piacevano molto. Gli operatori sono simpatici, all'altezza del loro lavoro.

L'urlo

Pubblicazione periodica a diffusione gratuita- Numero 18 Luglio 2002 (scritto il 23/12/2001)

LIBERTA ' DI SCELTA

*Nuvole nere, freddo pungente, tempesta o bufera
Nube detto E.*

Sembrano le previsioni del tempo, ma non lo sono, è invece l'aria che si respirava 10 giorni fa a Firenze, in occasione di un'assemblea nazionale di operatori e consumatori che si occupano o vivono la tossicodipendenza. Il clima dipendeva e dipende da un tentativo concreto di inasprimento del proibizionismo e di ciò che chiamiamo “guerra alla droga”. Mi sono chiesto a cosa servono pseudo confronti televisivi, proclami alla nazione, salotti multimediali, oratori al pari di spacciatori legalizzati, non mi piace ed anzi mi fa paura, perché ci riporta indietro negli anni quando si parlava di proibizionismo. Adesso ci viene detto che la migliore e sola cura è l'inserimento in comunità, col rischio di un passaggio a breve, medio, lungo termine in carcere. Non ci siamo. A chi come noi conosce veramente e sulla propria persona i Ser.T e il loro funzionamento. Il lavoro e l'impegno degli operatori, l'uso che si fa del metadone e di altre terapie farmacologiche, che ci hanno aiutato e continuano a farlo, a camminare e trovare la fantasia necessaria per farlo, non può essere venduta la formula “tolleranza zero- tutti in comunità”.

Noi redazione de l'Urlo aderiamo alla proposta di un forum nazionale permanente che si è nominato “la libertà è terapeutica”. Non vogliamo essere messi né tra i cattivi né tra i buoni, come non creiamo liste di buoni o cattivi, né tra le varie comunità, né tra chi le gestisce, né tra i Ser.T. né tra qualunque altro strumento offerto a chi, come noi ha problemi o ne ha avuti, quando le sostanze non sono più uso ma diventano abuso.

Ripetuti tentativi dell'attuale politica governativa che delegittima gli operatori del Ser.T. con attacchi alla loro specifica professionalità, competenza e credibilità, sia pubblicamente che mediaticamente, attraverso la sostanziale equiparazione del loro lavoro a quello di spacciatori legalizzati. Realtà diverse, magari come la mia che ho smesso di usare sostanze dopo aver passato più di vent'anni tra piazza e stupefacenti di tutti i tipi, ma soprattutto tra violenze, umiliazioni, solitudine e la quotidianità dello svegliarsi pensando a come addomesticare la “scimmia” che mi correva dentro impazzita e mai sazia dell'ultimo “buco” e solo quando riuscivo a rallentare, a tirare il fiato, volendomi un po' di bene e prendendo il metadone accarezzavo l'idea di una vita.

Una vita che ora si è svegliata con la consapevolezza che posso provare sensazioni, emozioni e ancora battiti del cuore, per quest'esistenza bella o brutta che sia, anche senza l' “ovatta” per attutire i colpi. Realtà diverse, come quelle di persone che non vogliono o riescono a vedersi in un altro modo, forse non riescono neanche ad immaginare un'altra vita, perché cambiare è difficile, faticoso, non sempre ci si riesce e non sempre si vuole.

Tutto questo per dire che siamo tutti molto diversi uno all'altro anche noi che voi chiamate comunemente “tossici”, che non esiste “la ricetta”, “la soluzione”, “la via”, “la bacchetta magica”, per me esistono anche persone che tentano solamente di vivere, e tutto quello che possiamo fare per una buona sopravvivenza è importante, purché sia nel rispetto del diritto di chiunque alla propria salute e al proprio benessere.

Quindi penso sia sbagliato togliere possibilità e opportunità “diverse” a persone che usano le sostanze stupefacenti; e vanno bene quasi tutti i percorsi, pur tormentati o lunghi che siano, vanno bene le “comunità”, i Ser.T., i “centri crisi”, i “centri a bassa soglia”, “le unità di strada” la riduzione del danno” e tutto quello che va nella salvaguardia della nostra vita, e con nostra intendo quella di tutti, L'importante è ricordarsi che un tossico morto è una persona morta in più... un tossico vivo....domani chissà?

Ciao, e ricordatevi che vogliamo solo “uno straccio di pace” per tutti.

Settembre 2002

Con l'aiuto di E. e degli operatori abbiamo organizzato tre serate di Energia e contatto della durata di circa un'ora e mezza cadauna dove ho insegnato ai pochi partecipanti il Do-in (pratica di automassaggio che va a stimolare la circolazione energetica di tutto il corpo) gli stiramenti dei meridiani di Masunaga (che già avevamo praticato nel corso delle sedute con E.) e qualche tecnica di massaggio applicata a testa/mani-piedi/schiena.

Nella mia vita ho avuto modo tante volte di vedere eseguire dei massaggi ma non ho mai visto porre tanta attenzione e accoglienza come in quelle poche ore.

Marzo 2003

E. è sempre più un riferimento per il centro e sta manifestando la sua voglia di poter partecipare sempre maggiormente. Gli operatori l'ascoltano, tengono in considerazione la sua richiesta e iniziano a dargli degli incarichi nell'organizzazione di iniziative al centro, aperte alla cittadinanza. Oltre a cineforum e conferenze è stato realizzato un giardino sonoro (fatto solamente con pezzi da discarica), un murales in un portico raffigurante i 7 peccati capitali.

E. in queste circostanze spiccava per la sua creatività.

Ogni tanto mi diceva che qualche medico si congratulava per come andavano bene i suoi esami del fegato.

2004

Un mercoledì andai al centro distrutta da una giornata tremenda. Non avevo preso da casa il telefono quel giorno e non ero in possesso dei numeri di nessuno per avvisare che preferivo saltare l'appuntamento.

E. arrivò gli spiegai la situazione e lui mi disse: “Beh... potrei sempre trattarti io!”

Stesa ad occhi chiusi mentre mi trattava con il palmare mi venivano in mente giostre di tanti piccoli tao con lo yin e lo yang che si mescolavano nel loro eterno gioco di trasformazione. Fu un'esperienza molto bella.

A distanza di poco tempo gli operatori chiesero ad E. se era disponibile a fare il collaboratore con un piccolo progetto a pagamento.

E. ovviamente accettò.

Subito dopo arrivò l'aut-aut dal Ser.T. per la sospensione dei massaggi....ma penso che oramai E. il suo percorso l'avesse già fatto.

Buona fortuna Nube!

L'urlo

Pubblicazione periodica a diffusione gratuita- giugno 2004

L'urlo di E (nome per intero)

Ciao sono E (nome per intero), frequento il centro serale Sottosopra, oggi come collaboratore, e scrivo da un po' di anni sull' Urlo con lo pseudonimo di “Nube”. Dopo la presentazione della giornata da parte di Stefania, io proverò a raccontare la storia del giornale.

Nasce nel 1995, da un'idea che circolava da un po' tra alcuni di noi, seguiti dal Ser.T. di S G.P, l'idea era quella di far conoscere i nostri problemi e le nostre sensazioni. Ma non solo, volevamo un giornale che provasse a modificare lo stereotipo delle persone che usano sostanze.....

Cosa hanno tracciato questi otto anni di esistenza? Senza dubbio, il bisogno/desiderio di raccontare il quotidiano che le persone vivevano. Per molti di noi questo ha significato poter chiarire un po' cosa succedeva nella vita di ciascuno, giorno dopo giorno. Rileggere dopo alcuni mesi gli articoli ci dava la possibilità di avere continuità nel tempo e di riconoscere le nostre biografie.

Nella fase iniziale si era scelto di portare il giornale nei bar che frequentavamo e nei posti che nei nostri paesi ci potevano sembrare significativi. C'era la voglia di poter parlare con le persone che ci vedevano sempre come "diversi" e cercare di cambiare la solita immagine che ci veniva restituita.....

Partecipa come testimone al Street Rave Pride 3D antipro, tre giornate sulle sostanze, la politica e i diritti.

DIAGNOSI GLOBALE:

la tossicodipendenza danneggia la funzione di visceri ed organi. Il suo effetto dipende dallo stato fisico della persona, dalla dipendenza e dal dosaggio. Ho come la sensazione, considerando i diversi casi trattati, che spesso nella persona che usa stupefacenti ci sia già un atteggiamento precedente "fegatoso" inteso come un'attitudine ad una certa collera/rancore nei confronti della famiglia o del sistema, o nella vita o per sé stesso. La sostanza tossica impone un superlavoro da parte del fegato che deve organizzarsi per filtrare e depurare il sangue. Questa forte energia del fegato yang nel caso di E. ha invaso la terra.

La terra che esce debilitata nel suo ruolo centrale di creatrice dell'energia di Qi e sangue compromettendo anche il nutrimento come madre all'elemento metallo.

In assenza di un adeguato nutrimento del Qi e sangue interviene il Jing del cielo anteriore, che, non essendo più alimentato correttamente dall'energia del metallo (a sua volta compromessa), inizia a depauperarsi. Purtroppo le schede tecniche sui trattamenti iniziali non rendono giustizia al lavoro fatto, che è stato svolto nel lungo periodo seguendo queste priorità:

- a) ricreare un equilibrio energetico fisico-emotivo nella persona
- b) sedare il fegato, disperdere calore e l'intensità del fuoco e consentire il libero fluire del Qi e del sangue
- c) cercare di tenere in movimento l'energia della VB per evitare stasi o eccesso di calore come sostegno agli effetti dell'epatite.
- d) sostenere milza e stomaco sia per il loro ruolo centrale nella formazione dell'energia nutritiva sia per abbattere l'umidità pernicioso (calcoli)
- e) tonificare i reni, per dare vitalità ed energia.
- f) tonificare il metallo

Per la situazione di immunodeficienza acquisita ho sempre cercato di tenere tonificata la V per il suo ruolo di diffusione dello yang in tutto il corpo e prima grande difesa dell'organismo dagli attacchi esterni, il polmone per il ruolo difensivo e protettivo della Wei Qi, di tonificare la terra per il suo ruolo nella creazione dell'energia del cielo posteriore e tonificavo i reni quale dimora dei fondamentali yin e yang del corpo.

Solitamente durante il trattamento cercavo di essere concentrata sui vuoti e sui pieni e su quelli lavoravo, riconosco però la forza di diversi punti, spesso presenti in più trattamenti:

2F-3F (sottomettono lo yang di F, purificano il fuoco, sedano lo shen, tonificano lo yin)

8F(tonificazione dello yin), 14F(Mo di F –libero fluire Qi ed emozioni) 13F(Mo di M) 18V(shu di F) 22V(shu TR)36 ST (tonifica Qi,sangue e la terra per nutrire il metallo) 2-3M (armonizza il triplice medio)

6M (tonifica la M ideale per le sindromi da poco appetito, favorisce libero fluire del Qi del F stagnante), 20V(shu M) 21S(shu S)4 IG (tonifica il Qi) 6MC (per placare il fuoco degli shen) 7C (per tutte le affezioni nella sfera psichica –Dispersione) 20 VB (sottomette yang del fegato), 39 VB (nutre Jing del rene e midollo) 25 VB (mo R) VB30 (problemi umidità nel riscaldatore inferiore) VB34 (aumenta la forza muscolare in toto, punto di riunione muscoli e tendini) 3R(tonificazione yin del rene) 1R (calma lo shen) 4VC (mare del Qi tonifica sangue, yin e reni. Fortifica corpo e mente) 6VC (tonifica Qi e yang del rene. Ideale per forte esaurimento fisico e mentale) 23V (Shu R) 4VG potente punto di attivazione di tutto lo yang del corpo 1P(Mo P) 7P(Lo P che raccoglie l'energia del P per portarla a livello Yang Ming, tonifica il Qi e stimola la funzione discendente del polmone) 13V (shu P)9 P (tonificazione+purificazione

calore di P e F, i punti Shu della schiena + punti shu di azione sugli shen (42V/44V/47V/49V/52V) i punti Mo non elencati sopra e i punti specifici per acufeni /lombalgia e lombosciatalgia che si propagano lungo il canale di V.

La tossicodipendenza viene definita come la condizione di chi avverte la necessità irrefrenabile e frequente di assumere oppiacei/cocaina/anfetamina o altri stimolanti malgrado il danno fisico, psicologico, affettivo, emotivo o sociale che tale assunzione possa comportare come conseguenza.

Per altri è una malattia recidivante da cui è molto difficile guarire completamente.

Per altri ancora un male incurabile.

Abuso e dipendenza da stupefacenti o da sostanze chimiche in genere sono fenomeni biopsicosociali complessi, una volta instaurata la tossicomania si alimenta da sé andando ad aggiungersi alle motivazioni originali che l'hanno favorita nel suo insorgere, lasciando nell'individuo disistima di sé e spesso appiattimento di ogni volontà.

Che si possa uscire dall'assuefazione con uno sforzo della volontà è la grande speranza ripetutamente esibita al tossicodipendente nei suoi rapporti con i Servizi.

Le varie forme di disintossicazione spesso non bastano a liberare la persona dalle catene generate nell'anima dalle condotte d'abuso.

Superata la dipendenza chimica, nel soggetto deve maturare una nuova dimensione della persona, un suo progetto di vita o un bisogno essenziale di vivere una vita diversa.

Mi è sembrata particolarmente illuminante la sperimentazione effettuata in Vietnam con il trattamento di agopuntura applicato su militari feriti, che erano diventati tossicodipendenti in seguito all'uso di farmaci antidolorifici (Morfina, Dolaran, Seuxen) ingeriti per i dolori da ferita causate soprattutto dalle bombe al napalm. Un successo strepitoso. Le persone che si erano presentate come volontarie non hanno avuto nessuna ricaduta, i soli che hanno sospeso il trattamento sono stati quelli che non si erano sottoposti di loro spontanea volontà ma costretti dalla famiglia. In questo caso c'era solo una dipendenza fisica ma non c'erano tutte le condizioni che portano la persona a scegliere la sostanza.

Penso che uscire dalla spirale della sostanza, significhi darsi una seconda opportunità di vita ed è fondamentale che il soggetto possa da subito essere un volonteroso protagonista di questo cammino.

Oggi non si è ancora individuata una linea da prediligere assolutamente, poiché per tutte le metodologie in uso esiste una casistica sconcertante di numeri in termini di ricaduta. La strada più seguita al momento è l'intervento terapeutico ed educativo quale risposta più adeguata ai bisogni di una persona in cerca di sé e delle proprie ragioni di vita.

La natura complessa del disturbo, che comprende elementi biologici, psicologici e sociali, richiede l'intervento di diverse discipline, quello che viene chiamato approccio multimediale, rappresentato dai relativi specialisti: l'equipe socio-sanitaria del Ser.T., l'equipe socio sanitaria dei dipartimenti di salute mentale, gli educatori e operatori di comunità, gli operatori sociali ed i centri di ascolto.

La mia esperienza come volontaria operatrice shiatsu:

Oltre all'esperienza del Sottosopra riportata nella prima parte, ho avuto modo di collaborare con un altro centro gestito dal Ser.T. : il Providone

Il Providone era un centro di "prima accoglienza" alla tossicodipendenza. Operatori qualificati, lavoravano insieme a persone con problemi di dipendenze da sostanze stupefacenti al fine di orientarli presso la comunità di recupero più confacente ai loro bisogni e alle loro necessità, per intraprendere un cammino di evoluzione personale.

Nel massimo tempo di permanenza nella struttura (due mesi), era condizione indispensabile che la persona svolgesse un programma di scalaggio con il metadone e che consentisse ad iniziare a lavorare subito nel momento dell'arrivo alla comunità scelta.

Il Providone era un luogo un po' di tensione, poiché molti dei ragazzi/e provenivano dalla strada o dal carcere e quindi per tutti c'era un percorso immediato da affrontare che passava attraverso le crisi di astinenza e le regole.

Non era raro che i ragazzi/e abbandonassero volontariamente il centro.

Le crisi di astinenza erano un problema quotidiano che si manifestavano, a seconda dei soggetti, con forte scarica di diarrea, nausea, vomito, dolore muscolare e articolare, spasmi involontari, febbre, tachipnea, ipertensione, dolori diffusi in tutto il corpo, insonnia, nervosismo, tosse, stipsi, febbre, rinorrea, lacrimazione.

Per lenire questi sintomi venivano somministrate ai pazienti quantità spesso cospicue di ansiolitici, psicofarmaci e sonniferi. Durante lo scalaggio del metadone erano particolarmente apprezzati i trattamenti shiatsu anche ripetuti due volte nella stessa settimana nel caso ci fossero diversi operatori shiatsu disponibili.

Nella maggior parte dei casi era tangibile che i massaggi lasciavano un segno.

Dopo un primo trattamento, superata la diffidenza, le persone tendevano ad aprirsi, a raccontare di se' stesse, sia da un punto di vista fisico, pertinente al massaggio, che emotivo.

Il massaggio portava dei vantaggi già un po' evidenti dopo un primo o un secondo trattamento come:

- maggior rilassamento muscolare e della persona,
- sonno migliore,
- calma,
- respirazione più profonda,
- miglioramento delle funzionalità gastriche,
- per le ragazze/donne : frequente ricomparsa delle mestruazioni.

Era evidente come, chi era stato trattato, tendeva a prendere consapevolezza del proprio corpo, prestando attenzione alle proprie rigidità corporee, alla respirazione, agli atteggiamenti posturali ma non solo.

Il contatto, l'accettazione, il prendersi cura della propria persona diventava un motivo per recuperare il rispetto per il loro corpo, a volte perduto.

Si preparavano con cura per il trattamento, a volte allestivano direttamente il luogo del massaggio, utilizzando i loro cuscini o la loro coperta, spesso sceglievano un posto più tranquillo rispetto a quello pensato dal centro, al fine di ricevere maggior benessere.

Storie di tante persone, tutte diverse, chi in preda a tristezza e depressione, chi in collera inasprita nei confronti di se stesso o del mondo, chi in preda ad una totale costernazione nei riguardi del futuro, chi in preda a feroci paure di morire, chi finalmente sorride alla vita.

Ragazzi/e donne e uomini, alcuni che riuscivano a dormire solo di giorno, altri che non dormivano né di giorno e né di notte, altri che avrebbero solo dormito.

Personalmente penso che il valore più forte che mi ha regalato l'esperienza di lavorare nei due centri è stato quello di sentire che siamo tutte delle persone diverse, con i nostri atteggiamenti nei confronti della vita e con le nostre dinamiche di sopravvivenza. Il trovare delle comunanze penso che svilisca un po' la ricchezza del genere umano in una media, dicendoci poco di quello che quel soggetto unico sta vivendo.

Mi chiedevo se una statistica o un titolo generale può rendere giustizia a certi frasi pronunciate come:

- "mi bucavo davanti allo specchio per ricordarmi di quanto mi facessi schifo"
- "solitudine che uccide"
- "non riesco neanche più a dormire. Chi è schiavo della coca deve farsi ogni una massimo due ore e ripartire il giorno dopo con il corpo bramante e senza soldi per comperare la sostanza".
- "non potevo immaginare che sarebbe nato il virus HIV" - i ricordi di chi non c'è più
- chi sollevandosi con intimità la maglia mi mostrava nelle braccia, delle vecchie cicatrici di mozziconi di sigaretta che i "clienti" avevano spento sul suo corpo
- chi ancora bella, anche senza denti raccontava di quando si era riempita la vasca da bagno con l'acqua ghiacciata per sedare gli ematomi dalle percosse subite dal suo "magnaccia" non contento dei suoi introiti come prostituta.

Cicatrici del corpo, cicatrici dell'anima che si concedono ad un contatto.....ma anche sorrisi di riconoscenza trasmessi da occhi parlanti, quando si parla di trattamenti Shiatsu.

Lo shiatsu è un trattamento che agisce a livello energetico utilizzando pressioni manuali lungo dei meridiani al fine di portare equilibrio.

Attraverso il trattamento si può sperimentare uno stato di benessere che la memoria del corpo tende a conservare, a ricordare tendendo a sostituire nel tempo la situazione di disagio.

È una tecnica che agisce sulla totalità della persona e consente di lavorare in maniera sottile in un sistema energetico compromesso, senza il bisogno di sovraccaricare il paziente con terapie farmacologiche.

Questa è la saggezza millenaria della MTC

A volte mi interrogo anche sulla forza che possono avere due mani che trattano un viso di persone che stanno cercando delle loro nuove modalità di vita, se nelle loro intenzioni c'è quella di portare fiducia, rispetto, attenzione, coraggio, forza e forse anche affetto, senza pregiudizi.

“ Guarda il sole e l'ombra ti andrà subito le spalle..” lessi una volta su un murales.

Visto che oggi sono tante le specializzazioni che si occupano di questa tematica, spero vivamente che un giorno anche la figura di un operatore shiatsu possa essere previsto nel piano individuale di chi volesse essere accompagnato nel suo percorso da questa esperienza, ampliando così la possibilità che ogni persona possa tornare a vedere il suo sole.

dedicato a Ruben e a Giuseppe

- SCHIATZU -

06/2000

IO, E MOLTE ALTRE PERSONE CHE USANO O HANNO USATO "SOSTANZE", NON ABBIAMO MAI AVUTO UN GROSSO RISPETTO DI NOI STESSI E DEL NOSTRO CORPO, ABBIAMO PER MOLTO TEMPO USATO E SFRUITATO TUTTE LE "ENERGIE" CHE AVEVAMO CERCANDO, IL PIÙ DELLE VOLTE, L'AUTODISTRUZIONE. CIÒ CHE MI STA AIUTANDO A FARE IL MASSAGGIO SCATZU È IL RIAPPROPRIARMI E IL RIGOMOSCRERE, IN MODO DIVERSO, TUTTE LE ENERGIE E LA "FORZA" CHE MI SCORRONO DENTRO.

SOSTANZIAMENTE MI STA AIUTANDO A "RIAPPACIFICARMI" CON LA VITA E CON TUTTO CIÒ CHE VUOL DIRE VIVERE.

CERTO TUTTO QUESTO NON AVVIENE SOLO PER IL MASSAGGIO SCATZU, MA PROBABILMENTE ANCHE PER LA MIA GRANDISSIMA VOGLIA DI SENTIRE DI NUOVO IL SAPORE DELLA VITA.

PROBABILMENTE È STATA UNA BELLA COINCIDENZA, MA ANCHE SOLO AVERE UNA PERSONA CHE TI ASCOLTA E TI "COCCOLA", MI FA STARE MEGLIO, MI RILASSA E MI AIUTA A VIVERE.



Bibliografia

- F. Bottalo: Diagnosi Shiatsu -Xenia
- Trattamento della tossicodipendenza con agopuntura- Prof. Nguyen Tai Thu
- L'Urlo- Centro Sottosopra
- F. Bottalo : Manuale di Shiatsu
- Giorgio Di Concetto-Lucio Sotte-Lucio Pippa- Massimo Muccioli – Trattato di agopuntura vol.1
- Giorgio Di Concetto-Lucio Sotte-Lucio Pippa- Massimo Muccioli – Trattato di agopuntura vol.2
- Giovanni Maciocia: Fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese
- Ted.J Kaptchuk :medicina cinese
- A.L.B.A. Introduzione alla comprensione delle 5 leggi biologiche scoperte dal Dr. Ryke Geerd Hamer
- Roberto Antoni- Per sopravvivere alla tossicodipendenza
- Stefano Marcelli Agopuntura in tasca