

Esperienza personale ai
Disturbi del Comportamento Alimentare
(DCA)
attraverso lo Shiatsu

di Elena Dorobantu

Introduzione

Tengo a precisare che, nella prima parte della tesi, tutti i termini di natura medico-sanitaria utilizzati nascono dal fatto che la ricerca personale effettuata nel campo dei Disturbi del Comportamento Alimentare, è stata svolta attraverso le attività di volontariato dell'Associazione Lotus e della Lotus Shiatsu School di Stefania Ferri, all'interno del Reparto di Neuropsichiatria dell'Ospedale S. Orsola di Bologna, con la collaborazione del FANEP, del primario Dott. Emilio Franzoni e di tutta la sua equipe. Ma, come ci è stato sempre raccomandato durante le lezioni che Stefania e Fabrizio Barbi hanno tenuto al terzo anno del corso di shiatsu, la conoscenza e l'utilizzo di tali termini è dovuta al fatto che permettono di meglio comprendere tutte le sfaccettature della disarmonia. Passano, però, in secondo piano, quando le interpretiamo dal punto di vista energetico, unico vero nostro ambito professionale.

DCA – Disturbi del Comportamento Alimentare : descrizione

Per Disturbi del Comportamento Alimentare si intendono tutte quelle problematiche, di prevalente natura psicologica, che riguardano il rapporto dell'essere umano con il cibo.

Non sono da considerare, però, solo come patologie psichiatriche, ma più come sindromi. La motivazione sta nel fatto che, nel progredire della malattia, vengono coinvolti più aspetti e più apparati fisiologici, tanto che, anche la terapia, si avvale dell'apporto di altre figure mediche come gastroenterologi, endocrinologi, ecc., ecc.,...

Tra le cause maggiormente riscontrate (tenendo conto dell'interazione di molteplici fattori quali quelli biologici, genetici, ambientali, sociali e psicologici) le più evidenti sono:

a) *Ossessiva attenzione della propria forma fisica e una necessità di poter stabilire un controllo su di essa.*

In questo caso le ragioni possono ritrovarsi tra:

- componenti di familiarità (imitazione del comportamento);
- influenza negativa della famiglia, di conoscenti o di componenti sociali (scuola, lavoro, mass media, ecc., ecc.,...);
- sensazione di essere sottoposti ad un eccesso di pressione o di aspettative (come il rendimento scolastico ad esempio) o, al contrario, di essere trascurati dalla famiglia;
- sentirsi oggetto di derisione per la propria forma fisica o la sensazione di non poter raggiungere i propri obiettivi a causa della stessa;
- necessità di corrispondere ad un canone estetico.

Per quest'ultimo caso, vale la pena di specificare che, nonostante sia stata considerata a lungo tempo una delle cause primarie, oggi come oggi non è più così. Questo non toglie che i messaggi trasmessi dai mass media e, in particolare, dal mondo della moda o dello spettacolo, siano sempre considerati fattori di rischio.

b) *Vittima di situazioni particolarmente traumatiche come :*

- violenze sessuali;
- drammi familiari o sentimentali (lutti, separazioni famigliari o sentimentali, ecc., ecc., ..);
- abusi da parte di familiari, conoscenti o sconosciuti;
- sensazione o reale difficoltà ad essere accettati dalla famiglia o dalla società.

Le principali, o almeno le più diffuse e conosciute, patologie riferite ai Disturbi del Comportamento Alimentare sono:

1) *Anoressia Nervosa*

E' il rifiuto ad assumere cibo per paura di acquistare peso, o diventare grassi, con forte ed evidente dimagrimento anche fino all'85% del peso corporeo proporzionabile all'altezza e corporatura.

Il corpo viene percepito e vissuto in modo alterato o inadeguato che influenza la propria autostima e con rifiuto ad ammettere l'ovvia gravità della condizione di sottopeso.

Il potere di controllo del cibo e, conseguentemente, del proprio corpo diviene lo strumento di controllo delle proprie ansie e paure. Ogni tentativo di allentare questo controllo, provoca crisi di ansia e/o depressione.

Si manifesta in due modi:

- con restrizioni alimentari anche estreme spesso accompagnate da iperattività fisica.
- con alimentazione regolare o quasi e successiva eliminazione del cibo ingerito tramite vomito indotto, emetici, lassativi, diuretici, anoressizzanti o iperattività.

I soggetti maggiormente predisposti sono, ad esempio, bambine o adolescenti timide, remissive, eccessivamente ubbidienti (il rischio nasce dal fatto che la loro caratterialità le rende più tendenti a subire le pressioni esterne) oppure perfezioniste, competitive, eccessivamente coscienziose e tese ad ottenere il massimo da ogni prestazione (in questo caso, il rischio nasce dal fatto che, la loro caratterialità, le può portare a fallimenti, delusioni o sensazione di inadeguatezza ai canoni prestabiliti).

Rari, anche se sempre più in aumento, i casi maschili. Del resto, per natura, le femmine sono molto più sensibili e percettive e, quindi, più a rischio e, oggi come oggi, devono fare i conti con le ancora enormi difficoltà culturali e i forti ostacoli di mentalità per potersi affermare nella società (lavoro, scuola, politica, ecc., ecc., ...)

Dopo una prima fase di “euforia” dovuta alla consapevolezza del potere di controllo sul proprio corpo, sviluppano una serie di sintomi organici, comportamentali e psichici che definiscono la “Sindrome da Diggiuno” (tengo a precisare che il seguente elenco è solo rappresentativo di tutti i sintomi che si possono trovare in una anoressica, fermo restando che, ovviamente, va considerata la possibilità che si manifestino diversamente in quantità e/o qualità, da soggetto a soggetto. Negli stadi avanzati della malattia la percentuale dei seguenti segni sarà sicuramente la più alta).

a) *Atteggiamenti nel confronto del cibo:*

<ul style="list-style-type: none"> – Preoccupazione per il cibo (soprattutto per la quantità, ma anche per la qualità) – Interesse maniacale per la composizione del cibo (calorie, grassi, proteine, ecc., ecc.,...) – Inusuali abitudini alimentari e ritualistiche (praticamente, veri e propri comportamenti maniacali, compulsivi e ossessivi) come: <ul style="list-style-type: none"> – Mangiare molto lentamente e di nascosto, rimuginando a lungo su ogni boccone – Fare piccoli bocconi, sminuzzare e spezzettare il cibo – Pulire il cibo dai grassi visibili e asciugare il condimento – Usare posate piccole o in modo anomalo – Nascondere il cibo, fare scarti elevati, lasciare sempre qualcosa nel piatto – Mischiare i cibi in modo inadeguato 	<p>Gli atteggiamenti maniacali, ossessivi, compulsivi....la preoccupazione eccessiva verso i più piccoli momenti del rapporto con il cibo, ci riportano sicuramente ad una disarmonia del Movimento Terra. Una Terra che fatica a elaborare mentalmente e spiritualmente le energie e a distribuirle in armonia.</p> <p>.....</p> <p><i>Prosegue alla pagina successiva</i></p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> – Bere quantità eccessive di liquidi fuori pasto o non bere affatto – Selezionare mentalmente e fisicamente la dose da mangiare – Conteggiare le calorie di tutto quello che si mangia – Controllare cosa e quanto mangia chi è a tavola con loro – Sorvegliare o a volte sovrintendere alla preparazione del cibo – Assumere sempre gli stessi cibi e pietanze – Incremento del consumo di caffè, tè e spezie (per aumentare i processi digestivi e limitare quelli assimilativi) – Occasionale ingestione esagerata di cibo (in alcuni casi, le anoressiche, hanno degli eccessi opposti nel comportamento alimentare, quasi bulimici da non considerare, comunque, come ripensamenti alla loro condizione, ma, piuttosto, come delle riprove che hanno l'assoluto potere di controllo sul proprio corpo decidendo autonomamente di “sgarrare”) 	<p>.....</p> <p>Le energie assumono un movimento ritorto su se stesse. Non c'è più libera espressione dello Yi, lo Shen della Terra, e, di conseguenza, il pensiero è anch'esso ritorto, fissato, rivolto ossessivamente a se stesso senza una forma precisa e coerente.</p>
--	--

b) *Modificazioni emotive e sociali:*

<ul style="list-style-type: none"> – Labilità emotiva (momenti di irritabilità e rabbia che si alternano ad altri di depressione e/o ansia soprattutto a causa di tentativi esterni di limitazione al loro controllo del proprio corpo) – Episodi psicotici (in modo particolare perdita di rapporto con la realtà, vedi, ad esempio, l'erronea visione che hanno delle dimensioni del proprio corpo e i cambiamenti di personalità) – Atteggiamenti ossessivo-compulsivi (non solo quelli elencati sopra e relativi al rapporto con il cibo, ma anche altri come l'organizzazione del proprio ambiente casalingo, dei propri impegni, della propria vita in generale) 	<p><i>Vedi Atteggiamenti nel confronto del cibo</i></p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> - Isolamento sociale, voglia di evitamento ed auto esclusione con conseguente difficoltà alle relazioni e all'accettazione di un aiuto esterno (è una conseguenza del fatto che il soggetto non accetta il proprio stato di malattia e non vuole influenze esterne che modifichino il suo autocontrollo) 	<p>Coinvolgimento del Movimento Metallo e del conseguente incrinamento dell'equilibrio del rapporto interno/esterno del soggetto con l'ambiente che lo circonda</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Iperattività fisica da <i>debito</i> per punire uno sgarro alimentare o da <i>credito</i> per potersi concedere cibo 	<p>Vedi <i>Atteggiamenti nel confronto del cibo</i></p>

c) *Modificazioni cognitive:*

<ul style="list-style-type: none"> - Diminuita capacità di concentrazione (il cervello è scarsamente alimentato e, quindi, svolge male le sue funzioni) - Regressione della forma del pensiero (il rifugiarsi nella condizione di infantilismo volontario per rifiutare di prendersi le proprie responsabilità da adulta e/o di accettare la realtà della propria condizione di malata) - Incapacità ad elaborare ipotesi astratte (eccessiva materialità e pragmatismo) - Apatia (conseguenza dello stato emotivo e dello stato fisico) 	<p>Oltre alle considerazioni espresse nella tabella degli <i>Atteggiamenti nel confronto del cibo</i>, si aggiunge che vanno prese in esame anche le conseguenze di un mal nutrimento e della disarmonica funzione della Milza-Pancreas di distribuire le energie nutritive</p>
--	---

d) *Modificazioni fisiche:*

<ul style="list-style-type: none"> - Disturbi del sonno (perchè considerato periodo di ridotto consumo energetico e quindi da evitare) 	<p>Essendo di natura emotiva, si può pensare ad un coinvolgimento delle funzioni di Fegato e più precisamente ad un eccesso dello Yang (Fuoco) che invade l'alto (la testa e il cervello) e che iperattiva gli Shen (Cuore)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Debolezza (effetto dell'alimentazione scorretta e dell'apatia) - Disturbi gastrointestinali (stitichezza, dolori addominali spesso, a loro volta, utilizzati come giustificazioni del loro comportamento alimentare) 	<p>Ancora evidente la disarmonia del Movimento Terra, ma anche del Livello Energetico Yang-Ming, con coinvolgimento del meridiano dell'Intestino Crasso</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Disfunzioni della composizione del sangue (Soprattutto delle sostanze fondamentali al nutrimento generale come proteine, zuccheri, vitamine, sali minerali,) fino a portare a: <ul style="list-style-type: none"> - Acidosi metabolica (a causa dell'uso dei lassativi che evitano l'assorbimento intestinale) o alcalosi metabolica (a causa del vomito indotto con perdita di succhi gastrici) 	<p>Ancora le funzioni di Milza compromesse. In particolare quella legata al governo del sangue, tramite l'apporto del Gu-Qi (Qi dei cereali o del cibo) nel meccanismo di formazione di Xue e Qi. Non va comunque ignorato anche il coinvolgimento di:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Polmone per il medesimo motivo, anche se, in questo caso, parliamo di Tian.Qi (Qi del cielo o dell'aria) - Intestino Tenue, per le funzioni legate all'assorbimento delle sostanze nutritive, nonostante tale viscere possa fare veramente poco, vista la scarsa volontà di nutrirsi da parte del soggetto
<ul style="list-style-type: none"> - Ipersensibilità al rumore e alla luce (anche questi sintomi sono spesso usati come scusa per assentarsi dal momento del pasto o per isolarsi) 	<p>Parlando di sensorialità, non possiamo escludere il coinvolgimento del Movimento Legno (vista) e del Movimento Acqua (udito) che, vedremo, sono partecipi in momenti diversi del processo evolutivo di questa disarmonia. Più in specifico, torniamo al fatto che il Cervello venga poco nutrito sia dal Jing che dalle energie nutritive in generale</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Edema (nei momenti di insorgenza della malattia. In stadi avanzati si presenta più facilmente pelle secca, disidratata e tendente alla colorazione giallognola) 	<p>Nello specifico, la formazione di edemi è da imputare ad una disarmonia dell'Umidità nel corpo e più precisamente ad una disarmonia del Livello Energetico del Tai-Yin (meridiani di Milza-Pancreas e Polmone) deputati alla distribuzione dei liquidi nei vari distretti corporei.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Sensazioni di freddo diffuso al corpo con intolleranza al freddo e predisposizione al sonno continuo (diminuzione del metabolismo basale) - Perdita di sensibilità (parestesia) agli arti, in particolare, ma in stadi avanzati possono essere coinvolte anche altre parti del corpo (per cause metaboliche e /o neurologiche) 	<p>Freddolosità e parestesia coinvolgono il Movimento Terra e più precisamente la Milza-Pancreas sempre per la funzione di distribuzione delle energie rallentata a causa di un eccesso di Umidità. Non scordiamo, però, anche il coinvolgimento del Triplice Riscaldatore nel metabolismo basale (calore corporeo) per la sua funzione di distribuzione e sostegno alla Yuan-Qi (energie originaria, in questo caso vista come Jing elaborato dal calore dei Reni e trasformato in Yuan-Qi e messo in circolo dal Triplice Riscaldatore in tutto il corpo a sostegno delle funzioni di tutti gli organi e visceri). Ovvio che questo meccanismo viene maggiormente coinvolto a causa della scarsa alimentazione e quindi apporto insufficiente di energie nutritive del Cielo Posteriore con conseguente consumo eccessivo di Jing</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Perdita del ciclo mestruale (il corpo, scarsamente nutrito, risparmia tutto il sangue e i dispendi energetici possibili) 	<p>Nella donna rappresentano l'aspetto materno, la fecondità e la possibilità di dare la vita. Sono il segno della ciclicità del Jing nell'evoluzione fisica, mentale e spirituale della donna. Sono il manifestarsi del rapporto della donna con la Madre Terra. L'anoressica rifiuta la sua femminilità e altera i suoi rapporti con le energie della Terra con conseguente sospensione del ciclo. Inoltre, a lungo andare, lo scarseggiare di energie nutritive, obbligano l'organismo a evitare ogni ulteriore dispendio energetico, trattenendo il sangue (Xue).</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Diminuzione dell'interesse sessuale (principalmente per cause emotive, come il rifiuto della propria sessualità) 	<p>La evidente natura emotiva del sintomo lo fa inquadrare con una disarmonia del Livello Energetico dello Tsiue-Yin (meridiani di Fegato e Ministro del Cuore) con conseguente calo del desiderio sessuale legato all'apporto di sangue agli organi genitali da parte del Fegato e ad una delle funzioni mediatrici del Ministro del Cuore</p>

2) Bulimia Nervosa

E' l'assunzione ripetuta ed esagerata di quantità di cibo in tempo relativamente breve che funge da gratificazione contro l'insoddisfazione, l'ansietà, lo svilimento e il senso di vuoto che pervadono la vita della persona.

Il peso corporeo del bulimico può variare o oscillare enormemente, essere normale, sottopeso o sovrappeso. Il disturbo dell'immagine corporea è meno marcato che nell'Anoressico.

Al contrario dell'Anoressico che riesce ad ottenere un autocontrollo del proprio peso, il Bulimico subisce una serie di fallimenti che lo deprimono sempre più.

Spesso, l'esordio della Bulimia è preceduto da una fase di Anoressia dove il soggetto, però (forse perchè più debole caratterialmente), perde la capacità di autocontrollo.

I soggetti maggiormente predisposti sono, ad esempio, bambini o adolescenti impulsivi, perfezionisti, competitivi, coscientosi e tesi ad ottenere il massimo da ogni prestazione, ma che, in realtà, nascondono una incapacità a focalizzare e portare a termine i propri obbiettivi oppure una profonda sensazione di insicurezza.

Proprio per questo motivo, in questo tipo di Disturbo del Comportamento Alimentare, sono molto più frequenti i casi di genere maschile.

Anche nella Bulimia sono presenti una serie di segni e sintomi di seguito elencati, fermo restando le considerazioni espresse per quelli relativi all'Anoressia:

a) *Modificazioni emotive e sociali:*

<ul style="list-style-type: none"> - Solitamente effettuano le loro abbuffate di nascosto dagli altri (a causa del senso di colpa che rappresenta questa patologia) 	<p>Il senso di colpa, gli effetti autolesionistici, la continua ricerca di riempire un vuoto spirituale e mentale con qualcosa di materiale..... <i>Prosegue alla pagina successiva</i></p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Hanno la sensazione di non poter smettere di mangiare o di non poter controllare il proprio comportamento (la debolezza caratteriale sopra espressa) - L'abbuffata è sempre preceduta e seguita da uno stress emotivo molto forte che rappresenta il vero e proprio effetto scatenante - Generalmente si sente in colpa e tende a punirsi vomitando, ingerendo lassativi o diuretici, svolgendo eccessive attività fisiche - Episodi autolesionistici da senso di colpa - A volte eccessi sessuali 	<p>.....ci riporta ad una disarmonia della Terra, che rappresenta il nutrimento personale e la digestione della vita in tutti i loro aspetti, invasa da un Fegato che non riesce ad armonizzare le emozioni e porta a rivolgere rabbia e rancori verso se stessi. A monte c'è sicuramente un Cuore che non riesce ad essere un luminosa guida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Come un circolo vizioso, tende ad entrare in uno stato depressivo e di disgusto di se stesso, fino ad isolarsi da tutti con conseguente difficoltà alle relazioni e all'accettazione di un aiuto esterno (a differenza dell'anoressico, nel bulimico è il senso di colpa che ne fa da causa) 	<p>Anche in questo caso, come per l'anoressico, è evidente il successivo coinvolgimento del Movimento Metallo e della disarmonia del rapporto interno/esterno del soggetto con l'ambiente che lo circonda</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Labilità emotiva (anche in questo caso si alternano momenti di ansia con momenti di irritabilità e rabbia) - Cambiamenti di personalità - Iperattività fisica da <i>debito</i> per punire un'intemperanza alimentare o da <i>credito</i> per potersi concedere cibo 	<p>Vedi <i>Atteggiamenti nel confronto del cibo</i> per quello che riguarda l'anoressia</p>

b) *Modificazioni cognitive:*

<ul style="list-style-type: none"> - Stato alterato di coscienza - Diminuita capacità di concentrazione - Regressione della forma del pensiero - Incapacità ad elaborare ipotesi astratte (eccessiva materialità e pragmatismo) - Apatia 	<p>Vedi <i>Modificazioni cognitive</i> per quello che riguarda l'anoressia</p>
---	--

c) *Modificazioni fisiche:*

<ul style="list-style-type: none"> - Disturbi del sonno per fame - Debolezza, svenimenti, capogiri 	<p><i>Descrizione nella pagina successiva</i></p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> – Sintomi post-vomito come affaticamento, disidratazione, ulcere e lacerazioni della mucosa di bocca e gola ed erosione dello smalto dentale causati dal succo gastrico – Disturbi gastrointestinali (Dolori e gonfiori addominali, costipazione, crampi) – Acidosi metabolica (a causa dell'uso dei lassativi che evitano l'assorbimento intestinale) o alcalosi metabolica (a causa del vomito indotto con perdita di succhi gastrici) – Edema – Perdita di sensibilità agli arti – Irregolarità del ciclo mestruale (la perdita del ciclo è presente solo nei casi gravi) 	<p>Mi devo ancora ripetere facendo riferimento alla descrizione delle <i>modificazioni fisiche</i> riguardanti l'anoressia.</p> <p>L'alterazione della funzione di Milza-Pancreas e Polmone nel meccanismo di formazione del sangue, la disarmonia del Movimento Terra e del Livello Energetico dello Yang-Ming nei problemi gastrointestinali; l'a disfunzione del Livello Energetico del Tai-Yin nella diffusione dei liquidi corporei e la conseguente cattiva elaborazione e distribuzione dell'Umidità e del Qi da parte della Milza-Pancreas negli edemi e nelle parestesie; l'alterazione del rapporto tra Fegato e Milza-Pancreas nelle irregolarità mestruali (Fegato decide quanto sangue e quando portarlo all'utero, Milza lo forma e gestisce il rapporto della donna con la Madre Terra regolandone la ciclicità</p>
---	--

Giusto per conoscenza, provvedo ad elencare altri Disturbi del Comportamento Alimentare:

a) *Binge Eating*

Mangiare fino a scoppiare senza rigettare il cibo ingerito.

b) *Night Eating*

Svuotare il frigo o la dispensa nelle ore notturne

Ambedue sintomi di una ricerca di compensazione e gratificazione.

Anche in questo caso gli eventi di abbuffata sono seguiti da forti sensi di colpa con conseguenti stati depressivi ed ansiosi.

c) *Ortoressia Nervosa*

Ricerca ossessiva di cibi naturali, sani e genuini che può portare ad uno stato indotto di Anoressia e/o disfunzioni metaboliche.

Anoressia : il riepilogo del punto di vista energetico

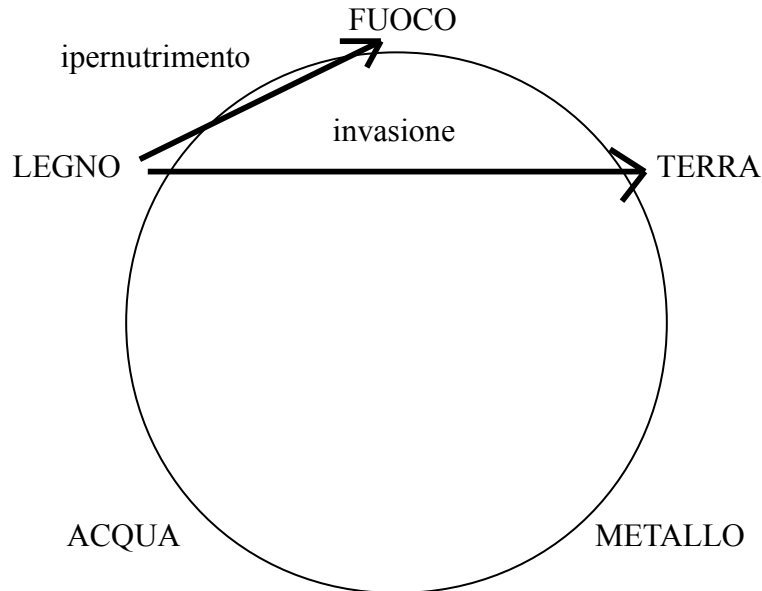
Da un punto di vista energetico possiamo, a questo punto, senza dubbio rilevare che questo disturbo va inquadrato come, principalmente, una disarmonia del Movimento Terra...per tutta una serie di aspetti :

- sicuramente il fatto che è una disarmonia legata alla relazione con il cibo, quindi il nutrimento o, meglio, la funzione energetica dell'elaborazione delle energie nutritive e la loro distribuzione. Di conseguenza tutti gli atteggiamenti che l'anoressica ha verso il cibo possono essere inquadrati come segni di disarmonia del Movimento Terra;
- l'alterazione della forma del corpo e, quindi, dimagrimenti eccessivi oppure alternanza tra dimagrimenti e ingrassamenti sono chiari segni di disarmonia delle funzioni di Milza-Pancreas;
- possiamo esaminare tutta la serie di segni e sintomi che l'accompagnano e constatare come la maggioranza siano da relazionarsi ad una disarmonia del Movimento Terra e, soprattutto, delle funzioni di Milza-Pancreas:
 - il forte autocontrollo del proprio corpo (Yin), il riversare tutte le attenzioni a se stessa (egocentrismo, anche se evidentemente negativo), gli atteggiamenti ossessivo-compulsivi, la diminuita capacità di concentrazione, l'apatia, le instabilità emotive e gli episodi psicotici, mi riportano ad un Movimento Terra bloccato, che non distribuisce bene l'energia e la tiene come ritorta su se stessa. Ne consegue anche uno stagnamento dello Yin con conseguente offuscamento dei sensi e, quindi, degli Shen.
 - i disturbi gastrointestinali, apparato di competenza, diretta e indiretta, del Movimento Terra (ad esempio la spinta alla discesa dell'energia da parte dello Stomaco o l'apporto di liquidi della Milza-Pancreas per quello che riguarda la funzionalità intestinale);
 - cattiva composizione degli elementi essenziali del sangue (la Milza-Pancreas estrae la componente nutritiva più pura ed energetica del cibo, il Gu-Qi, dallo Stomaco per innalzarla nel Triplice Riscaldatore Superiore dove si unirà al Qi del Cielo, o Tian-Qi, assorbito dal Polmone e al Qi Originario, Yuan-Qi, donato dai Reni per formare Qi e Sangue);
 - edemi alle gambe e colorazione giallognola della pelle sono segni di cattiva circolazione dei liquidi a causa di un accesso di Umidità mal distribuita dalla Terra;
 - la scarsa sensibilità agli arti (parestesia) e la freddolosità diffusa, sono segni di rallentamento della diffusione del Qi, sempre a causa di un eccesso di Umidità;
 - anche la perdita del ciclo mestruale, in questo caso, è da rifarsi ad un'alterazione del Movimento Terra, essendo la conseguenza di un mal nutrimento prolungato che porta l'organismo a evitare ulteriori dispendi di energia e sangue come le mestruazioni.

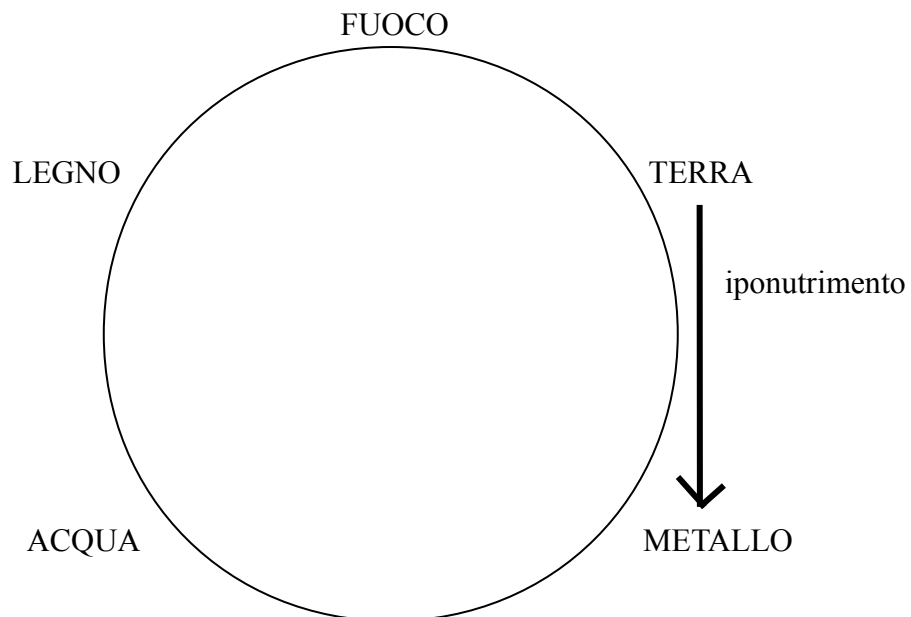
Detto ciò, comunque, si può tentare di analizzare lo sviluppo di questa disarmonia nel modo seguente:

- avendo constatato che le cause principali dell'anoressia risiedono in una difficoltà del soggetto interessato a sostenere emozioni di tormento, inquietudine, rabbia, verso il disagio provocatogli direttamente o indirettamente dal sentirsi inadeguato a canoni o valori sociali e/o famigliari, si può quindi affermare che tutto nasce dalla formazione di Fuoco di Fegato (incaricato ad armonizzare le Emozioni) che divampa in due direzioni:

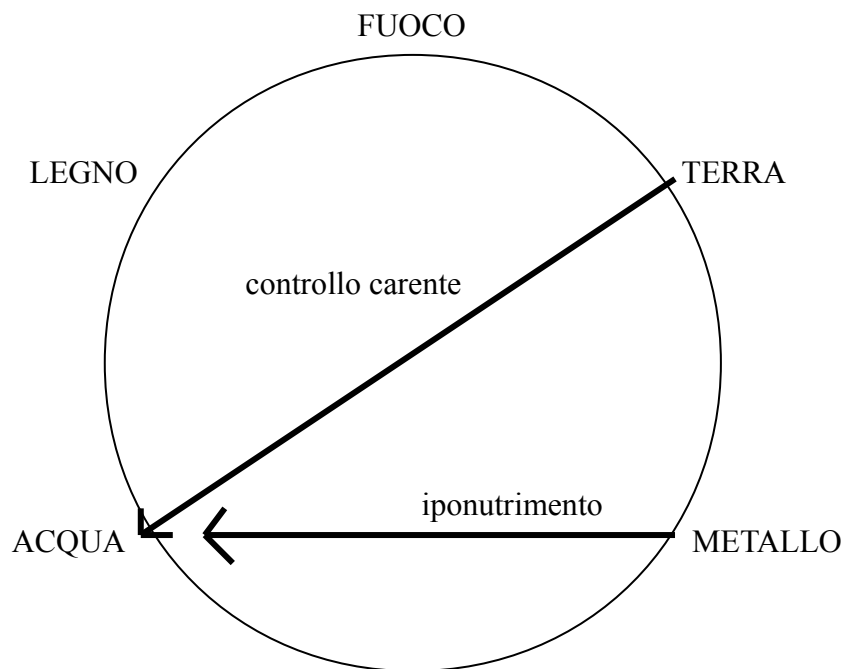
- invadendo la Terra (secondo la Legge di Controllo dei 5 Movimenti), che, come suddetto, manifesterà maggiormente i sintomi della disarmonia,
- caricando eccessivamente il Fuoco e lo Yang di Cuore, sia secondo la Legge di Produzione dei 5 Movimenti, che come Fuoco che dal Triplice Riscaldatore Medio sale a quello Superiore, con la conseguenza di turbare gli Shen.



- a lungo andare la Terra non riesce più a nutrire il Metallo con conseguenti manifestazioni come secchezza della pelle, edemi della parte alta del corpo, depressione, ansia (in relazione con la Terra), ma, soprattutto, la chiusura in se stessi e la difficoltà di relazione con il mondo esterno, fino all'isolamento.



- ✓ Nel tempo, la mancanza di un adeguato nutrimento e mantenimento generale di energia del Cielo Posteriore (Ciclo di formazione di Qi e Xue e, quindi, Tian-Qi del Polmone e Gu-Qi della Milza-Pancreas) porta all'eccessivo consumo del Jing e dell'energia del Cielo Anteriore con conseguente cronicità e gravità della disarmonia.



Anoressia e Shiatsu : La “teoria della pratica”

Quella che segue è una descrizione ipotetica di un trattamento da svolgere verso persone affette da questa disarmonia, che sarà ovviamente adattato e mirato alle soggettive necessità del soggetto in questione, ai segni e sintomi maggiormente evidenti e a ciò che la valutazione energetica rileverà di volta in volta.

Il trattamento deve mirare:

- inizialmente e soprattutto ad attivare e tonificare la Terra (per i motivi sopra descritti);
- stimolare le funzioni dello Yang-Ming, livello energetico composto dai meridiani di Stomaco e Intestino Crasso (per le disarmonie dell'apparato gastrointestinale, per stimolare l'appetito, migliorare la relazione con il cibo. Inoltre Stomaco rappresenta la capacità di digerire le esperienze della vita e Intestino Crasso, quella di eliminare ciò che non serve più, anche a livello esperienziale);
- nutrire lo Yin e sostenere il Jing, soprattutto negli stadi avanzati della malattia, dove il consumo di queste sostanze è più evidente e più evidenti ne sono i segni;
- sedare il Fuoco di Fegato (per una azione indiretta agli Shen).

Viene da se che i meridiani che saranno particolarmente interessati nel trattamento saranno:

- Milza-Pancreas, Stomaco e Intestino Crasso (per attivare e tonificare il Movimento Terra e stimolare il Livello Energetico dello Yang-Ming)
- Polmone (se presenti i segni precedentemente descritti in relazione all'iponutrimiento del Metallo)
- Reni (per sostenere il Jing e lo Yin)
- Triplice Riscaldatore (per l'azione sul metabolismo basale e dei liquidi corporei e sulla tonificazione del Qi)
- Aggiungerei anche Vaso Concezione, per l'azione sullo Yin e sulla capacità, del soggetto, di prendersi in carico o, meglio, di prendersi le dovute responsabilità della propria vita

Anoressia e Shiatsu : L'esperienza personale presso il reparto di Neuropsichiatria infantile dell' Ospedale S. Orsola di Bologna

“Lo Shiatsu può divenire uno strumento per allenare e potenziare la nostra naturale capacità di contatto, educandoci ad andare verso l’altro con lo stesso atteggiamento con cui un genitore va verso il proprio figlio: senza aspettative, senza presunzione, senza concettualizzazioni, ma con la chiara intenzione di agire per il suo bene, cercando di favorire l’armonia e la pace con l’altro. Pace e armonia crescono anche in noi: per questo alla fine di un trattamento si ringrazia sempre chi l’ha ricevuto.”

Tratto da “Manuale di Shiatsu” (Xenia Edizioni) di Franco Bottalo

Ho riportato questa frase perchè mi è stata di grande ispirazione e ha sempre accompagnato tutta la mia esperienza nello shiatsu. Fin dal momento in cui, al primo anno di scuola, il mio Maestro Fabrizio Barbi mi consigliò il suddetto testo, ho avuto la netta sensazione che fossero parole già esistenti nel mio cuore e che il libro me le avesse riportate alla mente. La riconferma è arrivata negli anni seguenti, durante le lezioni, in ogni frase che Fabrizio mi diceva. Certo, sembra scontato sentirsi in armonia con le parole di un Maestro e probabilmente, anzi sicuramente, non sono l'unica ad aver avuto la stessa sensazione. Ma non è così scontato che diventino espressione principale del proprio modo di lavorare.

Di conseguenza ho preferito far emergere più l'aspetto emozionale, nella relazione dei vari trattamenti, lasciando ai capitoli precedenti, il compito di descrivere gli aspetti più tecnici. Per questo motivo, del materiale raccolto durante tutta l'esperienza, ho scelto quello che mi avesse dato più riscontri.

Colgo l'occasione per ringraziare la Lotus Shiatsu School, nelle persone di Stefania e Fabrizio, per avermi dato, attraverso le attività di volontariato proposte come tirocinio personale, l'opportunità di sperimentare un bella esperienza, certamente didattica, ma anche di grande valore umano.

- Sabato 06/02/10: il mio primo giorno nel reparto

Il mio inserimento nel reparto di Neuropsichiatria infantile del Sant’Orsola è stato facilitato dall’appoggio di due colleghi, Laura e Andrea, che nonostante avessero terminato la loro esperienza in reparto mi hanno accompagnata i primi giorni.

Ricordo il mio primo approccio con ragazze affette da questo tipo di patologie (anoressia e bulimia): l’agitazione iniziale fu mitigata dalla buona accoglienza che trovammo al nostro arrivo; ad aspettarci c’erano i volontari, i genitori e soprattutto le ragazze, impazienti di incontrarci.

Il mio primo trattamento lo feci ad Arianna, una ragazza di 13 anni molto bella ma altrettanto debole; il suo pallore faceva quasi pensare che nel suo corpo non scorresse più il sangue.

I trattamenti li facevamo facendo stendere le ragazze nei loro lettini: non era

comodo ma cercavamo di adattarci per fare comunque del nostro meglio. La invitai a sdraiarsi prona, appoggiai la mia mano destra sulla sua zona lombare, mentre con l'altra mano le tenevo la mano sinistra. Mi concentrai per percepire la sua energia; la sentivo molto debole. Iniziai un giro palmare sui lati della schiena per poi passare a trattare Vescica. Nella parte alta della schiena, intorno alle scapole, percepivo il pieno della sua energia, mentre nella zona lombare il vuoto. Cercai pertanto di portare energia dalla parte alta a quella lombare. Al termine trattai tutto il percorso del meridiano di Vescica.

Le chiesi di girarsi supina e notai una lacrima scendere lungo il suo viso: mi domandai cosa avesse potuto portarla ad avere questa reazione, a cosa stesse pensando, ma decisi di non chiederglielo, perché non volevo metterla in imbarazzo. Volevo instaurare un rapporto di fiducia non invadente, senza bruciare le tappe. Proseguì trattando tutti i meridiani Yin delle gambe; una mano appoggiata sull'addome e l'altra dal basso verso l'alto al fine di portare nutrimento e sostegno. Trattai con il palmo della mano l'addome, il torace e i meridiani delle braccia. Al termine appoggiai la mia mano sul suo addome; sentivo la sua energia ancora non sistemata ma con un movimento migliore rispetto a prima. Ebbi come la sensazione che la sua energia avesse trovato la sua strada e stesse "facendo la fila" in attesa di procedere.

- Sabato 13/02/2010:

Il mio secondo incontro con Arianna è stato delicato in quanto aveva la gastroenterite che la rendeva ancora più debole e la flebo attaccata. Nonostante questa situazione Arianna si dimostrò maggiormente coinvolta e predisposta; il trattamento andò bene e avemmo anche modo di parlare un pochino insieme. Alla fine mi salutò con un viso più disteso; ebbi la sensazione che fosse più energica.

Quel giorno trattai anche Erica, una ragazza di 16 anni dolcissima che mi ricordava la mia nipotina; trattarla mi dava la sensazione di coccolare mia nipote. Inizialmente era molto rigida e fredda, sembrava avere paura; non credo di me, ma in generale dell'approccio, soprattutto fisico, con estranei. Aveva una evidente dermatite: labbra e mani erano segnate e secche e al tatto era fredda. Immaginai il fuoco interno che scorreva verso le sue estremità e pertanto trattai tutti i meridiani Yin, soffermandomi più a lungo su alcuni punti: 6 Ministro del Cuore (per calmare lo shen e regolarizzare Qi e Sangue), 6 Milza-Pancreas (per tonificare e muovere lo yin calmando lo shen), 9 Polmone (per tonificare il polmone, purificare il calore nel polmone e nel fegato). A fine trattamento mi sono concentrata sul viso: Erica si è molto rilassata. L'approccio è stato positivo e questo mi ha dato belle sensazioni di soddisfazione.

- Sabato 20/02/2010:

Sabato 20 Febbraio trattai sia Arianna che Erica. Nonostante ancora visibilmente deboli, entrambe mi dimostrarono una accresciuta voglia di ricevere il trattamento sin da subito. Iniziai con Arianna, la quale aveva un colorito della pelle migliore rispetto i primi incontri. Percepivo la sua energia più debole nei meridiani Yang come Triplice Riscaldatore, Vescica e Vescicola biliare; cercai pertanto di portarle energia e sostegno. Mentre trattavo Arianna, Erica era presente nella stessa stanza; studiava camminando avanti e indietro in modo quasi frenetico, e mormorando ciò che stava leggendo. Questo non aiutava al rilassamento che cercavo di infondere ad Arianna per beneficiare del trattamento. Sentivo che voleva farsi notare, che forse temeva che potessi instaurare con Arianna una complicità maggiore rispetto a quella che c'era con lei. Pertanto decisi di far finta di niente, di non escludere Erica da quel momento. Non volevo farla sentire "esclusa" e magari "gelosa"; sentii che anche Arianna condivideva (tacitamente) con me questo pensiero. Appena finii di trattare Arianna, Erica appoggiò il libro e mi chiese in quale posizione si sarebbe dovuta mettere. Rilassarla fu molto più semplice rispetto alla prima seduta; era molto sensibile all'addome e ai fianchi dove sentiva solletico al passaggio delle mie mani.

Questa giornata fu bella perché sentii una maggiore fiducia nei miei confronti da parte delle ragazze.

- Sabato 27/02/2010

Rispetto agli incontri precedenti, il 27 eravamo solo io e Andrea a fare i trattamenti ai ragazzi. Erica rimase nella stanza a studiare mentre trattavo Arianna, ma non volle il massaggio., forse perché ingelosita dalla sintonia che vedeva tra me e Arianna e dal fatto che ci vedeva anche parlare.

Trattai per la prima volta anche Samuele, un bimbo di nove anni; si era fatto vedere un paio di volte mentre ero con Arianna facendomi capire che voleva che massaggiassi anche lui. Così gli feci un trattamento nella sua stanza. Ho un ricordo intenso di questo bambino: i suoi occhi erano tristi e con lo sguardo seguiva ogni mio movimento facendomi capire che sentiva dolore in molti punti. Lo feci inizialmente sdraiare supino: la sua pancia era gonfia e se la toccava spesso. Nelle sue caviglie riscontrai molta tensione: mi soffermai per sbloccare alcuni punti come 3 Rene (utile a tonificare il Rene yin), 4 Rene (indicato a sbloccare e tranquillizzare le sue paure e fobie), 1 Rene (per calmare lo Shen, tonificando lo Yin e lo Jing).

Mentre ero sul punto 4 Rene il suo sguardo e il mio si incrociarono; non distoglieva gli occhi dai miei: sembrava una sfida, ma non lo era. Attraverso quegli occhi tristi mi stava comunicando qualcosa, un qualcosa che non riuscivo a decifrare ma che mi lasciava senza fiato. Non riuscii a trattenere la commozione perché sentivo che quel bimbo così indifeso si stava affidando a me e mi chiedeva di non deludere la sua

fiducia. Da quel momento non mi disse più niente, non si toccò più; si abbandonò al mio trattamento. Finii col palmare alla pancia; era ancora gonfia, pertanto cercai di equilibrarla dandole un senso di movimento dell'energia.

Osservazione: le dita dei piedi che finivano con meridiani Yang stavano sopra, invadendo i meridiani Yin.

- Sabato 06/03/2010

Al mio arrivo venni informata che avevano dimesso Arianna; da un lato mi dispiaceva perché mi sarebbe piaciuto salutarla, dall'altro ero contenta per lei nel pensare che stava meglio. Erica invece c'era e stava studiando come gli altri giorni. Aspettavo i suoi genitori; quando arrivarono, notai una grande tensione tra lei e sua madre. Non volle il massaggio, credo perché imbarazzata dalla presenza dei suoi genitori. Riuscimmo comunque a parlare insieme.

Quel giorno trattai una ragazza che era in reparto da tempo, ma che nelle occasioni precedenti non aveva voluto che la trattassi. Si faceva chiamare Alba (diminutivo del suo vero nome che non voleva fosse pronunciato), una ragazza di 15 anni di Bari. Da subito si aprì con me cercando una confidenza che mi pareva forzata; ebbi la sensazione che dietro quel suo approccio così socievole ci fossero in realtà timidezza e insicurezza tenute nascoste. Cercava conferme dagli altri. Questa sensazione divenne certezza quando arrivò suo padre che mi spiegò come Alba lo chiamava di continuo perché si sentiva sola, aveva bisogno di non sentirsi abbandonata. Trattai tutti i meridiani Yin, soffermandomi maggiormente su alcuni punti come 7 Cuore (Porta dello Shen, per sedare il fuoco interno e regolarizzare Qi e Shen). La feci girare prona e trattai tutto il meridiano della Vescica. A fine trattamento la vidi più rilassata e serena. C'era anche Samuele, ma non potei trattarlo perché lo era venuto a trovare suo padre ed era giusto spendesse quel tempo con lui; non potei non notare ancora quello sguardo triste che mi aveva così colpita il sabato precedente.

- Sabato 12/06/2010

Conobbi Giulia, una ragazza molto alta per avere solo 13 anni, che da subito mi diede l'impressione di essere una ragazza timida e chiusa; le sue spalle erano incurvate in avanti e molto rigide, penso non solo per la sua altezza ma anche per le sue paure. Le trattai i meridiani Yin con l'intenzione di nutrirla e rinforzarla in modo che avesse le forze per affrontare meglio le sue paure. Mi sono soffermata in particolar modo sulle sue caviglie perché le sentivo molto bloccate. La feci girare prona e le feci fare delle rotazioni alle spalle per cercare di sbloccare le scapole. Percepivo il suo pieno tra le scapole, mentre la zona lombare era priva di energia, in vuoto. Le ho trattato il Vaso Governatore con l'intenzione di equilibrare l'energia Yang e portare sostegno al Jing. Dopo il trattamento Giulia mi sembrò più energica.

- Sabato 19/06/2010

Trattai per la seconda volta Giulia e notai ancora evidenti tensioni sia alle spalle che alle caviglie; cercai di sbloccare queste zone per rendere più fluido lo scorrere dell'energia ed arrivare a nutrire il Triplice Riscaldatore Inferiore. Rispetto al nostro primo incontro la sentii più partecipe e coinvolta e parlammo un po' insieme; mi raccontò di avere spesso dolore alle caviglie e le consigliai di fare delle piccole rotazioni.

- Sabato 26/06/2010

Appena arrivata in reparto fui ripresa dalla psicologa per il consiglio dato a Giulia di fare delle rotazioni con le caviglie; durante la settimana aveva fatto spesso questo movimento per bruciare calorie. Rimasi male perché Giulia, pur avendo capito il fine del mio consiglio, lo aveva utilizzato per altri scopi; capii come non dovevo lasciarmi coinvolgere troppo e restare professionale.

Il primo trattamento di quel sabato lo feci ad Agnese, una ragazzina di 11 anni timida e impaurita; quando presi contatto con lei percepii delle pulsioni nervose che probabilmente non riusciva a controllare. Mentre la trattavo lei mi seguiva sempre con lo sguardo, forse perché mi controllava o forse perché aveva delle aspettative verso il suo problema. Le trattai i meridiani Yin delle braccia e delle gambe per far sì che la sua energia le desse il sostegno necessario ad affrontare il suo disagio. Alla fine del trattamento Agnese mi sembrò più solare.

Dopo trattai Giulia ed inizialmente ci guardammo senza parlarci; avevamo capito entrambe di aver sbagliato ed attraverso quel tacito sguardo ci comunicammo il nostro dispiacere. Le dissi di seguire sempre quello che le veniva detto dalla psicologa e iniziai il trattamento; andò bene e Giulia riuscì a rilassarsi fino ad addormentarsi.

- Sabato 3/07/2010

Trovai Giulia leggermente migliorata; la sua energia era più in movimento, anche se nella zona addominale percepivo tensioni e una specie di chiusura. Le trattai i meridiani di Cuore, Ministro del Cuore e Polmone. Percepivo i percorsi molto disarmonici, con vari pieni e vuoti e cercai di riequilibrarli attraverso appoggi prolungati e mantenuti. Trattai Stomaco per portare energia al basso addome. La feci girare per trattare i meridiani di Intestino Crasso, Intestino Tenue e Triplice Riscaldatore. Ho finito con l'appoggiare la mia mano destra sul suo Dan Tien, allo scopo di raccogliere lì l'energia messa in movimento in precedenza e darle il giusto senso di distribuzione.

Agnese aveva aspettato il suo turno desiderosa di ricevere il trattamento: aveva ancora degli scatti nervosi che la mettevano in difficoltà perché non riusciva a

controllarli. Le trattai i meridiani Yin delle braccia, poi Stomaco. Arrivando alla zona addominale ebbi una forma di percezione di alcune sue emozioni: mi sembrava di sentire paura e difficoltà a lasciarsi andare, come se avesse qualcosa da nascondere a livello intimo, genitale. Trattai anche i meridiani Yin delle gambe con l'intenzione di nutrire l'addome e darle la forza di gestire le proprie paure. Alla fine mi diede l'impressione che fosse consapevole che avevamo iniziato un percorso insieme con l'obiettivo di agire per il suo bene.

- Sabato 10/07/2010

Vidi Giulia venirmi incontro, aveva la sonda che la nutriva attraverso il naso; era molto debole; mi dava l'idea che stesse toccando il fondo. Trattai i meridiani Yin delle braccia e delle gambe, soffermandomi più a lungo su alcuni punti: 2 e 3 Milza-Pancreas (per attivare e armonizzare il Triplice Riscaldatore Medio e per una migliore trasformazione e distribuzione delle energie), 1Rene (per calmare gli Shen, tonificare lo Yin e il Jing). Le trattai anche il meridiano dello Stomaco per rafforzare il radicamento alla terra. Terminai con il meridiano della Vescica per un sostegno generale. Alla fine Giulia mi parve più rilassata.

Agnese era ancora fragile; i suoi scatti nervosi erano concentrati nelle mani e a livello del bacino era molto rigida e chiusa. Le trattai i meridiani Yin delle braccia e delle gambe , soffermandomi maggiormente su alcuni punti: 6 Ministro del Cuore (per calmare lo SHEN, sedare il fuoco interno, regolarizzare Qi e Sangue), 2-3 Fegato (per sottomettere lo Yang di Fegato, purificarne il fuoco, assestando gli Shen e tonificando lo Yin), 1Rene (per calmare gli Shen, tonificare lo Yin e il Jing), 3-7 Rene (per tonificare il Rene in generale, sia nella componente Yin che in quella Yang). Finii il trattamento con il meridiano di Vaso Concezione per migliorare il flusso e la distribuzione dell'energia Yin. Non percepivo più i suoi scatti e la sentivo tranquillizzata.

- Sabato 17/07/2010

Trovai Giulia migliorata; non aveva più la sonda per nutrirsi. Le trattai ancora i meridiani Yin delle braccia e gambe per dare ancora forza e vitalità allo Yin, poi le trattai il meridiano della Vescica per un sostegno dello Yang. Si era addormentata e feci fatica a svegliarla. Forse avevo esagerato un po' con la componente Yin del trattamento.

Agnese aveva ancora i soliti scatti nervosi con i quali stava imparando a convivere senza la paura riscontrata nei primi incontri. A livello dell'addome non percepì più tensione e paura. Trattai i meridiani Yin di braccia e gambe e Vescica per un sostegno generale. Alla fine vidi Agnese con un'aurea di energia solare e bella.

- Sabato 24/07/2010

Giulia e Agnese erano a casa in permesso; ne fui felice perché pensai che stessero meglio.

Nei successivi incontri ho sempre più avuto la sensazione che fossero cambiate parecchie cose in loro. Le vedevo più rilassate, disponibili. I loro occhi avevano perso l'espressione inquieta dei primi giorni e sembravano più luminosi. Il loro Qi rispondeva più velocemente al trattamento.

- Due anni in reparto

Ho proseguito il mio percorso in reparto per almeno un altro anno: i miei colleghi Laura e Andrea, come già detto, dopo i primi trattamenti non sono più venuti e mi sono trovata da sola a trattare molti ragazzi e ragazze. Molti di loro erano desiderosi di essere trattati, ma essendo sola non riuscivo ad accontentarli tutti; quindi ci organizzavamo insieme in modo che chi non riusciva a ricevere il trattamento un sabato, avesse la certezza di essere tra i primi la settimana successiva.

Ho fatto, in media, 3-4 trattamenti di 50 minuti quasi ogni sabato per un periodo totale di due anni. Questa esperienza mi ha arricchita sia professionalmente che umanamente. E' stata intensa e profonda; me la porterò dentro per sempre.

Conclusioni

Lo shiatsu mi ha permesso di conoscere meglio me stessa, per potermi porre in modo più efficace verso il prossimo.

Il Cuore non ha bisogno di parole per potersi esprimere. Il Corpo ha bisogno del Cuore, per potersi esprimere al meglio. La Mente sviluppa una tecnica che coordina e mette in movimento le Energie che dal Cuore, attraverso il corpo, porta alla sua manifestazione....con il giusto distacco per non farsi coinvolgere emotivamente o condizionare dalle apparenze, pur senza rimanere indifferenti. Ho capito l'importanza del mio equilibrio interiore, oltre la postura.

“Tutte le nozioni e gli elementi teorico – pratici esposti in questa tesi sono solo strumenti per percorrere una strada e non la strada stessa. La strada nasce nel cuore, e cresce attraverso la pratica: ma questa deve essere consapevole. Se la pratica è solo tecnicismo ed esercizio di abilità manuale in breve tempo diviene sterile e si riduce in ripetizione di gesti formali privi di contenuto; una confezione regalo perfetta che però dentro non contiene nulla, bella quanto inutile. La pratica deve nascere dal cuore ed essere silenziosa ed assorta, una meditazione in cui ci perde senza smettere di osservarsi. Allora il lavoro su di se e sull’altro diventano una cosa sola, finché non c’è più chi fa Shiatsu e chi lo riceve, ma solo lo Shiatsu, ed infine nemmeno più quello. Tutto scorre dolcemente verso la sua meta, il tempo passa senza far rumore, le mani trovano da sole la loro strada; lo Shiatsu diviene allora un mezzo di crescita per entrambi, e non c’è cosa più bella che crescere insieme.”

Tratto da “Manuale di Shiatsu” (Xenia Edizioni) di Franco Bottalo