

LA PRESSIONE SHIATSU E LA PRESSIONE SOCIALE:

lo stress e gli studi degli operatori come osservatori dei cambiamenti sociali.

Stress: etimologicamente dal francese antico “estrece”= strettezza, oppressione, a sua volta derivato dal latino “strictus”= stretto, ed insieme aferesi di “distress”=angoscia, dolore (fonte dizionario Treccani)

Quasi tutte le persone che si rivolgono a noi ci parlano di stress. Credo che in realtà nessuno di noi possa dirsi escluso dal sentirsi “sotto stress”.

I nostri riceventi ci parlano di come siano arrivati a mettere in relazione molte manifestazioni sintomatiche (insonnia, reflusso, colite, dolori, ...) allo stress.

Proviamo ad inquadrare meglio questo fenomeno e vederne le diverse facce.

Il mio approccio sarà a cavallo fra la visione occidentale e quella orientale, specialmente cinese, ma con grandi, enormi semplificazioni e sarà basato, più che sui testi, sul lavoro fatto quotidianamente con le persone. Spesso mi sono mosso così, cercando nei testi e studiando a posteriori ciò che avevo ascoltato, sentito e trovato manualmente e tornando alla pratica in una osmosi continua. Per questo motivo il lavoro di un operatore è...in divenire: ciò è vero per il fatto che i cambiamenti sociali sono rapidissimi (e vedremo che questa è una delle cause di sofferenza, manca il tempo di adattamento e comprensione) ed è vero per il fatto che le mie conoscenze in materia e la mia visione sono in evoluzione.

E' bene precisare in partenza che in medicina cinese non c'è un vero e proprio corrispettivo dello stress, ma è possibile inquadrare i diversi aspetti, tipi di stress in diversi quadri corrispondenti. Non ci sono neanche pareri unanimi a riguardo e non mi interessa qui esaminare ogni situazione, anche perché concentrerò la mia attenzione su alcune situazioni particolari.

Lo stress è sicuramente una risorsa fondamentale, uno stimolo evolutivo per la vita.

Qualsiasi stimolo superi la soglia si può considerare stress e l'organismo nel suo complesso attiva i meccanismi che permettono di adattarsi. Questo è uno dei principi fondamentali dell'allenamento (in qualsiasi disciplina, sportiva, artistica, ...) che si basa appunto sulla gestione e sull'incremento del carico di lavoro in modo da fornire all'organismo uno stimolo crescente. Imparare un lavoro è uno stress considerevole che richiede l'impiego di notevoli risorse sistemiche, fisiche, psichiche, energetiche.

Questi stress si verificano però in situazioni definite, programmate, ed hanno un inizio ed una fine. Superata la fase di adattamento, tutto torna nella normalità: a questo punto si può aumentare il carico in termini di durata, intensità o semplicemente cambiando alcune variabili che costringono il sistema a riorganizzarsi ed a procedere ad un nuovo adattamento.

Chiarito questo, consideriamo ora un altro tipo di stress limitato nel tempo e molto intenso, violento come ad esempio un pericolo imminente, una minaccia.

In natura, la nostra appartenenza al regno animale ci predispone per reagire di fronte ad un pericolo con un “terremoto” organico: le ghiandole surrenali si attivano producendo ormoni come adrenalina e cortisolo ed il risultato immediato vede il battito cardiaco accelerare, la pressione aumentare, i vasi sanguigni dilatarsi, le scorte di energia stoccate nei tessuti diventano disponibili. Le pupille si dilatano in modo da innalzare la vigilanza, aumenta la sudorazione per evitare che il corpo sotto sforzo si surriscaldi e anche, pare, per renderlo più viscido e scivoloso, meno facile da catturare. Tutto l'organismo è pronto a fare il massimo sforzo, ogni attività non indispensabile passa in secondo piano.

La digestione, per esempio, in un momento di pericolo non è necessaria e le risorse ad essa deputate vengono bloccate. In pochissimo tempo lo stress ci spinge a decidere fra le due uniche opzioni possibili, l'attacco o la fuga.

Esiste anche una terza opzione, cioè una sorta di “congelamento” per cui di fronte ad un pericolo che supera ogni possibilità di reazione in un tempo brevissimo (shock) l'animale cade in uno stato di morte apparente in cui tutte le funzioni vitali sono ridotte al minimo, congelate.

Nell'ottica della medicina cinese questo tipo di situazione improvvisa e violenta ha a che fare con la paura estrema e ciò che discrimina fra congelamento o attacco o fuga è l'energia del rene ed il suo zhi. Da un punto di vista fisiologico, possiamo ringraziare per questa pronta risposta al pericolo percepito il sistema reticolare di allarme che ci accomuna così da vicino al mondo animale. Risiede principalmente nel tronco encefalico ed è deputato appunto a riconoscere ed amplificare i segnali di allarme e pericolo mettendo in atto anche tutte le reazioni necessarie ad aumentare i livelli di attenzione e reazione che ho descritto. Anche alcuni gruppi muscolari in modo primordiale si attivano in queste risposte di attacco o fuga: sono l'articolazione temporo- mandibolare, l'ATM, che ci può consentire di emettere un grido, di “mostrare i denti” o di mordere, l'ileo psoas e gli adduttori che ci possono permettere di sferrare un calcio o di fare un balzo per attaccare oppure di fuggire correndo via. Come ho detto, ovviamente per far questo l'organismo “toglie energia” al sistema dedicato a riposo e digestione e sostanzialmente ne sospende le funzioni. La cosa molto importante di questo meccanismo naturale è che, cessato il pericolo, tutto si riequilibra. L'organismo torna rapidamente in condizioni di relax ed equilibrio. Ciò evita l'usura e permette di “ricaricare le pile”.

Ora analizziamo un'altra situazione che ha a che fare con il nostro quotidiano in cui si susseguono stimoli stressanti spesso gestiti contemporaneamente per un lungo periodo di tempo senza pause di recupero (sono alla guida nel traffico e ricevo telefonate in cui devo discutere problemi urgenti, elaborare risposte immediate mentre schivo un motorino che mi taglia la strada, arrivo in ufficio e lavoro al pc mentre parlo al telefono sotto pressione...). In questo caso possiamo parlare di stress cronico e vedere come sia concreto il rischio che il sistema perda la capacità di regolarsi armonicamente e rimanga sempre attivo. Di fronte a stimoli incalzanti il nostro organismo è progettato per attivare continuamente le risorse necessarie all'azione, alla vigilanza. Il fatto che spesso questi stimoli siano mentali, relativi ad una progettualità, a sforzi che non richiedono un'attivazione fisica (devo andare sabato a Milano, per discutere urgentemente una relazione, se le cose non vanno bene devo rimodulare tutto l'assetto aziendale, nel frattempo devo rispondere ai colleghi che cercano di prendere il mio posto, ecc.) non è un aiuto: anzi, ciò che accade è che l'organismo si comporta come di fronte ad una minaccia imprecisata e potenzialmente molto pericolosa. Ci troviamo nella stessa condizione dell'esempio precedente che riguardava lo stress violento.

Entrando in un luogo buio, avvertiamo un piccolo rumore, uno scricchiolio: non sappiamo cosa accadrà, ma l'attivazione è immediata e dirotta tutte le risorse energetiche verso la sopravvivenza. Soltanto che in questo caso (il nostro quotidiano) questa situazione si ripete continuamente senza che ci sia la possibilità di tradurre in atto fisicamente l'energia attivata. Non riusciamo a scaricare l'onda di reazioni che è montata e quasi subito abbiamo una nuova minaccia. Il serramento ed il bruxismo sono spesso spie di una situazione che ha perso la capacità di autoregolarsi (possiamo leggerle come un tentativo di scarico fisico dell'energia accumulata, una sorta di valvola della “pentola a pressione” che abbiamo dentro), soprattutto se accompagnati, appunto, da insonnia e/o difficoltà digestive, reflusso, colite... Queste manifestazioni ci raccontano come le funzioni di riposo e digestione siano

ormai compromesse. Da un punto di vista di medicina cinese questa situazione è molto complessa e comprende diversi quadri che comunque a mio avviso sono riconducibili al fegato, alla stasi del suo qi, al vento interno, al fuoco,... Potremmo dire in termini di medicina cinese che il qi di fegato dovrebbe attivarsi potentemente e trovare una sua espressione nell'azione, come un'onda che monta e si abbatte sul bersaglio.

Nelle situazioni legate al nostro contesto sociale invece, come accennavo prima, tutto ciò molto spesso non accade: tutte le energie attivate per immaginare e risolvere urgentemente più questioni contemporaneamente, per andare a Milano e discutere ecc., non vengono espresse. La riunione salta, a Milano ci vado in treno e non dò espressione e sfogo alla tensione, al qi attivato verso quell'obiettivo, in riunione, da seduto, discuto mille cose incerte da cui ne dipendono molte altre continuando ad alimentare tensione e sensazione di pericolo,... Anche il movimento di qi che monta nei confronti dei colleghi che aspettano un passo falso per rubarmi il posto o verso il capo che mi umilia o verso i clienti arroganti non viene espresso attraverso la naturale rabbia ma viene ipercontrollato, frustrato appunto, compresso all'interno.

Si genera una stasi, una stagnazione, un'ebollizione continua che cerca, spesso senza trovarla, una via di uscita verso fuori e verso l'alto. Il movimento naturale del qi viene costantemente frustrato e compresso (ricordate l'etimologia francese e latina di stress citata prima? Oppresso, costretto ...)

Da questo punto in poi, è molto comune osservare come si perda il radicamento nel qui ed ora, nel presente, come venga meno la possibilità di discernere ciò che è davvero urgente e su cui si può avere una significativa influenza attraverso l'attivazione delle risorse da ciò che invece può essere procrastinato e "non dipende da noi". Questo insieme di reazioni comunemente viene definito burnout. Alcune caratteristiche specifiche del burnout sono proprio la perdita del confine fisico fra sé e gli altri (o per contro una iper reattività che porta addirittura a reazioni cutanee esasperate), una perdita di interesse ed una progressiva chiusura con tratti depressivi via via più marcati.

Questo, letto da un punto di vista della medicina cinese, ci parla proprio della funzione del polmone, del luo di polmone (la pelle ed il contatto, la conoscenza attraverso il tatto o il rifiuto di questa modalità, la capacità di riconoscere i propri confini ed il proprio spazio, di non perdere i ritmi naturali sono tutte funzioni legate al polmone).

Insieme al generale stato di ansia che come abbiamo visto caratterizza questa dinamica, spesso mi capita di osservare come predomini un grande senso di frustrazione. Focalizziamoci su questo aspetto che mi pare molto interessante.

STRESS CRONICO E FRUSTRAZIONE

Durante la vita, assorbiamo quelle che sono le spinte della società. I mass media impongono modelli culturali a cui ci conformiamo o a cui tendiamo ad ambire. Il successo, la ricchezza, il potere, pur non essendo valori in senso proprio, diventano obiettivi che vengono percepiti come vicini, raggiungibili. La quotidianità e la precarietà invece continuamente ci mostrano la nostra fragilità.

Usando termini della filosofia medica cinese, se normalmente noi saremmo in grado di realizzare la nostra esistenza attraverso la nostra costituzione ascoltando con consapevolezza la scintilla di shen dentro di noi, con queste grosse spinte centripete invece finiamo per allontanarci dalla nostra essenza. Il desiderio aumenta, la consapevolezza diminuisce e si perde la capacità di stare nel qui ed ora, di muoverci fra il nostro mondo interiore e quello esterno. Si ha bisogno di stimoli sempre più forti, si altera l'equilibrio energetico fra Rene e Polmone (la radice della vita), si perde slancio vitale positivo e l'ansia si diffonde. La paura di non farcela, di non essere all'altezza, di non

raggiungere questi obiettivi imposti per lo più dall'ambiente esterno (ma se ne è persa appunto consapevolezza, tanto che vengono percepiti come propri bisogni, propri obiettivi!) ci porta ad una continua frustrazione. In alto c'è grande calore e pienezza, in basso freddo, ristagni, blocco. E' il sangue stesso (inteso come residenza dello shen) che si blocca. Si verifica una vera e propria frattura fra il mentale ed il corpo, soprattutto per quanto riguarda i visceri, gli intestini, gli organi genitourinari. Si verifica un'interruzione fra l'asse cuore-rene (la costituzione attraverso cui si potrebbe svolgere la vita e realizzare il proprio mandato) e l'asse Fegato-Polmone (le coordinate spazio-tempo, il rapporto fra qui ed ora, lo spazio di vita regolato dal respiro e rappresentato dal Po e l'asse del tempo, la continua tensione fra passato e futuro, verso l'esterno, verso il cielo e verso gli altri, rappresentato dallo Hun).

Entrambe queste fratture nei due assi cardini della vita si ripercuotono sulla Terra, sul centro, sulla possibilità di espressione di Milza e Stomaco. Siamo in una situazione molto simile a quella che nei testi viene descritta come legata allo sviluppo di "parassiti" che alterano profondamente l'equilibrio psichico.

Questa situazione è più profonda, può portare ad un profondo disagio psichico e va ad impattare direttamente sugli aspetti costituzionali (chi sono? che senso do alla mia vita attraverso le scelte che faccio?).

E' facile intuire però che i quadri descritti sono spesso molto intrecciati fra loro...

Sia lo stress cronico che la frustrazione secondo la medicina cinese agiscono sulla Vescica Biliare: la compressione dell'energia che non trova sfogo e non viene trasformata in azione, la frustrazione che fa "bollire il sangue", la perdita di una visione chiara di sé e dei propri obiettivi, la perdita della possibilità di scelta, di decisione (si crea una situazione in cui si percepisce se stessi contrapposti alla società, agli altri, si ha la percezione che gli altri, il contesto sociale costantemente ci impedisca, ci pressa, ci perseguita. Si perde il senso profondo di responsabilità e la colpa è sempre altrui. L'ambiente di lavoro, la società, la politica, ... appaiono come entità altre rispetto a noi e ci opprimono), tutti questi segni sono espressione del fatto che la Vescica Biliare non sta riuscendo a svolgere le sue funzioni fisiche ed energetiche.

Se proviamo a considerare gli studi degli operatori come osservatori sociali, personalmente credo che sia nostro compito interrogarci, riflettere, approfondire, cercare di abbracciare i grandi cambiamenti sociali attraverso l'osservazione delle manifestazioni e dei bisogni delle persone che si rivolgono a noi. Non per fare facili semplificazioni o per distillare formule di azione, ma per fare ciò che i grandi Maestri del passato hanno fatto, cioè artigianalmente lavorare e allo stesso tempo osservare e tentare di comprendere e adeguare i propri strumenti. Il pensiero orientale vive di ossimori: anche onorare l'unicità di ogni ricevente e valorizzarla mentre allo stesso tempo si cerca di leggere cosa accade nella società di cui facciamo parte e di allargare il raggio del pensiero può essere un ossimoro interessante, che mette in moto la ricerca ed il confronto fra operatori. Dietro le motivazioni che spingono a rivolgersi allo shiatsu (e proprio allo shiatsu) c'è spesso la necessità inconscia di ritrovare unità, di non percepirsi più come un insieme di pezzi mal funzionanti, ma come un quadro armonico in cui forse, sì, alcune cose stanno perdendo il loro equilibrio. A noi il compito di lavorare sul quadro, di promuovere la visione del quadro.

Negli ultimi anni è sempre più evidente la matrice legata allo stile di vita, alla gestione dello stress e delle relazioni nei malesseri di chi si rivolge a noi. Visto che la diffusione dello shiatsu è molto ampia, penso che si possa attraverso la lettura dei nostri riceventi, uno ad uno, fare una fotografia dei grandi cambiamenti sociali in atto. Secondo la visione della medicina cinese, ciò di cui ci nutriamo a livello fisico e psichico, le relazioni che instauriamo, il modo in cui conosciamo noi stessi ed agiamo nel mondo determina cambiamenti anche nella nostra struttura fisica. Questo è ciò che grosso modo ci racconta

anche la branca della scienza che si chiama epigenetica. Il nostro vissuto ed il modo in cui scegliamo di gestire la nostra vita determina perfino l'espressione del nostro patrimonio genetico.

La pressione sociale comprime ed opprime, la pressione shiatsu decomprime e libera.

Come un analgesico? Donando solo un sollievo temporaneo?

Dipende dal ricevente, dalla sua capacità di guardarsi dentro e dal suo desiderio di cambiamento/evoluzione. Dipende da noi, dalla competenza che mettiamo al servizio della relazione shiatsu. Dipende dalla relazione fra noi ed i riceventi, da come questa si sviluppa permettendo ad entrambi di comprenderci meglio ed andare avanti. Un lavoro profondo che promuove consapevolezza e unità non è un sintomatico e non si esaurisce nel tempo del trattamento ma promuove piccoli, importanti cambiamenti.

Lorenzo Bonaiuti, operatore ed insegnante shiatsu e craniosacrale