

Una ricerca, condotta attraverso la distribuzione di un questionario per valutare gli effetti dello Shiatsu, ha innegabilmente mostrato come questa disciplina significhi cambiamento

Bene che genera bene

A cura di **Roberta Coradi**

Più di dieci anni trascorsi percorrendo sempre la medesima strada, verso lo stesso luogo di lavoro al mattino e verso l'identica routine alla sera: analizzare, pianificare, verificare in ospedale come coordinatore e poi le figlie, il marito, la casa, la spesa, la cena... Prima o poi, rigidamente ingabbiata in un ritmo che non mi concedeva più tempo per me stessa, sarei scoppiata. Dentro di me lo sapevo, ma ostinata come sono, non mi sono ascoltata e non mi sono concessa alcuna possibilità: sarei andata avanti. In effetti non fu così: dolorosamente realizzai che dovevo scendere da quella giostra che invece di farmi felice mi opprimeva sempre di più costringendomi in una dimensione

che non condividevo e troppo lontana dai miei valori.

La discesa fu rovinosa e rimettere insieme i cocci mi sembrava un'impresa impossibile. Un pomeriggio, rientrando dal lavoro lungo la strada di sempre, notai un cartellone, immenso, tutto bianco. Lungo un lato campeggiava la scritta **SHIATSU** accompagnata da un numero verde da contattare. Oggi comprendo che così è cominciata la mia rinascita, sotto il segno dell'Accademia Italiana Shiatsu-Do.

INDIVIDUARE DOVE

Agli allievi che frequentano il 3°PP sono richieste almeno 70 ore di pratica presso strutture quali associazioni di volontariato, palestre o centri benessere, per sperimentare modalità operative

diverse, in relazione alle necessità specifiche dell'utente che riceve il trattamento. Come i miei compagni di corso avevo quindi la necessità di individuare una realtà che rispondesse ai requisiti dell'Accademia e che contemporaneamente mi permettesse di gestire il lavoro in ospedale e quello che restava della mia famiglia.

La ricerca non è stata facile, ma dopo una serie di coincidenze, ho fatto la conoscenza con un simpaticissimo medico che coordina un gruppo di volontari a contatto con pazienti in delicate condizioni di salute. Beppe non ne sapeva nulla di Shiatsu, non conosceva studi clinici che parlassero di questa tecnica, non comprendeva il nesso tra volontari e trattamenti, ma di qualsiasi cosa avessi avuto bisogno avrei potuto parlarne con la psicologa del gruppo.

DUBBI E PERPLESSITÀ

Durante i primi incontri con Silvia, il clima non fu proprio dei più sereni: mi rendevo conto che più cercavo di convincerla delle potenzialità intrinseche allo Shiatsu, più la situazione si complicava. La disponibilità nei miei confronti non mancava, ma l'universo Shiatsu, creava tanti dubbi e tante perplessità. Soprattutto mi rendevo conto che parlavamo con due codici linguistici completamente diversi: così abbiamo pensato a una mediazione: Silvia si sarebbe prestata a un trattamento e io avrei ricondotto il tirocinio a un progetto elaborato secondo lo stile "ospedaliero", utilizzando cioè metodologia e strumenti che appartengono alla realtà scientifica. Insieme il progetto ha preso rapidamente corpo e abbiamo ipotizzato di proporre lo Shiatsu ai volontari con lo scopo di migliorare non solo la percezione delle proprie tensioni, ma anche la capacità di lasciare andare lo stress accumulato che può ostacolare la relazione interpersonale.

Si è ritenuto opportuno indagare gli effetti dello Shiatsu sui volontari attraverso un questionario somministrato prima e dopo



il trattamento; il questionario prevedeva l'utilizzo di scale analogico-visive che misuravano i cambiamenti subentrati a seguito del trattamento ricevuto.

I dati raccolti erano però esigui per potersi prestare ad un qualsiasi tipo di analisi statistica e quindi

ho chiesto alla Responsabile dell'Accademia di Brescia l'autorizzazione a somministrare il questionario a chiunque ricevesse trattamenti Shiatsu. Sono stati pertanto distribuiti 112 questionari.

I RISULTATI DELLA RICERCA

Per ogni variabile è stata calcolata la media e la deviazione standard (valore numerico che indica come il dato si disperde intorno alla media) sia in fase pre che in fase post trattamento (tabella 1), con lo scopo di avere dati che non solo descrivessero le condizioni da cui il nostro campione partiva, ma soprattutto se, ed eventualmente, come cambiava a seguito del trattamento. Come se venisse chiesto di fare una fotografia, prima e dopo un trattamento, e di descrivere cosa e quanto è cambiato nelle due fotografie.

Analizzando i dati appare evidente che i maggiori benefici sono a carico della percezione che ognuno di noi ha delle tensioni (rid. del 61,92%) e della stanchezza fisica (rid. del 47,88%).

TABELLA 1 - CONFRONTO STATISTICO PRE-POST TRATTAMENTO

		Mean	N.	Std. Deviation	Std. Error Mean
TENSIONE	Item 1 Pre	52,49	112	26,575	2,511
	Item 1 Post	19,99	112	17,272	1,632
DOLORE	Item 2 Pre	37,33	112	26,815	2,534
	Item 2 Post	23,61	112	19,446	1,837
STANCHEZZA	Item 3 Pre	53,22	112	28,785	2,720
	Item 3 Post	27,74	112	23,589	2,229
DISAGIO	Item 4 Pre	44,55	112	26,510	2,505
	Item 4 Post	25,60	112	19,841	1,875
STRESS ACCUMULATO	Item 5 Pre	46,58	112	21,630	2,044
	Item 5 Post	28,79	112	20,911	1,976

Anche i dati legati al disagio o alla mancanza di equilibrio e alla percezione dello stress accumulato appaiono incoraggianti e in sintonia con le altre rilevazioni raccolte. Se si riducono, infatti, il nervosismo, le tensioni e la stanchezza fisica, aumenta la percezione del benessere generale e la vitalità presente in ognuno di noi ha maggiore possibilità di esplicitare la propria funzione (mi sento più in equilibrio incremento del 41,82%, miglioramento del proprio stato d'animo del 38,2%).

È del 36,76% la riduzione della percezione del dolore, ma va precisato che tutte le persone a cui è stato somministrato il test erano in buona salute e, quindi, non manifestavano disagi tali da richiedere un trattamento mirato.

Poiché i dati emersi erano decisamente incoraggianti, si è voluto stabilire il grado di attendibilità dei risultati ottenuti. Per raccogliere e analizzare i dati, sono state utilizzate scale analogico-visive e formule matematiche, ma è altresì vero che i questionari sono stati somministrati a persone che a diverso titolo e interesse erano vicine al mondo dello Shiatsu.

Abbiamo quindi scelto di ricorrere nuovamente alla statistica per valutare quanto i risultati emersi fossero frutto del caso, o piuttosto l'esito di un



evidente nesso di causalità tra la fase di pre e post trattamento.

Come emerge dalla tabella 2, è possibile osservare come i dati si siano costantemente modificati nel corso del trattamento. Hanno infatti evidenziato un valore di P (indice di attendibilità) costantemente inferiore al valore stabilito di 0,005 (vedi tabella: $P < 0,005$) che sottolinea l'innegabile nesso di causalità che il trattamento genera sulla fase del post trattamento.

SHIATSU È CAMBIAMENTO

La nostra piccola ricerca ha ancora numerosi limiti: per esempio non è stato individuato un gruppo di controllo con cui comparare i risultati raccolti e un ricercatore potrebbe ritenere inadeguato il numero di questionari raccolti. Sarebbe sicuramente interessante studiare un questionario diverso, più completo e somministrarlo in più occasioni e in ambiti diversi.




TABELLA 2 - CONFRONTO STATISTICO PRE-POST TRATTAMENTO

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
TENSIONE	Item 1 Pre - Item 1 Post	32,500	30,109	2,845	26,862	38,138	11,423	111	,000
DOLORE	Item 2 Pre - Item 2 Post	13,723	26,599	2,513	8,743	18,704	5,460	111	,000
STANCHEZZA	Item 3 Pre - Item 3 Post	25,482	33,484	3,164	19,213	31,752	8,054	111	,000
DISAGIO	Item 4 Pre - Item 4 Post	18,955	28,394	2,683	13,639	24,272	7,065	111	,000
STRESS ACCUMULATO	Item 5 Pre - Item 5 Post	17,786	24,623	2,327	13,175	22,396	7,644	111	,000

In ogni caso, indipendentemente da qualsiasi valutazione si possa fare in termini di aumento o riduzione, miglioramento o peggioramento, concetti e dimensioni che appartengono alla civiltà occidentale moderna, possiamo affermare con certezza che Shiatsu è cambiamento. Questa è la vera cosa importante, come e verso cosa si realizzi il cambiamento, data la complessa immensità dell'argomento, non

è possibile definirlo. A questa considerazione, forse fin troppo banale, semplice o scontata per chi da tanti anni pratica lo Shiatsu, sento di potermi aggrappare con fiducia. Molte volte, non solo durante questo tirocinio, ma anche in questi tre anni, ho vissuto emozioni e situazioni contrastanti. Sono passata dall'entusiasmo irrefrenabile al rigetto del trattamento, ma la pratica continua dello Shiatsu, l'ascolto

delle mie emozioni e di quelle che i miei uke mi rimandavano, sono stati occasioni incredibili per riflettere e guardare alla vita con occhi diversi. È stato anche impegnativo trovare non solo parole e strumenti, ma anche operatori che con formazione e culture totalmente diverse, permettessero a due realtà marcatamente differenti, di poter parlare e confrontarsi. Il risultato però è stato davvero sorprendente, e spero possa essere di stimolo a tanti altri che sapranno fare di più e meglio per far emergere la cultura dell'accettazione, del confronto, dello scambio, del cambiamento... dello Shiatsu. 

Un particolare ringraziamento a Silvia, a chi nei miei momenti di incertezza ha saputo indicarmi la strada, al dott. Grisanti, che mi ha supportata nella complessa elaborazione statistica dei dati, a tutti quelli che hanno creduto a questo progetto e hanno collaborato al di là di ogni mia più rosea aspettativa e a Beppe, senza la cui fiducia e disponibilità non avrei potuto realizzare nulla.