



Accademia  
Siciliana Shiatsu

## Shiatsu



## Caleidoshiatsu

**“uno sguardo psicologico al mondo dello shiatsu”**

*di francesco musso |*

*La vita è troppo umana per la scienza, troppo meravigliosa per i numeri,  
troppo triste per le diagnosi, troppo immortale per rientrare in riviste  
rilegate. Vaillant G.E.*

## **Premessa**

Difficilmente, si può non essere d'accordo con *Vaillant*, le sue affermazioni contenute nel libro *"Adaption to Life"* sono un vero inno alla vita e alla sua unicità fenomenica.

Eppur, tuttavia, in esse è possibile intravedere, nascosta fra raggi di sole, la tentazione a tendenze nichiliste, dove l'espressa insondabilità della vita stessa porterebbe l'uomo a realizzare e vivere un perfetto stato d'inerzia, reprimendo la naturale inclinazione a conoscere.

In quanto premesso, probabilmente, si pongono le motivazioni che spingono anche gli operatori shiatsu ad accontentarsi, per quanto concerne la conoscenza della propria disciplina, di un certo pragmatismo funzionale: "Lo shiatsu è bello, funziona, fa star meglio chi lo fa e chi lo riceve..." per poi, magari, trovarsi alle corde quando le proprie istanze mentali, chiaramente perverse, o il solito "elemento nocivo – leggasi uke cerebrotonico" non si sanno accontentare del vivere il fenomeno e basta, e cominciano a formulare quel tipo di domande, che costringono l'operatore medio, a palesare a se stesso la presenza di evidenti vuoti concettuali, a innescare tentativi di spiegazione metafisica o al massimo dell'intraprendenza, abbozzare e riferire l'impasto scoordinato di una trentina di simil teorie, umaniste, scientifiche, energetiche, esoteriche, naif...

Questa condizione risulta molto diffusa soprattutto nello shiatsu italiano, dove gli operatori formati presso realtà didattiche che praticano uno stile autoctono diverso dai due primigeni, vivono l'esperienza di un simil girone Dantesco; dove concetti, idee, basi tecniche si sovrappongono e si integrano, in un continuo stato magmatico, dove nulla è realmente solido ed acquisito, un limbo, dove lo sbandieramento di nuove terminologie, quali vitalità, scambio, evoluzione, incontro, relazione empatica, non ha alle spalle una reale conoscenza semantica e procedurale rispettivamente dei concetti e dei processi che sottostanno alla pratica stessa.

Da queste considerazioni nasce l'esigenza di instaurare un processo di conoscenza della nostra disciplina, osservata di volta in volta da campi

teorici differenti, poiché è assolutamente anacronistico sostenere che un **“Nuovo Paradigma dello Shiatsu” come quello “dell’Incontro Vitale”**, non trovi in nessun altro campo metafore o analogie utili ad evolverlo, costruirlo e precisarlo o anche soltanto a differenziarlo.

Convinti, come siamo, che alla base dell’apprendimento e dell’evoluzione umana, da un lato, vi sia la capacità di fare parallelismi, utilizzando metafore sempre più articolate per rappresentare i fenomeni del mondo e, dall’altro, la necessità di differenziarsi rispetto a uno stato, procedura o conoscenza precedente; facciamo di questo assunto il fondamento per rifiutare una visione dello shiatsu costruita in maniera nebulosa e ammantata di quell’aura di mistero quasi miracolistica che tenderebbe a non rendere il momento shiatsu comprensibile se guardato da un punto di vista altro.

Questo articolo segna l’inizio di un viaggio, nella storia delle diverse Teorie Psicologiche, utile a inquadrare e delineare i contributi che queste possono darci per meglio comprendere o intuire, cosa, secondo ogni approccio accade nella vita e di riflesso nel momento shiatsu.

*Ai piccoli poeti nascosti, quando eravamo bambini, per essere adulti, ci mancavano solo le ali, adesso che siamo grandi ci manca esser bambini.*

## **La Psicologia Ingenua**

Tutti noi conosciamo Sigmund Freud, poiché come ogni grande uomo della storia, le sue scoperte, ipotesi, terminologie sono rientrate nell’uso lessicale e nel sentire quotidiano. E’ facile per l’uomo moderno pensare in termini Freudiani inconsapevolmente, ad esempio, quando usa concetti legati ai meccanismi di difesa dell’Io, come quello della proiezione o della rimozione, oppure quando attribuisce alcuni eventi comportamentali alla psicologia del profondo citando l’inconscio, e ancora quando utilizza termini come pulsioni, transfert, lapsus, sublimazione o quando si lascia andare a disquisizioni sull’analisi dei sogni o sulle libere associazioni.

Le proprietà concettuali, appena elencate, appartengono a quella dimensione psicologica che in gergo è definita *“Psicologia Ingenua”* per poter ulteriormente progredire nel nostro pensiero dovremmo discostarci da essa, per far ciò approfondiremo proprio la visione della Psicologia del Profondo di Sigmund Freud.

## La Psicodinamica

La visione di Freud crea le basi per identificare un approccio al mondo mentale di tipo “*Psicodinamico*”, dal quale risulta una visione della Psiche, tumultuosa, reattiva, conflittuale, in costante movimento, per l'appunto dinamica.

Per Freud, l'uomo vive isolato all'interno del proprio spazio psichico, al punto che la dimensione intrapsichica diviene l'unica realtà esperibile, “***un mondo con un solo giocatore, seduto da entrambi i lati della stessa scacchiera***”.

Origina da questa immagine la rappresentazione della vita mentale descritta come se fosse una continua battaglia, da un lato, fasi di coscienza compensatrici, dall'altro, resistenze e pulsioni inconsce.

Nel desiderio di approfondire la “*Visione Strutturale della Personalità*”, nell'evolversi della Teoria Freudiana si delineano o più esattamente si plasmano e personificano, tanto appare evidente la loro presenza e il loro peso, delle componenti psichiche, alle quali viene assegnato il ruolo di agenti della vita psichica, nascono così l'Es ( *Egli in tedesco*), l'Io, e il Superlo, i veri fautori della lotta interiore.

Per meglio comprendere questa “*Anatomia della Mente*” potremmo considerare:

- ***L'Es, il purosangue***, il nucleo dell'Inconscio, istintuale, teso, forte, contratto, impulsivo e passionale, aggressivo, il serbatoio dell'intera energia della sfera mentale, chiamata “*Libido*” da Freud, sempre alla ricerca di un'immediata gratificazione incurante delle conseguenze, impermeabile alla ragione e alla logica, guidato dal principio del piacere da provare imperativamente e nell'immediato.
- ***L'Io, il cavaliere***, il mediatore degli istinti del purosangue, colui che dà il tempo al passo dell'animale e gli impartisce gli ordini di direzione, restando in continuo rapporto con la realtà.
- ***Il Super'lo, il codice d'onore del cavaliere***, i principi di correttezza, rispetto e responsabilità, integrati nel proprio stato di uomo e cavaliere, l'adesione incondizionata ai principi morali della Cavalleria a costo della propria vita.

E' utilizzando queste strutture che Freud pone le basi per spiegare il grande e appassionante rompicapo della psicologia del profondo, i processi della mente umana.

## Shiatsu e Psicodinamica

1905, uno spiraglio di luce ci trasporta con sé, ed ecco apparire Vienna ed in uno dei suoi quartieri residenziali, come emerso da vecchie cianografie appare un uomo di mezza età, il suo nome è Sigmund Freud, si trova nel suo studio ed è intento a comprendere cosa porta una tranquilla ragazza della società viennese a lavare incessantemente il suo catino e se stessa.

3 Novembre del trentottesimo anno dell'era Meiji, (1905) siamo a Tadotsu, città della prefettura di Kagawa in Giappone è appena nato Tokujiro Namikoshi, il fondatore dello Shiatsu.

***Questo era lo stato delle cose, nel 1905, due menti lontane, una appena nata l'altra già affermata.***

Freud era principalmente un clinico, il che vuol dire che ***i suoi studi sono stati elaborati a partire dall'esperienza***, dall'osservazione e dal lavoro svolto con i suoi pazienti ed è proprio in questa caratteristica che si trova la dirompenza delle sue affermazioni.

Ad esempio, per Freud, l'Es ben lontano dall'essere una teorizzazione o un astratto è, difatti, strettamente collegato ai processi biologici, ***i suoi istinti hanno la sorgente energetica negli stati di eccitazione del corpo***, istinti che premono per essere liberati e quindi apportare "solievo" sia alla struttura psichica che all'organismo.

Quanto premesso, rende palese il nesso tra ***lo shiatsu*** e la visione Freudiana, lì dove "*l'Arte della Pressione con le Dita*" diviene ***una delle migliori maniere per ridurre lo stato di tensione dell'organismo e quindi dare "solievo" alla vita psichica dell'individuo.***

In chiave psicodinamica, dunque, lo shiatsu rappresenta perfettamente un esempio di come tramite una tecnica si possa innescare la diminuzione, con uno stimolo materiale come la pressione fisica, di due entità:

- ***la tensione fisica***, cioè lo stato organico dovuto all'eccitazione corporea e del dolore a essa collegata
- ***e l'angoscia*** della vita intrapsichica.

Esplicitando il pensiero, ***fare shiatsu permette di sottrarre all'Es la sua forza biologica***, riducendone l'istinto aggressivo, quietandone o indirizzandone la spinta sessuale, creando un meccanismo di sublimazione verso un'altra direzione quale può essere l'acquisizione di uno stato di salute migliore. D'altrocanto, ***ciò rende disponibile all'io,***

***una cavalcatura meno nervosa, più docile***, che gli restituisce, una condizione energetica meno dispendiosa, il che favorisce una più semplice mediazione con la realtà dei desideri inconsci, permettendo ulteriormente all'individuo di vivere un rapporto con l'ambiente, gli altri e se stesso più accettabile e meno soggetto alle critiche del Superlo. (coscienza morale).

## **Conclusioni**

***Nelle parole non si trova la verità, nè nei concetti l'esaustività, eppure alla fine viviamo di tutte quelle cose che consideriamo "imperfette".***

## **Post Scriptum**

Lungi dall'essere, quella trattata una visione lontana dalla realtà del trattamento, ogni operatore ha nella sua pratica le occasioni per verificare e/o applicare la visione proposta.

Chiunque voglia cimentarsi, in questa avventura tenga a mente che, ***in genere, l'alto tono muscolare complessivo, l'eccessiva contrazione di difesa del collo sottoposto a minime trazioni, il serraggio perpetuo della mandibola, l'indurimento abnorme della zona infrascapolare sono alcuni degli indicatori primari dello stato di eccitazione dell'Es o di azione repressiva del Superlo.***

Così come, nella visione Freudiana, ***il recupero alla coscienza di immagini dimenticate, durante il trattamento è segnale evidente di uno scioglimento dei meccanismi di difesa dell'Io.*** Buon Lavoro.