

## LO SHIATSU E LE CONSEGUENZE TRAUMATICHE

### Come si manifesta un trauma?

Il trauma è un evento di cui si è vittime o testimoni, nel quale la propria vita, o quella di altri, è in pericolo o causa di gravi ferite. La reazione di chi subisce un trauma è di grande paura, di orrore ed impotenza. Lo stress provocato dall'esperienza traumatica è una reazione di sopravvivenza. La lotta, la fuga o l'irrigidimento sono tre reazioni dominanti. Il fingere di essere morto è un riflesso che si manifesta quando la lotta e la fuga non sono possibili. A livello psicologico l'effetto è narcotico (la sensibilità al dolore scompare e i sentimenti si raggelano) e dissociativo. Spesso quanto successo è cancellato dalla memoria. Un elemento caratteristico del trauma è la comparsa di disturbi sensoriali, del pensiero e di comportamento. Il trauma è memorizzato nel sistema nervoso e nel corpo.

Avvenimenti traumatici provocano nel 25 % delle persone colpite, disturbi post traumatici da stress (DPTS) che si manifestano con disturbi depressivi, paure, dissociazioni, abusi. Molti disturbi della personalità quale il borderline sembrano essere causati da gravi esperienze traumatiche. Sofferenze fisiche da sintomi traumatici non sono frequenti.

### Come agisce lo shiatsu in caso di trauma?

La dottoressa Luise Reddemann<sup>1</sup>, medico primario in medicina psicoterapeutica e psicosomatica nella clinica di Bielefeld, ha dato un apporto conoscitivo importante alla struttura e alla cura di disturbi traumatici. Secondo la dottoressa Luise Reddemann il lavoro con il corpo è la forma migliore per

seguire persone traumatizzate. Queste persone vanno seguite con molta attenzione, importante è la percezione. Ogni terapia che vuole ottenere risultati positivi, deve trovare il mezzo di coinvolgere il corpo.

Un trauma è una lesione profonda. Lo shiatsu può aiutare a riattivare la percezione fisica e riconoscere i propri confini protettivi, a ritrovare la fiducia nel proprio corpo e la stabilità psichica, ad attivare lentamente il flusso energetico bloccato dal trauma. Quanto interrotto, per esempio il movimento di fuga, può essere portato a termine ed integrato. Tutto questo avviene ad un livello energetico senza che ci si debba ricordare del trauma. Esercizi consigliati dal terapeuta, possono aiutare il cliente a migliorare e mantenere l'equilibrio energetico. Per esempio, esercizi respiratori possono aiutare ad affrontare e superare momenti di flashback o situazioni in cui alla persona viene a mancare la terra sotto i piedi. Lo shiatsu stimola e rafforza il sistema di autoregolazione dell'organismo ed è di sostegno in situazioni fisiche o psichiche difficili. Quale metodo terapeutico, aiuta persone traumatizzate ritrovare vitalità ed equilibrio interiore.

### Un esempio pratico

La signora D. ha due figli adolescenti ed è casalinga. Partecipa all'attività in diverse istituzioni nel comune dove abita. Frequenta sedute psicoterapeutiche perché vittima di un trauma subito da bambina. All'inizio dei trattamenti shiatsu soffre di disturbi post traumatici da stress (DPTS) quali flashback, attacchi di panico e paura provocati da fattori stimolatori diversi. Fasi maniche sono sostituite da profonde depressioni. Incontrollati eccessi d'ira, prurito le cui cause non sono

riconoscibili, un nodo alla gola durante mesi caratterizzano il suo stato. Sedute regolari di shiatsu aiutano la cliente a migliorare la percezione del proprio corpo e a poco a poco ad integrare l'energia traumatica. All'inizio le reazioni ai trattamenti non sono piacevoli, succede che la cliente perda la percezione della realtà. In queste situazioni, in cui esiste il pericolo che il passato la travolga, la terapeuta mostra alla cliente con chiarezza e competenza come riagganciarsi alla realtà. Lentamente riesce a rilassarsi e più tardi ad integrare l'energia traumatica. Grazie agli esercizi consigliati dalla terapeuta, che la cliente esegue regolarmente, si sente sempre meglio ed equilibrata. Dopo un anno la signora D. conclude la psicoterapia; dopo quattro anni di sedute regolari di shiatsu è priva di disturbi.

## Che cosa dovrete sapere sullo shiatsu?

Lo shiatsu è un metodo della terapia complementare ancorato alla medicina tradizionale dell'Estremo Oriente che considera le conoscenze occidentali moderne per promuovere la salute. Il trattamento avviene attraverso gli indumenti e la persona è distesa su un futon o un lettino per massaggi. Il terapeuta si serve dei pollici, dei palmi delle mani, dei gomiti e delle ginocchia esercitando una pressione dolce e profonda sul corpo e sui canali energetici chiamati meridiani. L'operatrice o l'operatore di shiatsu si serve di tecniche specifiche. Tensione e blocchi si sciolgono, il flusso energetico ritrova il suo equilibrio. Inoltre il contatto dà al corpo ed alla mente anche sostegno. Lo shiatsu, che si completa con un colloquio, in un processo terapeutico aiuta, con l'età, a tenere il contatto con se stessi e l'ambiente che ci circonda, a preservare la salute ed a mantenere la flessibilità interiore ed esteriore. Lo shiatsu può accompagnare terapie convenzionali senza causare effetti negativi o svantaggiosi.

## Ulteriori informazioni e terapeuti qualificati si possono richiedere a:

Associazione Svizzera di Shiatsu  
Tel. 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

---

<sup>i</sup> Reddemann, Luise: Imagination als heilsame Kraft, 9. Auflage 2003, Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

