

COME AIUTA LO SHIATSU UN TRATTAMENTO CONTRO IL BURNOUT?

Delle forti pressioni e uno stress continuo nella vita professionale e familiare possono portare ad un esaurimento e perfino a un burnout. Le persone esaurite emozionalmente e spiritualmente che sono per così dire «spente», soffrono non solo psichicamente ma manifestano anche dei sintomi fisici. Sempre più psicoghe e psicologi, psichiatre e psichiatri, collaborano per il trattamento di burnout, quindi in modo interdisciplinare con le terapiste e i terapeuti Shiatsu. Lo Shiatsu può infatti fungere da terapia complementare alla psicoterapia e sostenere le persone affette da burnout nel loro processo di guarigione.

Una cliente trentottenne direttrice di reparto che vive da sola da tanto tempo si sente esaurita. Non c'è più niente che la entusiasmi e preferirebbe dormire sempre. Tuttavia, la sera quando si mette a letto non riesce a prendere sonno e la notte si sveglia spesso. Inoltre è tormentata da una continua agitazione e da dolori in tutto il corpo, per i quali non si è trovata una evidente causa medica. Dal momento che il peso dei disturbi è diventato troppo grande, lei si rivolge a uno psicologo che le diagnostica un burnout. Quest'ultimo le consiglia un trattamento ambulatoriale. A causa del suo forte malessere fisico, e i suoi disturbi del sonno, lo specialista di burnout le raccomanda inoltre di combinare il trattamento con una terapia Shiatsu.

Momenti di silenzio

Nelle prime sedute, la cliente parla poco. Con domande mirate, la terapeuta di Shiatsu, durante il trattamento riesce a insegnare alla professionista, che è molto presa dal suo

lavoro impegnativo, la percezione del suo corpo. La cliente comincia a percepire sentimenti ed esigenze emergenti e anche ad esprimerli. La terapeuta apprende così che la trentottenne ama molto le gite in montagna, ma che purtroppo le sue energie non glielo permettono più. Lei incoraggia la cliente a fare ogni giorno delle brevi passeggiate, oltre ai trattamenti di Shiatsu e alle sedute presso lo psicologo. Le mostra inoltre alcuni semplici esercizi fisici con effetti stimolanti e tranquillanti e che può eseguire sia fuori casa che a casa. Già poco tempo dopo, la qualità del sonno della cliente migliora considerevolmente. Non si sveglia più così di frequente durante la notte e può quindi riposarsi meglio.

Dopo ogni trattamento di Shiatsu, i dolori fisici diminuiscono sensibilmente, tuttavia si manifestano sempre di nuovo quando la pressione aumenta sul lavoro. La terapeuta di Shiatsu mostra alla cliente dei semplici esercizi di attenzione da svolgere e le mostra come rimanere calma respirando profondamente anche in momenti di forte tensione e di sovraccarico. Poi la cliente riesce sempre meglio a conservare per diversi giorni lo stato di benessere che prova subito dopo un trattamento.

Colloquio d'accompagnamento

Nella riflessione, prima e dopo un trattamento di Shiatsu, è molto utile per la cliente riconoscere e inquadrare le esigenze percepite durante il trattamento. In questi colloqui, la direttrice di reparto si renderà conto di quanto tempo abbia ignorato la sua voce interiore e i relativi i desideri profondi per soddisfare le esigenze di altre persone e quelle professionali. Questo tema verrà approfondito alla fine con lo psicologo trattante.

Una donna forte

Quando lo stato fisico della cliente si stabilizza, la terapeuta di Shiatsu, d'intesa con lo psicologo, comincia a inserire il tema della fiducia in sé stessi e il rafforzamento dell'equilibrio nel trattamento. Durante il lavoro del corpo, emerge nella cliente un'immagine di una donna forte del suo passato, che lei ammirava molto. Con il riaffiorare di questa immagine interiore, cambia la propria sensazione del corpo. La direttrice di reparto percepisce in sé sentimenti come la forza e l'autostima. L'immagine della donna sicura di sé verrà sempre ripresa nelle sedute seguenti. Diventerà per la cliente il simbolo dell'autostima.

Dopo pochi mesi di cooperazione interdisciplinare tra psicoterapia e Shiatsu, la cliente si sente visibilmente meglio. Grazie alla nuova autostima acquisita, riesce ad affrontare con maggiore tranquillità le sfide professionali, a mantenere la calma nei momenti di stress, a prestare più attenzione a sé stessa e a praticare attività fisica nella natura. Con tutte le misure prese, in particolare prendendosi maggiormente cura di sé stessa, anche il suo sonno è migliorato e i dolori sono sensibilmente diminuiti.

Contributi sul tema (tedesco)

[Blog Associazione Svizzera di Shiatsu](#)

Cosa dovrebbe sapere sulla terapia Shiatsu?

Lo Shiatsu proviene dal Giappone e significa «pressione delle dita». La forma terapeutica è radicata nella filosofia tradizionale e nella medicina orientale. È basata tra l'altro sul trattamento dei meridiani (conduttori d'energia) nei quali scorre il Ki (l'energia vitale). Con una lieve pressione, allungamenti e rotazioni, lo Shiatsu stimola le forze di autoguarigione e ristabilisce l'equilibrio del flusso d'energia nel corpo. Lo Shiatsu aiuta a migliorare la percezione di sé, a rilassarsi, a rigenerarsi, a recuperare le energie e a ripristinare l'equilibrio naturale.

Un trattamento di Terapia Complementare si basa praticamente sempre su un sintomo. Il trattamento stesso non si basa tuttavia sul sintomo ma su un approccio di guarigione olistica.

Lo Shiatsu viene applicato in combinazione con i trattamenti della medicina tradizionale e alternativa e viene riconosciuto dalle assicurazioni complementari.

Dove troverete altre informazioni e qualificate terapisti e qualificati terapisti?

Associazione Svizzera di Shiatsu

T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

