Shiatsu Do nel volontariato

Un'esperienza spirituale

di **Francisco Contino -** La Habana, giugno 2018

Riflettendo sulla relazione da presentare sull'esperienza cubana, per il 1° Convegno Nazionale sulla pratica dello Shiatsu in ambito sociale (tenutosi a Parma il 21 aprile scorso), sono stato sommerso da un'ondata di ricordi, come è ovvio considerando gli anni vissuti a Cuba.
Solo due in particolare non si lasciavano cancellare dal flusso, e continuavano a presentarsi producendomi una leggera inquietudine come se, nonostante il tempo passato, mi ponessero una domanda a cui dovevo rispondere.

Olga. Olga è una donna nera, anziana con un'evidente emiparesi. Mi racconta del marito, reduce dalla guerra in Angola, alcolizzato, con disturbi mentali, e del figlio, ormai adulto, adottato all'età di due anni. Quando i medici si resero conto che il figlio aveva problemi neurologici, le proposero di restituirlo, (evidentemente era ancora in garanzia), ma non lo fece perché il bambino diceva mamma e papà. Questa fu l'identità dichiarata da Olga presentandosi. Al termine del trattamento, il kata "adeguato" para adultos mayores, Olga si alzò e cantando e ballando annunciò ad alta voce: *"...ora andrò per la strada dicendo che un italiano mi ha restituito i miei 15 anni"*, essendo i 15 anni l'età in cui a Cuba la donna entra nella completezza della vita amorosa e sociale.
Domanda. Che cosa aveva comunicato lo Shiatsu Do ad Olga? Cosa aveva permesso, in un'ora, un cambio di identità così radicale e positivo?
Il convento di Belen. Si tratta dell'istituzione più importante di Cuba per gli anziani, gioiello in vetrina da mostrare a tutti gli ospiti illustri. Riuscimmo, con un atteggiamento rispettoso e tenace, ad ottenere l'autorizzazione per offrire trattamenti agli ospiti. Alla fine dell'esperienza il direttore mi consegnò una lettera nella quale dichiarava *"... osservando gli anziani che hanno ricevuto lo Shiatsu Do si riconosce un miglioramento sul piano osteoarticolare, psicologico e spirituale..."*. Sottolineo la parola osservando usata dallo stesso direttore, il quale all'inizio aveva preteso una documentazione,



tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34

sulle condizioni degli anziani e sui miglioramenti, con delle schede, in corretto stile scientifico. Ora, ripeto, osservando gli anziani coinvolti nell'esperienza, riconosceva i cambiamenti di cui sopra. Se possiamo giustificare il miglioramento osteoarticolare per movimenti più sciolti e sicuri, lo psicologico per una maggiore partecipazione e buon umore, come giustificare quello spirituale?
Domanda. Cosa aveva visto il direttore, osservando, per arrivare alla sua conclusione? Nel tentativo di rispondere a queste domande scrivo queste riflessioni sullo Shiatsu Do nel sociale.



RIFLESSIONI

Se consideriamo l'insieme davvero vasto delle esperienze di volontariato Shiatsu possiamo, a mio parere, sottolineare alcune sue caratteristiche che considero originali e peculiari.
Trasversalità dei soggetti sociali coinvolti nell'esperienza Shiatsu. Per un'associazione, per esempio di medici, la partecipazione sarebbe verticale all'interno della categoria malati, per una ONG che si preoccupa di alimentazione la sua presenza sarebbe all'interno della categoria affamati e così via, è indiscutibile che la presenza del volontariato Shiatsu all'interno della società è trasversale coinvolgendo numerose categorie senza nessuna omogeneità.
Relazione non diretta con le esigenze primarie dei soggetti coinvolti. Mi risulta difficile immaginare che persone terremotate, carcerati, donne palestinesi profughe, ospiti di centri psichiatrici, sieropositivi, comunità zapatiste ecc. possano richiedere spontaneamente lo Shiatsu Do come esperienza utile ad alleviare la loro condizione.
Sentimenti di gradimento e di affetto che non si possono giustificare con un miglioramento della loro condizione, il che sarebbe inevitabile in un volontariato per la salute, per il cibo, per la condizione infantile ecc., ma che si giustifica solo con un cambiamento nel modo di vivere la loro condizione esistenziale...
Una possibile risposta? ***Lo Shiatsu Do è una relazione spirituale.*** Devo spiegare cosa intendo per spirituale, non sono un mistico, non ho visioni e vivo nella Cuba marxista leninista anche se ho forti sospetti che di comunismo ormai ci sia solo l'ossessione degli anniversari. Tutti i cammini spirituali a mio parere iniziano e, nei casi felici, terminano con questa premessa: oggi accetterò tutto quello che mi succederà, lo riconoscerò perfetto, il che si potrebbe tradurre nello slogan: oggi l'ego sciopera, rimane silenzioso, immagino con riluttanza e malumore. Se l'ego non si esprime non c'è spazio per nessun giudizio, nessun conflitto con quello che succede e quindi non ci possono essere problemi e ricerca di soluzioni.
Noi siamo abituati alla domanda **chi siamo**? Lasciare all'ego la risposta, che la proietta sull'immaginario schermo della vita come se fosse il film che sta vivendo. Un esempio personale può chiarire questa situazione: se io mi guardo allo specchio e ascolto il mio ego che cosa appare sullo schermo? Ho 74 anni, sono divorziato, ho una modesta pensione: si apre dinnanzi a questa identità l'orizzonte di tutto quello che non posso fare proprio a causa della mia identificazione con queste categorie. E quali possono essere i sentimenti che provo? Non è difficile indovinarli e il film che proietto sullo schermo sarà lo specchio della vita che mi aspetta o meglio che il mio io si immagina.
Ma se m'incontro in una dimensione spirituale, se cioè lascio silenzioso l'ego e le sue categorie, mi si apre l'orizzonte di tutte quelle cose che ancora posso fare, perché que-

ste appartengono allo spirito della vita che non ha né pregiudizi né limiti. Prendo ad esempio alcune figure più significative e convincenti. *Nelson Mandela* visse in una prigione di massima sicurezza per più di 20 anni, avrebbe potuto identificarsi con la condizione di nero, prigioniero politico di un sistema apartheid, in una cella di isolamento. Quale sarebbe stato il suo orizzonte esistenziale? Le pellicole americane in merito sono istruttive, ma Mandela scrisse che: *"Non è la realtà quello che importa ma la nostra relazione con la realtà".*

E in questa relazione si riconobbe libero, e sicuramente quando uscì dalla prigione era un leader illuminato. *Rossana Benzi* visse la sua vita in un polmone d'acciaio ma il suo spirito continuò a soffiare libero e visse una vita intensa colma dell'amore di tanti amici e, nei confini del suo polmone d'acciaio, più degna ed appassionata di quella di milioni di persone che vivono in un cuore d'acciaio. *Stephen Hawking* quasi incapace di qualunque movimento dichiarò: *"nel mio mondo interiore sono libero",* e invitò a guardare in alto le stelle e non in basso i piedi e dimostrò che lo spirito non è soggetto a nessun limite. Ed anche se Stephen Hawking fu un genio perché era Stephen Hawking tutti però possono vivere una vita **con-geniale** alla loro specifica individualità.

A questo punto credo opportuno ricorrere a testimonianze davvero autorevoli nel campo della spiritualità. *Eckhart Tolle,* una riconosciuta guida spirituale attuale, nel suo libro *"Il potere di adesso"* spiega che, indipendentemente dalle circostanze, alcune volte sicuramente e legittimamente spiacevoli e dolorose della realtà, la sofferenza psichica nasce dall'identificazione con questa realtà, che è di per se stessa impermanente come spiegò Buddha. Se io dico allo specchio sono vecchio, lo specchio mi risponderà sì sei vecchio, sono solo sì sei solo, sono malato sì sei malato e da questa sovrapposizione della mia identità con la vita nascerà la sofferenza psichica. In maniera ancora più sottile *Krishnamurti* ci ricorda che la causa della sofferenza è conseguenza della memoria che noi portiamo sempre con noi, non quella mentale ma quella inconscia registrata nel nostro corpo, la quale continua a proiettare sullo schermo tutte le ferite del passato. Sono stato un bambino non amato, sono stato tradito e abbandonato, sono colpevole e di nuovo lo specchio rifletterà la stessa memoria confermandola. Non è la forma con cui la vita si esprime, ma l'identificazione della vita con questa forma che origina la sofferenza.

Quando noi non proiettiamo la nostra identità sullo schermo, quello che appare è che, nonostante tutto, la vita ha sempre infinite altre possibilità e che queste non dipendono dalla nostra contingente situazione, ma solo dalla sua creatività infinita anche se imprevedibile. *In altre parole non permettiamo più che il regista della pellicola della nostra vita sia l'ego con i suoi giudizi e conflitti, ma che lo sia la Vita.*

ORA, FORSE, POSSIAMO RISPONDERE

A questo punto forse possiamo rispondere alla domanda di che cosa vedesse il direttore del Convento di Belen negli anziani per riconoscere il miglioramento spirituale: intuì che gli anziani erano meno anziani, cioè meno proiettati sulla loro identità fisica e sociale. Si sentivano più manifestazioni dello Spirito della Vita. In altre parole gli anziani evidenziavano una maggiore fiducia nella vita e intuivano che questa era ancora disponibile a condividere la sua generosità. Sicuramente si può fare la stessa osservazione per tante altre esperienze nel sociale. I terremotati, i carcerati, i sieropositivi, gli operati di tumore, gli zapatisti, le donne palestinesi, i ricoverati nei centri psichiatrici e così via: tutte queste persone si identificano meno con la loro identità, anche se momentaneamente così influente, e il loro orizzonte si apre su quello della vita e su quello dello spirito! ***Non cambiava la loro realtà ma cambiava la loro relazione con la realtà, come ci aveva insegnato Nelson Mandela***.

Forse non fu per caso che qualcuno degli ospiti della tendopoli dei terremotati ringraziò *...gli angeli venuti dal cielo...* Forse non fu per caso che un'anziana del Convento di Belen, alzandosi, dichiarò come rivolgendosi ad un immaginario auditorio in attesa di una rivelazione: ***lo Shiatsu Do è la vita. E chissà se anche queste parole arrivarono dal cielo...***

L'ultimo filo della memoria... Da Berlino alla Habana e non solo. Termino con un ricordo che stranamente affiorò senza un'apparente ragione, dopo un lungo oblio, ma che poi rivelò la presenza di un filo ed un legame invisibile che lo giustifica. Parecchi anni fa visitai a Berlino una mostra di arti visuali che si intitolava ZeitGeist, cioè lo spirito del nostro tempo ovviamente riferito alle arti. Ricordo anche, io che ho sempre vissuto con fatica l'ambito dello Shiatsu nel campo della salute, i tanti libri che promettevano la guarigione, libri che ho comprato ma non letto davvero, e ricordo che per una sorta di intuizione sentivo che lo Shiatsu Do era qualcosa che trascendeva le letture ovvie e di moda, e che era a suo modo una espressione dello ZeitGeist, lo spirito dei nostri tempi.

Gratitudine. Confidare che lo Spirito abbia scelto lo Shiatsu Do nel volontariato per rivelarsi. Dire infatti che lo Spirito soffia secondo ragioni che non sono della ragione, rende la nostra esperienza ancora più meritevole della nostra gratitudine, per averla potuta e per poterla continuare a condividere. Ed io grato lo sono davvero allo Shiatsu Do e a tutti voi, compagne e compagni di viaggio, come si diceva una volta.

tel 02.29.40.40.11• fax 02.29.51.01.34