

ARTICOLO ORIGINALE

SHIATSU E STRESS LAVORO-CORRELATO: BINOMIO IMPROPONIBILE O NUOVA SINERGIA VINCENTE? *Promozione di studi correlati*

SHIATSU AND WORK-RELATED STRESS: UNADVISABLE DUO OR SUCCESSFUL NEW PLAN OF ACTION? *A studies promotion*

SERGIO PALANDRI

*A.O. Ordine Mauriziano Torino – S.C. Radiodiagnostica;
Dottore in Tecniche di Radiologia Medica per Immagini e Radioterapia*

Riassunto

Lo stress lavoro-correlato è un fenomeno dall'innegabile evidenza, con risvolti sia umani che socio-economici; la sua risoluzione e prevenzione, risultano quindi un obiettivo di primaria importanza.

Il presente lavoro non vuole ridefinire un argomento già molto dibattuto, quanto piuttosto stimolare la costruzione di uno studio per validare una metodologia in grado di poter fornire una possibile soluzione, efficace e a basso impatto economico.

L'obiettivo seppur apparentemente ambizioso in quanto porterebbe a dialogare due mondi distanti per antonomasia come la cultura occidentale e la cultura orientale, è in realtà più a portata di mano di quanto possa sembrare

Parole chiave: Stress lavoro-correlato, management, Shiatsu

Abstract

Shiatsu and work-related stress: unadvisable duo or successful new plan of action? a studies promotion

Work-related stress is a undeniable evidence event, with humane and socio-economical effects; therefore its solution and prevention are primary importance targets.

The aim of this work isn't a further definition of a largely discussed argument, rather a study promotion to validate a method that may be a efficient and low-cost solution.

This target may seems far-reaching as it involves two antithetical worlds like Western and Eastern one, but it is really at your fingertips.

Key words: Work-related stress, management, Shiatsu

Introduzione

Ogni processo di trasformazione in grado di coinvolgere completamente la struttura sociale di un periodo storico, come lo fu nella seconda metà del 1700 la prima rivoluzione industriale e in seguito le due successive, porta con sé, fin dalla sua nascita, risvolti, problematiche e anche nuove patologie sconosciuti e inimmaginabili al momento del suo esordio.

Questi fattori collaterali iniziano in modo silente, crescendo parallelamente al fenomeno principale fino a manifestarsi in tutta la loro importanza, sia come dimensione, sia come rilevanza, divenendo di conseguenza oggetto di studio da parte della comunità scientifica che tende a porvi rimedio.

Esempio evidente di quanto ora descritto, è fornito dallo stress e dalla sua correlazione con il lavoro: il fenomeno, sconosciuto alla fine del 1700, ha subito nel tempo una progressiva trasformazione crescendo in dimensioni e passando dall'iniziale coinvolgimento del solo aspetto fisico del lavoratore, all'assumere anche una connotazione psicologica, come attestano i primi lavori in merito, rilevati in letteratura^{1,5}.

Tale trasformazione, complice la concomitante espansione del progresso industriale e tecnologico, ha portato il fenomeno a varcare i confini del suo settore di nascita per interessare altri settori dell'attività umana, proprio in forza del numero crescente di soggetti coinvolti e della sua poliedricità.

Lo stress lavoro-correlato diventa così non più un solo problema del mondo industriale e della medicina, ma anche del mondo economico in virtù dei costi ad esso associabili e del mondo gestionale, rappresentando, specie negli ultimi tempi, un problema con il quale ogni manager sa di doversi confrontare a causa degli aspetti sociali e organizzativi che da esso derivano.

Non può quindi sorprendere il moltiplicarsi degli studi in diversi settori, teso a capirne i meccanismi di insorgenza e di sviluppo, per adottare strategie atte a fronteggiarlo in modo efficace e efficiente, come si agirebbe nei confronti di una qualunque altra patologia.

Paradossalmente, però, una possibile e promettente fonte di aiuto, risulta non considerata adeguatamente, in quanto non validata da studi scientifici per altro mai intrapresi, forse perché tale fonte è originaria di un mondo il cui modo di pensare e la cui cultura sono molto distanti dal modo di pensare e dalla cultura occidentale, madre dell'attuale metodologia scientifica.

Ma forse i tempi sono maturi per una sinergia di competenze al di là degli sterili schieramenti di parte, per verificare nuove strategie dai vantaggi

impensabili e per scoprire infine, banalmente, che la Scienza e il Sapere non hanno bandiere se non quelle della mente umana.

Scopo

L'obiettivo principale del presente lavoro è di promuovere la collaborazione e la cooperazione tra due mondi scientifici e culturali differenti, come quello occidentale e quello orientale, finalizzate a fornire un possibile contributo nella gestione e, per certi aspetti, alla soluzione, di un problema di ampie proporzioni come lo stress lavoro-correlato.

Basandosi su quanto esistente in letteratura a documentazione di un già presente interscambio tra questi due mondi, si vuole promuovere lo sviluppo di studi specifici nel settore indicato nel precedente paragrafo, circoscrivendolo al solo ambito sanitario.

Tali studi si prefiggeranno di verificare l'efficacia dello Shiatsu, disciplina bio-naturale di origine orientale, nella prevenzione e nell'annullamento degli effetti prodotti dall'eccesso di stress nell'ambiente lavorativo di tutte le figure professionali sanitarie.

Si ritiene fondamentale precisare, onde evitare equivoci, che l'espressione "dell'eccesso di stress", non è stata utilizzata per un vezzo stilistico, ma con un preciso intento e significato, che diventeranno chiari nel corso della trattazione.

Implicitamente il presente lavoro si pone come obiettivo successivo quello di poter costruire in un prossimo futuro uno studio in grado di verificare, nella prevenzione e nell'annullamento degli effetti prodotti dall'eccesso di stress lavoro-correlato, la validità dell'impiego dei trattamenti Shiatsu, la cui efficacia rimane a tutt'oggi nota e verificabile solo agli Operatori Shiatsu Professionisti e a chi ne ha goduto i benefici.

Materiali e metodi

Ogni soggetto umano, in risposta a una situazione di distress, mette in gioco diverse strategie per contrastarlo o, più genericamente, per cercare di compensare la nuova condizione spaziando dalla musica alla lettura, dall'attività fisica intensa alla camminata e basando la scelta sulla propria esperienza, la propria cultura e i propri vissuti.

Tutte queste strategie hanno però in comune il punto debole di venire poste in essere dal soggetto stesso, dimostrando così un'acquisita capacità di gestione dello stress.

La situazione diventa più problematica quando il soggetto non è più in grado di compiere questo

passo autonomamente e necessita di un aiuto esterno. Ricollegandosi agli studi di Selye⁸, si può pensare di essere sul confine tra la fase due e la fase tre, oppure, caso estremamente positivo, il soggetto stesso, in fase due, decide di utilizzare una strategia esterna a se stesso.

In questi casi lo Shiatsu può essere uno strumento adeguato ed efficiente.

Ai fini della trattazione occorre inquadrare lo Shiatsu almeno nei tratti principali, per capire con che cosa si avrà a che fare.

Lo Shiatsu, il cui significato letterale è "pressione con le dita" (Shi= dito, atsu= pressione), è un'arte per il benessere psico-fisico delle persone, inclusa nelle discipline bio-naturali di origine orientale, con radici antichissime che si affondano nella Medicina Tradizionale Cinese (più di 2000 anni or sono) e esistenza molto giovane, in quanto riconosciuta come tale in Giappone solo nella prima metà del 1900.

Le linee di pensiero e filosofiche sulle quali si basa lo Shiatsu sono quelle relative alle due scuole originarie che a oggi sono ancora (a parere dello Scrittore lungi dall'essere giudizio di merito) le uniche e sole da considerare, poiché le molte neonate scuole sembrano più ispirate da un carattere commerciale che dall'effettiva volontà di evoluzione del pensiero dei Maestri fondatori, e che per questo motivo non verranno citate nella presente trattazione.

La prima scuola si deve al fondatore dello Shiatsu, il Maestro Tokujiro Namikoshi, scuola molto rigorosa basata fondamentalmente su una tecnica rigida e su una continua ricerca della perfezione applicativa.

La seconda nasce da un collaboratore del Maestro Namikoshi, il Maestro Shizuto Masunaga, laureato in psicologia all'Università di Kyoto, che filtrò le sue conoscenze di Medicina Tradizionale Cinese, con quanto appreso in ambito accademico, dando vita a uno Shiatsu più olistico, avente come centro la persona e l'obiettivo di ricostituire l'equilibrio psico-fisico senza scindere l'uno dall'altro questi due aspetti, ma considerandoli, come è reale, nella loro coesistenza. I suoi studi, basati su dati oggettivi provenienti dai trattamenti effettuati alle persone che a lui e ai suoi collaboratori si rivolgevano, portarono a una tecnica essenziale seppur rigorosa, un ampliamento della visione della Medicina Tradizionale Cinese e ad un approccio centrato sulla persona, dove l'Operatore ha solo la funzione di un facilitatore o, per usare termini più vicini al mondo scientifico occidentale, di "catalizzatore". Da questa ultima affermazione ne deriva direttamente un'altra fondamentale: lo Shiatsu non "cura" e l'Operatore Shiatsu non è un "terapista". Essi sono infatti aspetti totalmente

estranei allo Shiatsu e all'Operatore Shiatsu, che si pongono obiettivi completamente diversi che vanno ricercati nel riequilibrio energetico del soggetto ottenuto tramite le capacità di autoriparazione del suo organismo, per altro ben note anche alla cultura medico-scientifica occidentale, alle quali l'Operatore Shiatsu fornisce adatto ambiente e circostanze perché si possano esprimere.

Le innovative idee introdotte dal Maestro Masunaga semplificano il modo di concepire lo Shiatsu rendendolo però al tempo stesso più coinvolgente e impegnativo per l'Operatore. Il risultato complessivo è uno Shiatsu particolarmente adatto nel trattamento di problematiche come quelle generate dal distress lavoro-correlato.

Molti altri aspetti dello Shiatsu andrebbero toccati e descritti, ma questo, come si è detto, esula dagli obiettivi del presente lavoro e viene lasciato al desiderio di approfondimento da parte del Lettore, che potrà avvalersi, tra i tanti, di due testi fondamentali scritti dal Maestro Masunaga, che raccolgono i principi fondamentali³ e la filosofia⁴, il messaggio che il Maestro ha voluto lasciare⁴.

Dall'esperienza frutto dello studio e della pratica dello Shiatsu, si possono individuare alcune parti del corpo elettivamente indicate per indurre un rilassamento generale. Così il trattamento della schiena (si ricordi che lo Shiatsu non è un massaggio, come comunemente ed erroneamente riportato, in quanto non investe la sola sfera fisica che viene utilizzata esclusivamente come tramite), del viso, del collo, della mani, dei piedi e dell'addome, separatamente o collegati tra loro, può indurre gradatamente la disattivazione del sistema nervoso simpatico e la corrispondente attivazione di quello parasimpatico, portando così il soggetto ricevente in un progressivo stato di rilassamento, sia corporeo che psichico.

Con il termine "trattamento", si intende una sequenza di pressioni, portate secondo una tecnica stabilita, tramite l'uso dei pollici, delle mani, dei gomiti o delle ginocchia, lungo linee prestabilite chiamate meridiani, secondo gli studi del Maestro Masunaga². La stessa esperienza di chi pratica Shiatsu come Operatore Professionista, secondo le regole della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISIEO), ha numerosi riscontri dell'efficacia di quanto esposto nelle righe precedenti, tuttavia questa mai è stata validata secondo uno studio scientifico.

Costruirne uno strutturato in modo tale da fornire riscontri documentabili da parte dei soggetti trattati e numeri statisticamente significativi (studio multicentrico), porterebbe alla validazione di una pratica non solo utile nel contrastare gli effetti del distress lavoro-correlato, ma in grado soprattutto di prevenirli. La promozione di questo studio in

collaborazione e cooperazione con Aziende Sanitarie, è l'anima del presente lavoro.

Discussione

Nell'affrontare questa sfida è fondamentale tenere presente i punti di forza della disciplina che si va a indagare, come pure i suoi punti di debolezza.

I primi sono costituiti anzitutto dal basso costo di implementazione della metodica: strutturalmente richiede uno spazio contenuto (una decina di m² sono sufficienti) e materiali già normalmente in uso in qualunque struttura sanitaria (coperte, cuscini). Ma gli altri, da riscontrarsi nella riduzione dei costi e degli oneri organizzativi, nella diminuzione dei rischi e nel miglioramento del clima organizzativo, sono secondi non certo per importanza.

I punti di debolezza si potrebbero definire più sottili e insidiosi, in quanto lo Shiatsu, nella sua essenza, è ancora sconosciuto a livello generale e, aspetto ancora più negativo, quando è conosciuto, lo è in modo sbagliato o scorretto, assimilato più a una pratica estetica che a una disciplina o un'arte per il benessere: come si può osservare analizzando la letteratura; lo stesso ambito scientifico conosce lo Shiatsu più come antiemetico che come strumento di riequilibrio psico-fisico. Questi aspetti ne limitano pertanto fortemente l'introduzione e l'uso in ambito sanitario⁶.

Va inoltre aggiunto, e non certo come fattore secondario, che lo Shiatsu, per quanto abbia delle regole ben codificate per il conseguimento dei titoli e l'inquadramento di scuole e insegnanti, non ha una normativa sotto questo aspetto e di fatto chiunque, che ne possieda o no i requisiti, può esercitarne la pratica, con conseguenze che vanno a scapito dello Shiatsu, degli Operatori Professionisti e, prima di tutti, dei Riceventi. E proprio di Operatori Professionisti qualificati, soprattutto dal punto di vista della crescita e dell'evoluzione personale, che lo studio dovrebbe avvalersi, dovendo mettere in moto quel meccanismo di collaborazione e cooperazione tra le due realtà coinvolte (mondo sanitario e mondo delle discipline bio-naturali).

Affinché ciò possa avvenire deve essere superato un altro dei punti di debolezza dello studio proposto: le resistenze culturali.

Figlie di stereotipi sociali della più disparata origine (politica, religiosa, corporativistica), creano una barriera di pregiudizio che purtroppo trova a volte facile sponda in condotte ben lontane dai dettami dello Shiatsu, sostenute da alcuni praticanti completamente assorbiti da un costruito aspetto commerciale della disciplina.

Altra resistenza culturale è legata alle personali tendenze individuali che portano spesso a evitare soluzioni coinvolgenti, anche se efficaci, di problemi personali profondi: lo Shiatsu è uno strumento molto efficace, ma non può prescindere dalla volontà del Ricevente di modificare il suo attuale stato. E questo può a volte richiedere di ritrattare, rivedere e anche sconvolgere, modi di vedere se stessi e il mondo circostante, radicati da sempre nel singolo individuo. Esercizio indubbiamente non facile.

Queste evidenze della pratica, non hanno un riscontro oggettivo, in quanto questo molto difficilmente è stato cercato. Lo studio, o gli studi, la cui traccia è stata proposta, potrebbero portare utili dati anche su questi aspetti, a condizione che vengano eseguiti secondo quei criteri in grado di garantirne la qualità scientifica, come si evince da una delle ultime review pubblicate in letteratura a opera di Robinson, Lorenc, Liao⁷ che nelle conclusioni del loro lavoro del 2011 rilevano non tanto un'inefficacia della metodica, quanto piuttosto una scarsa qualità e quantità degli studi eseguiti.

Conclusioni

In conclusione le possibilità di raggiungere gli scopi inizialmente prefissati sembrano estremamente esigue, dati i punti di debolezza evidenziati. Una più attenta analisi, farà invece emergere come la realtà sia ben diversa.

Gli ostacoli evidenziati saranno facilmente sormontati se si metterà in gioco, da ambo i lati, la volontà di lavorare insieme, per il conseguimento di un obiettivo di comune utilità, come per altro è anima di ogni ricerca.

Da un lato gli Operatori Shiatsu Professionisti abbandoneranno il proverbiale ascolto delle mani per dedicarsi per un momento all'ascolto della razionalità sulla quale la metodologia scientifica è basata, consci del fatto che questo non comporterà un tradimento degli insegnamenti dei Maestri, ma un nuovo arricchimento dello Shiatsu stesso, che non rinuncerà a se stesso in nome di un fantomatico riconoscimento, ma semplicemente imparerà un nuovo linguaggio per comunicare ad altri il proprio messaggio.

Dall'altro la cultura scientifica occidentale in ambito sanitario, accetterà l'innegabile evidenza, forse per troppo tempo volutamente ignorata, che l'essere umano non è interamente codificabile secondo ferree leggi razionali e che per comprenderlo a pieno, una parte di razionale follia è indispensabile, ascoltando quelle persone che, nella stretta onestà intellettuale, hanno dedicato parte o tutta la loro vita a questo esercizio. E anche questo non

sarà un tradire le proprie origini, ma solamente un arricchirsi di nuove idee e strumenti.

In questa luce lo studio ipotizzato diventa assai più accessibile da un punto di vista della fattibilità. Questo comporterà che persone di diversa estrazione culturale e con vissuti differenti, si trovino insieme per costruire qualcosa di nuovo i cui risultati potrebbero andare al di là delle rispettive aspettative.

Coloro i quali, per scelta o per caso, sono parte di ambedue questi mondi oltre al privilegio che ne deriva, hanno anche l'obbligo morale di lavorare affinché questo avvicinamento per questa collaborazione, da possibile diventi fattibile.

E, peraltro, come un'ampia letteratura potrebbe dimostrare, i grandi risultati sono sempre e solo frutto della sinergia di più persone con competenze diverse.

Dichiarazione di conflitto di interesse

Gli autori dichiarano di non aver ricevuto alcun finanziamento per il seguente studio e di non aver alcun interesse finanziario nell'argomento trattato o nei risultati ottenuti.

Note dell'autore

La personale esperienza nell'ambiente sanitario e come Operatore Shiatsu Professionista hanno ispirato questo lavoro, con l'intento di unire risorse per ottenere un benessere comune.

Author notes

Personal experiences in health world and like Professional Shiatsu Operator, have inspired this work to join resources for a common well-being.

Bibliografia

1. Baumann F, Beck A. Work-related spinal damage in jet pilots due to extreme acceleration. *Z Orthop Ihre Grenzgeb.* 1975 Aug;113(4):645-8. German. PubMed PMID: 1210591.
2. Masunaga S., *Esercizi Zen per immagini*, Ed. Mediterranee, 2002
3. Masunaga S., *Manuale di Sesshin*, traduzione dal testo originale di Parolin M.S., Ueda H., Ed. Macunix, 2007
4. Masunaga S., Ohashi W. *Zen Shiatsu*, Ed. Mediterranee, 1979
5. Melton CE, Smith RC, McKenzie JM, Hoffmann SM, Saldivar JT. Stress in air traffic controllers: effects of ARTS-III. *Aviat Space Environ Med.* 1976 Sep;47(9):925-30. PubMed PMID: 971168.
6. Palandri S.: *Stress lavoro-correlato: un evidente problema di grande impatto umano e economico-gestionale. Quali le possibili soluzioni? (L'esempio dello Shiatsu)*, Tesi di Laurea Magistrale in Scienza delle Professioni Sainitarie Tecniche Diagnostiche, Università degli Studi di Torino – Scuola di Medicina di Torino, 2013
7. Robinson N, Lorenc A, Liao X. The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure. *BMC Complement Altern Med.* 2011 Oct 7;11:88. doi: 10.1186/1472-6882-11-88. Review. PubMed PMID: 21982157; PubMed Central PMCID: PMC3200172.
8. Selye H, A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature.* 1936 138:32

Corrispondenza e richiesta estratti:

Dott. Sergio Palandri
A.O. Ordine Mauriziano Torino
S.C. Radiodiagnostica;
danaskully@bl1036.org