

TRE SETTIMANE DI SHIATSU IN GHANA

INTERVISTA A FEDERICO BEVIONE

di: Stefano Pighini



Tre settimane in Ghana per illustrare lo shiatsu ad un pubblico curioso e che ha risposto con entusiasmo ad una disciplina ancora semi-sconosciuta.

Federico com'è nata l'idea di questo tuo progetto e quali sono state le motivazioni iniziali?

Tutto è nato in seguito alla collaborazione con Juliette, donna ghanese e terapeuta ayurveda. È arrivata in Italia negli anni '90, quando era appena adolescente. La sua curiosità di ricerca nel mondo delle tradizioni di cura olistiche l'ha portata ad un open day di shiatsu in occasione della "Settimana dello Shiatsu", nel settembre del 2015, dove ci siamo conosciuti.

Proprio in quegli anni con suo figlio Nelson, fisioterapista e public health doctor, operante in Ghana con un ruolo di orientamento delle politiche sanitarie nazionali in cooperazione con il governo ghanese, stava fondando un'organizzazione per la promozione della salute con un approccio aperto all'integrazione delle terapie olistiche e complemen-

tari. Questa associazione si chiama Icon Health System (www.iconhealthsystem.com). Juliette ha poi frequentato il corso professionale di shiatsu per due anni, poi a causa del suo sempre maggiore coinvolgimento nel progetto che portava avanti nella sua terra natia, ha dovuto interrompere il percorso.

Dobbiamo ricordare qui che il Ghana è una ex-colonia inglese e come tale ha ereditato un approccio istituzionale di tipo occidentale, ad esempio esistono università e istituti di ricerca importanti, con collegamenti e interazioni internazionali. Non bisogna quindi pensare ad una realtà agricola separata, o tribale.

Dalla fondazione di IHS, Nelson e Juliette hanno lavorato con il loro team per dare una maggior autorevolezza e visibilità all'organizzazione, strutturando e promuovendo una serie di progetti locali, simposi, servizi di home-care, raccolte fondi, attività di aiuto ai diversamente abili che hanno permesso un suo costante sviluppo, fino al debutto di quest'anno sullo scenario internazionale.

Interessante è anche la loro filosofia: nella loro mission è esplicita l'intrinseca relazione tra salute umana e salute ambientale. Per loro la salute dell'uomo dipende anche dall'ambiente in cui vive. La sensibilità verso il rispetto dell'ambiente e della natura è quindi una componente essenziale della salute.

Sembra ci sia un grande sforzo organizzativo dietro...

C'è stato da sempre grand'impegno e passione nel portare avanti i molti progetti, coinvolgendo le università e collaboratori internazionali.

Quest'anno in particolare hanno voluto coinvolgere direttamente sul campo diversi esperti nella materia della salute, dando maggior rilievo alle terapie complementari. Per questo già dallo scorso anno sono stato coinvolto da Nelson nella scrittura del capitolo 14 *"approcci alternativi"* per il libro *"an urge and resilient health – blood pressure prevention and control"* dove ho introdotto lo shiatsu e la meditazione, sottolineando i benefici che apportano al sistema corpo-mente ed in particolare alla salute del cuore. Questo libro è stato il fulcro della campagna di sensibilizzazione sulle malattie cardiovascolari (una delle prime cause di morte anche nel loro Paese) che è stato lanciato proprio all'apertura del simposio a cui sono poi stato invitato a partecipare.

Qual è l'obiettivo di questi simposi?

In generale l'obiettivo a lungo termine di questo lavoro è portare la sanità ghanese a standard elevati, in linea con le esperienze internazionali più avanzate anche da un punto di vista organizzativo.

Quest'anno, il loro 7° simposio, si intitolava *"Togheter for Health"*. Il focus principale mirava a sottolineare l'importanza della medicina integrata, facilitando l'integrazione tra interventi medici convenzionali e terapie non convenzionali, sulla falsariga di quello che sta accadendo oggi in molte parti del mondo (inclusa l'Italia anche se con timidissimi passi delegati ai decisori amministrativi regionali ndr).

A tal fine sono stati invitati ospiti internazionali a presentare alcune tra le discipline non convenzionali più diffuse e riconosciute, localmente non presenti e sconosciute, quali lo shiatsu, l'ayurveda e l'osteopatia ad un pubblico esperto,

composto prevalentemente di medici locali, docenti e studenti universitari; alcuni dai quali facenti parte di *"Youth for Health"*, il movimento di IHS composto da studenti aperti e sensibili ai temi della Salute, coinvolti a 360° nelle attività di promozione delle Medical Humanities e di cura della persona. Parallelamente a questo pilastro centrale c'è stata la presentazione e il lancio del libro di cui vi parlavo, avviando ufficialmente la campagna di "prevenzione e controllo della pressione sanguigna" come termine di monitoraggio delle malattie cardiovascolari; è stato presentato e inaugurato lo spazio fisico adibito al lavoro di IHS presente in due ospedali di Accra; ed è stata presentata e lanciata la nuova piattaforma "home care clinic" di IHS come supporto territoriale a tutte le persone bisognose di sostegno e cure per le quali risulta difficile accedere alle cure ospedaliere.

Com'è stata l'accoglienza al tuo arrivo?

Ho pagato solo il biglietto aereo, e per tre settimane non mi è stato permesso di tirare fuori nemmeno un soldo, e al contrario di quanto si possa credere, la vita ad Accra è cara quasi quanto qui da noi! Ho praticamente vissuto fianco a fianco con loro per tre settimane. Ho conosciuto le loro famiglie, sono stato al mercato, a cucinare insieme, insomma come uno di casa. Anche se ero una "lampadina" e tutti mi guardavano, non ho mai avuto la sensazione di non essere accolto, anzi non mi hanno mai fatto mancare il loro calore. La prima settimana è stata per me molto impegnativa in quanto dedicata, oltre al confronto con una nuova cultura, cibo, lingua, ecc., anche alla preparazione del discorso che ho poi tenuto il 28 luglio al simposio all'università di Accra. Mi ha sorpreso il fatto che durante questo periodo IHS si sia adoperata affinché fossi intervistato più volte da televisioni locali e nazionali per diffondere la cultura dello shiatsu e la visione olistica delle medicine tradizionali.

Che tipo di platea era presente?

Eravamo all'interno di un campus universitario, nel dipartimento di medicina, quindi il pubblico era prevalentemente accademico, con formazione medica, ed erano presenti anche diversi studenti.

So che c'erano anche i partner dell'organizzazione e amministratori locali, e persino alcune importanti figure po-





litiche, di area governativa. Credo ci fossero un centinaio di persone in tutto, in diretta su piattaforme digitali e TV.

Di cosa hai parlato?

Durante la conferenza ho trattato il concetto di Salutogenesi consigliando alcune pratiche che la sostengono, tra cui la meditazione e lo Shiatsu. In particolare ho fatto un excursus sulla pratica della meditazione Vipassana (componente importante in alcune delle nostre scuole di Shiatsu ndr), elencandone i benefici sul sistema corpo-mente; successivamente ho esposto cosa fosse lo shiatsu e come questo intervenga, con approccio sistemico, sul sistema cardi-circolatorio (riprendendo i concetti esposti nel libro).

Puoi parlarci dell'approccio di cura della persona a livello territoriale avviato da IHS?

Ho avuto la fortuna di poter operare direttamente sul campo! Infatti loro sono molto diretti e pragmatici, hanno mostrato subito curiosità e assenza di pregiudizi. Sono andato a casa di una persona da poco infartuata... poi ci arriviamo.

C'è qualcosa che ti ha colpito in particolare di questa esperienza?

Ci sono stati diversi aspetti che mi hanno colpito, in questa sede mi limiterò a riportarvi i più rilevanti. È stato curioso che, parlando di medicine tradizionali verso la medicina integrata, non abbia trovato riferimenti diretti anche alle loro locali discipline terapeutiche tradizionali.

La spiegazione che mi sono dato è che la loro medicina tradizionale ha una forte componente sciamanica ed è molto più difficile integrarla con le pratiche mediche occidentali in uso; credo, ma è una mia opinione, che i medici ghanesi formati alle università occidentali o sul modello occidentale le considerino ormai come superstizioni... Una parziale conferma di questa supposizione viene dal fatto che hanno scelto le tre discipline: shiatsu, ayurveda e osteopatia; le quali sono sostenute da numerose conferme "scientifiche" e da un'importante supporto bibliografico riconosciuto a livello globale.

L'altro aspetto singolare è che i medici lì presenti mi han-

no da subito chiesto di provare su di sé lo shiatsu. Non c'è stata alcuna diffidenza o timore e non c'è stato nemmeno il tempo di trattarli tutti, in quanto nel poco tempo a disposizione, erano tantissimi! Mi ha colpito che volessero saggiare direttamente sul proprio corpo cosa fosse lo shiatsu, al di là della teoria e delle parole.

Quali sono i loro progetti per il futuro?

Rispetto alla loro interazione con l'Italia, vorrebbero tradurre in italiano il testo del libro che è stato lanciato durante il simposio. La loro idea è poi quella di arrivare a degli scambi culturali e scientifici diretti, intensificando la collaborazione tra i due Paesi.

Hanno già individuato un paio di cliniche dove poter avviare la sperimentazione di medicina integrata e progettano anche di includere queste attività nella cosiddetta home-care, una modalità di assistenza sanitaria a domicilio per quelle persone che risiedono in zone lontane dalle strutture ospedaliere. Tanto per sfatare un altro stereotipo, le realtà ghanesi che ho conosciuto sono molto attive e hanno la ferma intenzione di portare nel loro Paese quanto di meglio e innovativo possano trovare sullo scenario internazionale. Icon Health System ad esempio ha l'ambizione di porsi come un contenitore di "best practices" che valga come nuovo modello per esperienze simili anche fuori dal Ghana.

Questo aspetto mi pare importante, e diametralmente opposto all'atteggiamento distaccato e diffidente di diversi medici dalle nostre parti.

Sì è un atteggiamento molto diverso, più aperto e pragmatico. Poco prima che ripartissi il dott. Nelson mi ha associato ad un'equipe di specialisti che mi hanno portato a fare un intervento di home care a casa di un soggetto con elevata criticità, che non aveva solo un'influenza! Aveva subito già due infarti.

Si trovava a letto semi-paralizzato. L'ospedale una volta stabilizzato l'aveva rimandato a casa e la famiglia, disorientata e spaventata dalla situazione aveva chiamato Icon Health System proprio per aver un supporto ad ampio spettro. L'equipe dopo una serie di accertamenti di rito (tramite questionari) e con strumenti di diagnostica (radiografia e misurazione della pressione) conferma che anche la condizione psicologica del soggetto era piuttosto compromessa (forte agitazione, irrequietezza, insonnia). Mi chiedono quindi di intervenire!

Avvicinandomi alla persona con le dovute precauzioni ho lavorato in maniera estremamente prudente, con la sola attivazione dei terminali (mani e piedi). L'aspetto interessante è che dopo il trattamento la pressione era calata di qualche punto e dopo qualche giorno era addirittura rientrata nel range di normalità. Nelle settimane successive questa persona ha fortunatamente continuato il suo percorso di guarigione e adesso è tornata a camminare.

Mi piace pensare che una piccola parte di questo risultato è dipeso anche dal mio trattamento. Di sicuro posso dire che già dopo il trattamento questa persona appariva molto più calma e presente.