

# Prefazione

di Giulia Boschi

Sebbene la parola «massaggio» compaia in Occidente solo nel XVII secolo, gli esseri umani ne facevano uso in epoca assai più remota; nella tomba di un medico imperiale dell'antico Egitto (2330 a.C.), a Saqqara, troviamo raffigurati trattamenti manuali del piede e della mano. Il massaggio ha un posto di rilievo nelle originarie arti della salute praticate nei ginnasi dell'antica Grecia, come nelle terme dell'antica Roma; entra nella medicina ayurvedica, araba e, naturalmente, cinese.

Nel *Wushier Bingfang*, testo databile al III secolo a.C., l'arte del massaggio appare già una tecnica complessa. Vi si trovano elencati oltre una decina di metodi differenti: principalmente sfioramenti, frizioni e pressioni. Si parla di applicazione di unguenti e di uso di pietre arroventate; in questo stesso testo si fa anche menzione, ed è quasi una novità, dell'utilizzo del massaggio pediatrico – un filone a sé stante nella medicina tradizionale cinese – metodo terapeutico d'elezione nei neonati.

Nella sua lunghissima storia, il massaggio sembra da sempre vantare radici orientali; si racconta che anche Peter Ling, l'inventore della «ginnastica svedese» e fondatore dell'Istituto di ginnastica moderna di Stoccolma nel 1813, si fosse ispirato a un testo cinese.

Se le tradizioni orientali sono quelle cui più proficuamente si attinge nell'arte del trattamento manuale, ciò è dovuto a diverse ragioni, fra le quali una tradizione ininterrotta, la non separazione fra aspetti fisici e psichici e una particolare attenzione rivolta all'individualità della relazione fra richiedente e sovveniente.

Eppure, sulla continuità della tradizione cinese si addensano oggi molte ombre: l'occidentalizzazione e l'ospedalizzazione del Tuina nella Repubblica Popolare Cinese stanno portando al prevalere della tecnica sulla sensibilità; del protocollo sulla personalizzazione e, per conseguenza, della visione centrata sulla patologia piuttosto che sulla persona.

Uno dei primi motivi di soddisfazione, nel leggere questo testo, è constatare come gli Autori siano riusciti a coniugare un'esposizione sistematica e tecnicamente ineccepibile con una struttura che consenta di personalizzare il trattamento e di impostarlo quindi su basi autenticamente tradizionali, ossia individuali. Ce n'era davvero bisogno, in particolare ora che siamo tenuti a preservare – almeno in Occidente – quelle arti della salute che sempre meno trovano spazio nella loro terra di origine.

Il Tuina non è un'attività meccanica; toccare un corpo con sapiente consapevolezza offre l'opportunità di apprendere qualcosa in più sull'umanità tutta; consente di toccare un destino, che non è nelle nostre mani, e una storia alla quale siamo chiamati a partecipare, seppure in piccola misura. Essere nello spazio con un corpo, deperibile e vulnerabile, per un tempo che può essere breve o meno breve, è caratteristica comune delle due storie che si incontrano in quel contatto; entrambe in cerca di senso. Le identità di chi chiede e di chi sovviene (ruoli che a tratti si invertono) sono diverse, come diversi sono i corpi, i vissuti, i saperi, i bisogni presenti.

È questo un rapporto privilegiato perché raramente futile: disagio o bisogno del richiedente vogliono intimità nell'autenticità, coinvolgimento senza compianto, complicità senza connivenza. Il corpo non si maschera, non omette, non può esimersi dall'esprimere; nella sua nudità impone rispetto, nella sua verità ci offre un'appercezione immediata della diversità di quel nostro simile, invitandoci ad avanzare – talvolta d'un timido passetto, talvolta d'un balzo – in quel mistero che noi siamo a noi stessi.

La nostra vita relazionale è sempre più fisicamente «deafferentata», si svolge fra schermi, auricolari e tastiere. Molti dei disagi diffusi fra la popolazione hanno una natura sottile, principalmente inconscia, che si esprime nel linguaggio corporeo con tensioni, irrigidimenti, debolezze. Spesso è necessario rispondervi con un linguaggio altrettanto antico e immediato, personale, centrato sul contatto e, di conseguenza, sulla prossimità fisica. Ciò comporta la sollecitazione dei due involucri sensoriali più arcaici: tatto e olfatto (in gran parte inconscio); sensi che toccano la psiche profonda con un buon grado di indipendenza rispetto alla percezione e al controllo coscienti. L'assenza di distanza fisica impone dunque discrezione ed estrema cautela nell'uso del linguaggio; richiede inoltre di saper conciliare disponibilità e fermezza nell'ascolto e nel sovvenire.

Un secondo motivo per cui, a mio avviso, questo testo merita un plauso è perché esso riserva il giusto spazio agli aspetti deontologici, in gran parte ispirati al codice dell'Associazione OTTO (che ho contribuito a fondare), i quali costituiscono una bussola indispensabile per chi voglia navigare con competenza e professionalità nella complessità del rapporto che si crea nel contatto fisico interpersonale.

Confucio diceva: "Quando le qualità naturali prevalgono sulla cultura avrete l'uomo semplice e rozzo, quando la cultura prevale sulle qualità naturali avrete il pedante. Solo quando la cultura e le qualità naturali sono proporzionatamente unite voi avrete il Junzi (persona nobile)".

Per essere esercitata al meglio, l'arte del Tuina ha bisogno di un ridimensionamento della razionalità; senza rinunciarvi, il ragionamento va usato alla pari con altre facoltà, come ad esempio la recettività nell'assenza di pensiero egoico, la conoscenza introspettiva, l'attenzione vigile priva di contenuti mentali e, non ultima, quella che Masunaga chiamò la «sensibilità primitiva»: un'intelligenza sintetica che permette a sistemi estremamente complessi – quali sono gli esseri umani – di interagire spontaneamente e capirsi profondamente in modo semplice, per empatia.

Lavorando con tecniche operatore-dipendenti va da sé che la qualità non dipenderà solo dal perfezionamento tecnico ma sarà proporzionale al lavoro che l'operatore compirà su se stesso, al fine di raffinare e potenziare le sue «qualità naturali». L'accento da-

to alla necessità della pratica del Qigong per l'operatore è un'altra delle ragioni per cui ritengo questo testo molto ben fatto.

Per i molti che lo leggeranno, vorrei aggiungere qualche riflessione finale. Considerati l'intenso potenziale evocativo del tocco e le infinite variabili che si intersecano nel contatto fra due identità complesse (vissuti, energie vitali, carismi, discernimenti...) è inevitabile che si insinui un senso profondo di inadeguatezza, del quale ho esperienza come la maggior parte dei miei colleghi. Nessun bagaglio tecnico, nessuna formazione, nessun testo – per quanto ricco come il presente – possono costituire un rifugio perennemente inespugnabile dal senso di inadeguatezza; a meno che i bastioni non vengano rafforzati da presunzione, cinismo e copiosi meccanismi di difesa.

Meglio partire dal presupposto che tale senso di inadeguatezza, se episodico e vissuto come stimolo a migliorarsi, sia parte fisiologica del *caring* – del prendere a cuore – e rappresenti un riflesso dell'umiltà con cui si dovrebbe toccare la complessa monade dell'individualità altrui.

Altresì, il senso di inadeguatezza depauperante, che tende a diventare permanente ed è spesso presupposto di una formazione priva di prassi, deriva da un iniziale senso di onnipotenza, allorché si concepisce un unico nesso causale fra il proprio operato e il risultato raggiunto e ci si ritiene i soli artefici dell'eventuale successo del trattamento o, al contrario, sempre responsabili del possibile fallimento. Fatte salve le nostre responsabilità, non si può ritenere che tutto ciò che avviene dipenda da noi; in tal modo si negherebbero innanzitutto la libertà e la soggettività dell'altro – le quali si esprimono anche nella reazione al trattamento – e si ignorerebbe quella buona dose di imperscrutabile mistero che intreccia i destini in relazioni.

Purché non si traduca in permanente insicurezza, una certa percezione di inadeguatezza è dunque addirittura auspicabile. Facciamo semplicemente del nostro meglio, consci dei nostri limiti.

D'altro canto, al socratico "So di non sapere" andrebbe affiancata la rassicurante consapevolezza che – molto probabilmente – ignoriamo molto della nostra sapienza. Rischiamo di non poter attingere a questo «sapere ignoto» quando, per incertezza, abdiciamo del tutto alla spontaneità; quando ci irrigidiamo nelle nostre piccole certezze, quando applichiamo pedissequamente le regole, i metodi, i protocolli, opponendoci alla (sempre) adeguata entelechia.

Giulia Boschi

