

WATSU E SESSUALITA'. RELAZIONI ED EMOZIONI: GUARIRE LA FERITA DELLA SEPARAZIONE.

di Roberto Fraioli

Dott. Roberto Fraioli

Medico Chirurgo

Specialista in Ostetricia e Ginecologia

Insegnante di Watsu

Abstract Dalle antiche radici della medicina cinese e dello zen shiatsu giapponese

nasce negli anni ottanta una nuova disciplina denominata Watsu(water shiatsu)

Questa pratica di massaggio in meditazione in ambiente acquatico può essere proposta come sostegno nella terapia sessuologica .

From the ancient roots of Chinese Medicine and from the Japanese zen

Shiatsu a brand new bodywork started in the 80's of last century : watsu (water shiatsu).

This bodywork requires meditation and warm water , and may be useful in sexual therapies.

L'energia vitale circola lungo canali chiamati "meridiani" che collegano tra loro i diversi centri di energia chiamati "chakra". La malattia e la disfunzione, anche quella sessuale, è data da un "vuoto" o un "pieno" di energia. Ciò accade quando l'energia si blocca, accumulandosi in un punto e mancando in un altro.

Secondo antiche tecniche provenienti dalla medicina tradizionale cinese (agopuntura, moxibustione, shiatsu) la stimolazione dei punti lungo i meridiani e il loro stiramento e allungamento fanno fluire l'energia.

In acqua calda (34°) il rilassamento che si produce nella persona è più profondo e lo stato di decontrattura muscolare e minor fissità delle articolazioni consente tutta una gamma di movimenti impossibili a riprodursi a terra.

Coloro che ricevono Watsu e che danno Watsu praticano un lavoro corporeo che produce effetti psicoemotivi di grande interesse, divenendo così una sorta di "psicoterapia corporea" che conduce a rielaborazioni sul proprio essere a partire da esperienze fisiche corporee e non a partire da elaborazioni mentali collegate alla parola.

Sesso, amore, intimità sono entità diverse che si intersecano.

Tutte e tre hanno un posto importante nella nostra vita.

L'intenzionalità del sesso.

L'abbandonarsi all'amore.

L'unicità dell'amicizia.

Più se ne comprende la separatezza, più si può sperimentare come queste tre cose possano diventare una cosa sola.

L'atto affettivo, la via per costruire una amicizia, ci apre anche ai livelli più profondi della nostra intimità.

Allora i muri che la società edifica tra queste esperienze possono franare.

Poiché in ogni cosa c'è continuità.

Ogni cosa è sacra.

Il Watsu si propone quindi come utile lavoro per la formazione degli operatori in ambito sessuologico:

1) per prendere coscienza delle proprie dinamiche

2) per prendere coscienza dei tempi dell'altro

3) per prendere coscienza della intimità e della vicinanza che il rapporto terapeutico instaura

4) favorisce l'empatia, lo "stare con" e non solo "fare qualcosa per"

5) ci aiuta a rispettare l'altro senza invaderlo

Il Watsu viene utilizzato nei corsi di preparazione alla nascita . E in questo contesto si esercita una prevenzione primaria dei disturbi sessuali della coppia in gravidanza e dopo il parto:

1) preparando alla separazione tra madre e figlio/a, prevenendo fin da subito la ferita che da questa separazione può derivare

2) lavoro con le coppie sui tre livelli collegati : intimità – amore – sessualità

Il Watsu trova una particolare applicazione in tutti i casi in cui persiste una dolorosa ferita da separazione, come la perdita di un congiunto, l' abbandono da parte di una persona amata, violenza o abuso sessuale .

Il Watsu trova inoltre applicazione nelle patologie del desiderio e nei disturbi sessuali legati alla menopausa.

Quanto più entriamo in contatto con gli altri, tanto più sentiamo la nostra unicità. Più sentiamo questa unicità, tanto più possiamo essere liberi nel nostro isolamento.

Uno i momenti più efficaci del watsu è quando, dopo aver tenuto qualcuno vincono a se per quasi un'ora, staccando le nostre mani e togliendo il contatto fra i nostri corpi, abbiamo la sensazione di essere ancora uniti, anche se separati. Questo contatto che entrambi sentiamo non è attaccamento, ma il contrario. E' la base della nostra libertà. E' il ritorno al nostro legame originario e alla nostra separazione originaria. E' il nuovo distacco senza le dolorose, devastanti, sconvolgenti separazioni che hanno lasciato una ferita. Una ferita che si apre ogni volta che subiamo un abuso e siamo traditi, o rifiutati da qualcuno che amiamo. Ogni volta che siamo orientati dall'affetto per i genitori e dagli altri affetti verso un io più remoto da cui dobbiamo separarci per crescere.

Ogni crescita è separazione.

E quello che sta alla base di tutte queste separazioni è la nostra separazione alla nascita che se non è seguita da una completa e prolungata ricongiunzione affettiva, lascia carenze difficili da colmare. Questa ferita e i nostri tentativi di nasconderla intaccano tutti i nostri rapporti con gli altri.

Più siamo tagliati fuori dalla nostra identità, più usiamo gli altri e noi stessi come oggetti.

Le terapie tradizionali tentano di farci affrontare la ferita rivivendo gli eventi che l'hanno provocata. Al contrario questa terapia interpersonale è un ritorno a quella unicità sulla quale la ferita non ha potere.

Questo ritorno è più facile quando è fatto con altri che hanno percorso la nostra stessa strada, che hanno bisogno di noi, come noi abbiamo bisogno di loro per ritornare.

Siamo guida l'uno per l'altro.

Ogni persona con cui pratichiamo il watsu è il nostro maestro.

Stiamo imparando a stare con un'altra persona senza uno scopo, senza ego, senza quel falso isolamento che è la non consapevolezza della nostra unicità.

E l'antica prescrizione per il medico "cura te stesso" va più in là della comune interpretazione su cosa si deve fare prima di curare un'altra persona. Dobbiamo diventare noi stessi la strada verso la guarigione.

Quando l'altro sente il nostro essere con lui in questo modo, non trattandolo come un oggetto, non provando a fargli qualsiasi cosa, ma solo essendo con lui, sostenendolo nella maniera in cui ha sempre avuto bisogno di essere sostenuto, respirando con lui, movendoci insieme al ritmo dell'energia, allora la guarigione ha inizio.

Il watsu ci aiuta ad entrare in contatto con i fondamentali riflessi, uniti/separati a tutti i livelli della nostra energia.

Quando i flussi separati dei nostri meridiani sono bilanciati, diventano uno solo.

Quanto le risonanze separate dei nostri centri di energia (chakra) armonizzano, noi siamo uno. Quando sfociamo in quel punto in fondo al respiro siamo l'universo vuoto che sorge.

Ogni cosa inizia con il respiro che continua con la sua energia creativa. Noi ,manteniamo e colleghiamo centri di energia fino a che suonano insieme.

Stiriamo e allunghiamo i meridiani premendo i punti dove hanno la tendenza a bloccarsi e ristagnare fino a che quei flussi separati sono collegati e bilanciati in tutto il corpo.

L'unicità di tutte queste forme di energia è più evidente nelle prime settimane di vita.

Non c'è niente che possa impedire al respiro di un bambino di svuotarsi completamente ed espandersi in tutte le parti del corpo. Possiamo sentire come risuona, come si unisca a tutto quello che lo circonda. Tutti gli eventi del suo corpo sono globali. Quando piange e si arrabbia, è tutto il suo corpo che piange e si arrabbia.

E' solo più tardi che i flussi attraverso i meridiani diventano divisibili, distribuendo l'energia in tante parti a compier le sue funzioni separate. Funzioni relative agli aspetti o parti del corpo che corrispondono ai meridiani.

Più l'energia che corre attraverso i meridiani è sbloccata e bilanciata, più essi diventano congiunti, e più ogni singolo flusso riesce a compier una sua funzione.

Più l'energia si libera ad un livello, più si libera anche ad altri livelli.

Quando l'energia a tutti i livelli diventa più libera avviene un fenomeno che sentono tutti coloro che praticano il Tantra: " Più piena la gioia nell'energia, più grande la pace al centro di essa".

Ma il fatto di dire parole come "pace", "il vuoto", "il divino", "unicità", "amore incondizionato" non ci porta così vicino alla guarigione come quando la sentiamo nel nostro stesso corpo mentre siamo sostenuti da un altro.

Una volta raggiunta ci sono maniere per mantenersi in essa, per entrare ancora più profondamente nel nostro io.

L'unione provata durante watsu crea un legame che ricorda quello tra madre e figlio o quello tra gli amanti.

E' necessario creare uno spazio sicuro per vivere gli aspetti che potrebbero essere mancati in unioni precedenti, assieme ad aspetti che potrebbero essere stati soppressi dopo separazioni.

Per qualcuno può rivelarsi la scoperta di un livello di conforto che gli è venuto a mancare dopo l'infanzia, per qualcun altro può rivelarsi la scoperta che può esistere un così alto livello di intimità senza alcuno scopo sessuale alla base.

Scoperte come queste potranno avere una grande influenza sulla vita delle persone e sulla qualità dei legami che verranno ricercati con gli altri.

E' necessario che chi da watsu mantenga e protegga lo spazio dentro il quale chi riceve watsu potrà fare queste scoperte nel modo più sicuro possibile.

Per molte persone il fatto di non essere stati abbracciati da nessuno durante la loro vita adulta allo stesso modo in cui sono stati abbracciati da bambini ha lasciato un profondo desiderio che toglie loro la principale fonte di conforto.

Con il watsu tutto questo bisogno viene soddisfatto. Il ricevente ne diventa consapevole e accetta di conseguenza il bisogno.

La forza e la salute che il bambino ha ricevuto da questa sorgente sono, a questo punto della sua vita, nuovamente disponibili.

Tutto questo non va confuso con la "regressione".

E' l'assenza di regressione. Non bisogna di tornare bambino per ritrovare quella sorgente, ma capacità di trovare questo conforto nel presente. Tutto ciò dona forza a questa esperienza.

E' possibile fare esperienze ricollegabili alla vita intrauterina. Nell'essere portato così liberamente dentro l'acqua, nell'essere continuamente stirato ed essere riportato nella posizione fetale, l'adulto ha l'opportunità di guarire dal dolore o dalla perdita che porta con se dal periodo prenatale. Se ci fosse un senso nelle restrizioni che il suo corpo ha vissuto dentro l'utero, ora ha l'opportunità di vivere la libertà del suo corpo dentro l'acqua. Se avesse represso qualche dolore imputabile a separazione, ora potrà sentire la continuità, l'unione, tra quel periodo e il presente.

Il watsu può essere molto efficace nel guarire le ferite causate da una mancanza di contatti fisici, problemi psicologici infantili, violenze sessuali, o problemi ad accettare l'intimità. Può anche aiutare le persone a raggiungere una comprensione più sana della propria sessualità. Molti problemi che le persone hanno riguardo l'intimità sono da porsi in relazione alla propria incapacità (o alla incapacità di proprio partner) di distinguere tra sensazione sessuale e intenzione sessuale. Specialmente gli uomini soffrono di tale difficoltà.

Hanno imparato che una sensazione sessuale ha bisogno di essere repressa o portata avanti con l'azione. La spinta ad agire provoca loro l'immagine di una ricettività che potrebbe non esserci, e impedisce loro di "stare" con l'altro, attenti solo a ciò che l'altro "fa". Nella loro concentrazione sull'"atto", l'altro diventa un oggetto. L'unica alternativa che conoscono per trattare una sensazione è quella di reprimerla. Ma la repressione divide la propria persona, per cui diventa difficile stare completamente con l'altro.

Si fa esperienza durante il watsu dell'esperienza di altri modi di trattare le sensazioni sessuali, senza azioni o repressioni.

E' chiaro che lavorando così vicini potrebbero nascere sensazioni sessuali, ma non avendo modo di agire, possono venir gustate soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene continuamente mosso nell'acqua.

Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni possono contribuire alla liberazione di energia in tutto il corpo.

E' una resa, liberiamo così il nostro corpo, E più ci arrendiamo e più liberi si sentono quelli con cui lavoriamo.

Molte persone, quando ricevono watsu, affermano che i loro corpi sono così completamente liberati e sostenuti che hanno la sensazione di navigare o volare dentro lo spazio. Qualcun altro afferma di vivere una gioia cosmica, un amore incondizionato.

Qualunque sia l'esperienza fatta, poiché ci si arriva attraverso la liberazione del corpo, e non negandolo, è un'esperienza che viene indissolubilmente legata alla vita quotidiana.

Acanto a quella sessuale, esistono altre intenzioni che dovrebbero essere evitate durante il watsu. Qualcuna potrebbe essere tentata di fare da madre, in maniera troppo evidente, togliendo in questo modo la libertà a chi riceve di muoversi dentro e fuori della situazione.

Qualcun altro potrebbe estraniarsi, ricalcando troppo il modello medico-paziente.

Comunque tutte queste condizioni sbagliate svaniscono quando riusciamo a sentire l'unione con l'altra persona.

Nel watsu più forte è quindi l'unità con l'altro e più liberi sono i nostri corpi tanto più individuale e unica diverrà ogni nostra sensazione.

Bibliografia:

1) Harold Dull(1987)BODYWORK TANTRA ON LAND AND IN WATER Hot Spring Publishing,Harbin(CA)

2) Harold Dull WATSU di(1996) Ed.Red, Como

3) Harold Dull LIBERARE IL CORPO IN ACQUA(2000) di,Ed.Urra,Milano

4) Roberto Fraioli e Italo BERTOLASI MANUALE DI WATSU(2001) Ed Xenia, Milano

5)Italo Bertolasi, Gianni De Stefani e Roberto Fra ioli MANUALE DI WOGA E AICI (2002) Ed Xenia, Milano

6) Watsu Italia IL WATSU(2003) Ed.Xenia,Milano

7) Roberto Fra ioli IN DOLCE ATTESA (2006) Ed.Xenia, Milano

Per ulteriori informazioni sul Watsu in Italia si invita a consultare il sito

www.watsu.it