

WATSU E SESSUALITA'. RELAZIONI ED EMOZIONI.

Dott. Roberto Fraioli
Medico Chirurgo
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Master 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 .

Abstract 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.

Parole chiave – Key words: empatia, massaggio in acqua, Watsu

L'energia vitale circola lungo canali chiamati "meridiani" che collegano tra loro i diversi centri di energia "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.

Watsu deriva da Water Shiatsu, vale a dire tecniche di massaggio e di rilassamento che si eseguono in acqua a temperatura corporea.

Messo a punto da Harold Dull, poeta californiano degli anni '60 e oggi forse il più grande idrokinesiterapeuta esistente, il watsu si basa sul rapporto fortemente empatico che si crea tra cliente e terapeuta e le situazioni molto intense dal punto di vista relazionale in cui silenzio, movimento dolce e assenza di riferimenti sensoriali portano la mente a concentrarsi sulle sensazioni che dal proprio corpo provengono.

Harold Dull, avvalendosi delle sorgenti termali di Harbin, un vero e proprio paradiso terrestre fatto di foreste e polle d'acqua calda nel nord della California, ha collegato le condizioni che si creano in questo contesto a tutta una serie di miglioramenti clinico-sintomatologici che si realizzano in breve termine e senza lunghi percorsi terapeutici, impegnativi e costosi, soprattutto riguardo i disagi delle aree psicoemotive e relazionali.

E' fondamentale avere a disposizione una piscina ad acqua calda, con la possibilità di ridurre i rumori e gli imput che possano distrarre il cliente. Con una musica di sottofondo dolce e senza struttura armonica e/o melodica, meglio se arricchita dal suono del soffio ombelicale, in assenza di riferimenti posturali (il cliente galleggia), in assenza di riferimenti visivi (il cliente ha gli occhi chiusi e la luce è molto tenue), in assenza di riferimenti acustici (se non quelli sopra descritti) e senza disperdere energie per l'attenzione, per l'equilibrio termico, per il mantenimento di una postura adeguata, il metabolismo e il lavoro elaborativo celebrale raggiungono valori molto bassi che permettono alla mente di raggiungere la cosiddetta "concentrazione passiva". Vale a dire che tutti questi elementi permettono di concentrarsi sul lasciarsi andare e percepire sensazioni che

provengono dal proprio corpo e che, in condizioni protette come si creano in piscina, si connotano di valenze positive.

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 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.

In ogni cosa c'è continuità.

Il Watsu si propone 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) per favorire l'empatia, lo “stare con” e non solo “fare qualcosa per”;
- 5) per aiutare a rispettare l'altro senza invaderlo.

Il Watsu da qualche tempo viene utilizzato anche nei corsi di preparazione alla nascita. In questo contesto si esercita una prevenzione primaria dei disturbi sessuali della coppia:

- 1) preparando alla separazione tra madre e figlio/a e, quindi, prevenendo fin da subito la ferita che da questa separazione può derivare;
- 2) lavorando con le coppie sui tre livelli tra loro collegati: intimità – amore – sessualità

Il Watsu trova una particolare applicazione in tutti i casi in cui persiste un “lutto”, come l'abbandono da parte di una persona amata, la violenza o l'abuso sessuale.

Molto utile, da solo o come coadiuvante di terapie psicologiche o farmacologiche mirate, anche nei disturbi del desiderio sessuale laddove sia distorta la percezione del sé corporeo.

Quanto più entriamo in contatto con gli altri, tanto più sentiamo la nostra unicità.

Più sentiamo questa empatia e questa unicità, tanto più possiamo essere liberi nel nostro isolamento.

Uno dei momenti più efficaci del watsu è quando, dopo aver tenuto qualcuno vicino 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, nelle realtà, separati. Questo contatto che entrambi sentiamo non è attaccamento o dipendenza, ma, al contrario, presupposto per la libertà individuale.

E' il ritorno al nostro legame primordiale e alla nostra separazione originaria.

E' il “nuovo distacco” senza dolorose, devastanti, sconvolgenti separazioni.

Il watsu ci aiuta ad entrare in contatto con i “fondamentali” dei riflessi energetici. Uniti/separati a tutti i livelli della nostra energia.

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

Quando le risonanze separate dei nostri centri di energia (chakra) si armonizzano, noi diventiamo uno.

Quando arriviamo 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 i centri di energia fino a che suonano insieme.

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

Per qualcuno può rivelarsi la scoperta di un conforto che gli è venuto a mancare dopo l'infanzia, per altri può rivelarsi la scoperta che può esistere un alto livello di intimità senza alcuno scopo sessuale alla base, per altri ancora un senso di pace e di serenità profonda senza una spiegazione ragionevole. Tutto ciò, anche se non rielaborato dal punto di vista cognitivo, può influire in maniera positiva sulle dinamiche relazionali successive.

Per molte persone il fatto di non essere stati abbracciati da alcuno durante la vita adulta, allo stesso modo in cui sono stati abbracciati da bambini, ha lasciato un profondo desiderio e bisogno

Con il watsu 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 dagli abbracci caldi e rassicuranti sono, a questo punto della vita adulta, nuovamente disponibili.

Tutto questo non va confuso con la "regressione".

Non bisogna di tornare bambino per ritrovare quella sorgente di pace e di sicurezza, ma capacità di trovare conforto nel presente.

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

E' chiaro che lavorando così vicini, operatore e cliente, si potrebbero creare le condizioni per far emergere sensazioni a valenza sessuale, ma non avendo modo di essere agite, possono venir vissute soltanto come sensazioni piacevoli, come il piacere del corpo che viene continuamente mosso nell'acqua e nulla di più. Non parzializzate, non genitalizzate, queste sensazioni contribuiscono alla liberazione di energia in tutto il corpo.

E' una resa: l'energia non viene convogliata, ma, nel massimo rilassamento psicofisico, diffusa a tutto il corpo.

La liberazione dell'energia coinvolge anche l'operatore in un insieme che si arricchisce di empatia, di percezione del libero fluire dei sensi che non hanno punti di riferimento anamnestici e ambientali. Il vissuto si fissa e viene memorizzato in un bagaglio esperienziale che non è necessario rielaborare. I vissuti positivi si accumulano.

I blocchi progressivamente si sciogliono.

Gli strumenti specifici in possesso della nostra psiche iniziano a lavorare e, nel tempo, portano al superamento di quegli ostacoli che, sia nell'area dell'intrapsichico che del relazionale, ostacolano il raggiungimento dell'equilibrio, in questo caso sessuologico.

Non diagnosi etiologica.

Non terapia mirata.

Non protocolli terapeutici.

Non bilanci intermedi e finali.

Non accanimento terapeutico.

Non farmaci.

Emozioni.

BIBLIOGRAFIA:

1) Harold Dull (1987): *Bodywork tantra on land and in water* Hot Spring Publishing, Harbin (CA)

- 2) Harold Dull (1996): *Watsu* di Ed.Red, Como
- 3) Harold Dull (2000): *Liberare il corpo in acqua* di, Ed.Urra, Milano
- 4) Roberto Fraioli e Italo Bertolasi (2001): *Basic watsu. il flusso* Ed Xenia, Milano

www.watsu.it