

La gradevolezza come abitudine

Di Paolo Sambo

«Il piacere è la felicità che non vuole uscire dal corpo»

Questa frase dello scrittore Miguel Arcas ci rende consapevoli della nostra difficoltà nel collegare le percezioni gradevoli al piacere di vivere. Applicando questo concetto alla terapia complementare, allo shiatsu nello specifico, ecco un esempio: quando spiego alle persone in studio la differenza tra «dolore» e «dolore piacevole» in molti rimangono sorpresi; il cosiddetto «dolore piacevole», provocato dallo shiatsu sul corpo, ha carattere essenzialmente liberatorio. Il «dolore», invece, non serve affatto spiegarlo. Avete presente il mal di denti?

A fine seduta, non sono pochi quelli che affermano, meravigliati: «Ah, mi avevano detto che lo shiatsu era doloroso e invece è molto piacevole!».

Altro esempio calzante di frase ascoltata in studio: «Premio pure forte, ho la soglia del dolore alta».

Questi esempi possono avere radici culturali, soprattutto: «per stare bene bisogna soffrire» è una frase che più o meno tutti abbiamo sentito.

Ecco, in questo articolo vorrei smentire questi vecchi retaggi, affermando senza esitazione che il corpo può guarire attraverso il senso di piacere.

Partiamo dal fatto che il dolore viene trasmesso dal sistema nervoso al cervello, il quale lo interpreta come un pericolo; comunica, dunque, al corpo come rispondere per limitare i danni. Il tutto in millesimi di secondo. Pertanto, è difficile pensare che il corpo possa rilassarsi e dunque favorire un processo di guarigione se al contrario si sta irrigidendo in un naturale meccanismo di difesa.

Dalla terapia alla nostra quotidianità: provare gradevolezza nella terapia, può aiutarci a sperimentare la stessa sensazione anche nella vita di tutti i giorni, riabituandoci al piacere di vivere.

«Vivere è faticoso», «la fatica di vivere». Altre frasi molto famigliari che ci hanno condizionato sin dall'infanzia trasformando in una lotta il nostro vivere. Sicuramente, una delle nostre sfide è relazionarci con problemi e stress quotidiani. Questo va accettato, ma non deve autorizzarci a soffocare desideri e aspirazioni.

Godersi la vita non presuppone necessariamente viaggi esotici, case di lusso, conti in banca da urlare. Sperimentare il piacere non è meccanicamente riferirsi alla sfera sessuale. Siamo concepiti per la felicità, ma la nascondiamo. Al contrario, siamo bravi a dare spazio a paure, preoccupazioni e sofferenza. Da terapeuta lo noto nel corpo, nelle sue tensioni e nella sua abitudine al rilassamento.

Proprio per questo, fare qualcosa di piacevole per noi stessi ogni giorno rappresenta un prezioso atto di consapevolezza che può davvero aumentare la qualità della nostra esistenza! Possiamo partire da piccole cose come una breve passeggiata nel mezzo della nostra fitta agenda o prenderci una pausa



Siamo concepiti per la felicità ma la nascondiamo dando spazio a paure, preoccupazioni e sofferenza. Con un po' di consapevolezza, possiamo rimediare.

non programmata. L'ozio non è «il padre di tutti i vizi» ma un prezioso momento in cui è possibile trovare la risposta che cercavamo da tempo.

Insomma, nessun limite alla fantasia, perché oltre qualsiasi barriera c'è proprio la vita che ci aspetta!



**Associazione Svizzera
Shiatsu Namikoshi**

TECNICA PER GIRARE IL BAMBINO PODALICO

7 settembre 2024 - Castione
corso per tutti i terapisti
con Chiara Mariotti Nesurini

SHIATSU E LINFODRENAGGIO

28 e 29 settembre 2024 - Castione
con Roberto Taverna

Trova informazioni e consulta la lista dei
nostri corsi su www.namikoshi.ch