

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO

FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

CORSO DI LAUREA TRIENNALE

IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE

DISSERTAZIONE FINALE

Tecniche meditative ed educazione:

operatori reiki si raccontano

Relatore:  
Prof. Giorgio Chiosso

Candidata:  
Paola Daniele  
Matricola: 151968

Anno accademico 2004/2005

*A Renata,  
per aver scelto di dedicare la sua esistenza  
all'aiuto  
di coloro che vogliono imparare a crescere  
nell'amore e nella luce.  
Non sarei riuscita ad essere quella che sono ora e  
a realizzare questo lavoro  
se le nostre strade non si fossero incontrate  
e unite otto anni fa.*

## UNA VECCHIA LEGGENDA INDU'

Una vecchia leggenda indù narra che un tempo tutti gli uomini erano degli Dei, ma abusavano talmente tanto della loro divinità che Brama, Capo degli Dei, decise di togliere loro la Potenza Divina e nasconderla dove non l'avrebbero mai trovata. Dove nasconderla divenne quindi il grande problema.

Quando gli Dei minori furono chiamati a consiglio per valutare questo problema, dissero: *“Seppelliremo la divinità dell'uomo in fondo alla terra”*. Ma Brama disse: *“No, non basta, perché l'uomo scaverà e la troverà”*. Allora gli Dei dissero: *“Bene, allora affonderemo la sua divinità nell'oceano più profondo”*. Ma Brama rispose ancora: *“No, perché prima o poi l'uomo esplorerà le profondità di ogni oceano e la riporterà in superficie”*. Allora gli Dei minori conclusero: *“Non sappiamo dove nasconderla, perché sembra che non ci sia alcun posto sulla terra o nel mare dove l'uomo non potrebbe eventualmente raggiungerla”*. Allora Brama disse: *“Ecco cosa faremo con la divinità dell'uomo. La nasconderemo profondamente in lui stesso, perché non penserà mai di cercarla proprio lì”*.

E da allora, conclude la leggenda, l'uomo è andato su e giù per la terra, arrampicandosi, tuffandosi, esplorando e scavando per cercare qualcosa che invece aveva sempre racchiusa in sé.

Scritto da Eric Butterworth dal testo *“Scopri la potenza dentro di te”*:

## SOMMARIO

1	Introduzione.....	5
2	Tecniche di supporto per lo sviluppo della consapevolezza.....	10
2.1	Il Reiki.....	10
2.1.1	Il trattamento.....	11
2.1.2	Imparare reiki.....	12
2.1.3	Il contatto corporeo.....	13
2.2	La meditazione.....	15
2.2.1	Importanza delle motivazioni e delle emozioni.....	17
2.2.2	Disagi provocati dallo stress.....	19
2.3	La medicina olistica.....	21
2.4	Cenni di psicologia transpersonale.....	22
2.5	Alcune nozioni sulle psicoterapie umanistiche.....	25
3	Reiki come strumento di formazione per gli operatori socio-sanitari.....	28
3.1	Importanza delle sensazioni nel concepire la malattia.....	28
3.1.1	Reazioni psicologiche alla malattia.....	29
3.1.2	Fattori socio ambientali, malattia e comunicazione.....	32
3.2	Esempi di impiego del Reiki in strutture sanitarie.....	33
3.3	Preparazione emotiva per chi opera con malati terminali.....	36
4	Interviste a praticanti reiki.....	38
4.1	La ricerca.....	38
4.2	Costituzione del campione.....	40
4.3	L'intervista.....	42
4.4	L'analisi delle interviste.....	44
4.4.1	Il gruppo di scambio reiki e di meditazione.....	44
4.4.2	Scaletta d'intervista.....	46
4.4.3	Dati emersi.....	47
5	Conclusioni.....	60
6	Bibliografia.....	63
7	Sitografia.....	65

# 1 INTRODUZIONE

Nel gennaio del 1994 sono venuta in contatto con alcune tecniche di cura e rilassamento naturali che mi hanno portata ad iniziare un percorso di crescita personale basato sull'introspezione e sull'analisi dei meccanismi comportamentali da me attuati nelle differenti situazioni di vita.

Nell'arco di questi anni, oltre al lavoro individuale condotto con una Master Reiki, ho partecipato attivamente a gruppi di meditazione e di reiki incontrando un elevato numero di persone e avendo così la possibilità di confrontare le mie esperienze e i miei vissuti con quelli di altri. Ho potuto riscontrare una notevole somiglianza nei vari percorsi evolutivi che, in momenti diversi e con modalità proprie, si scontravano con problematiche comuni, quali per esempio la paura, l'insicurezza, la solitudine, la rabbia, la sofferenza emotiva e fisica, la malattia, e così via, arrivando ad una personale convinzione: il percorso di crescita è assimilabile ad una palestra, dove vengono presentati, a seconda della capacità e dell'allenamento personale, esercizi con un livello di difficoltà differente che gradualmente aumenta. L'essere umano ha la possibilità di scegliere: o li affronta e progredisce nella conoscenza di sé o decide di non mettersi in gioco e rimane nelle sfere del conosciuto, in un susseguirsi di situazioni sempre simili. La psicologia scientifica<sup>1</sup> ha evidenziato il fatto che intelletto ed emozione non sono aspetti dell'essere umano totalmente separati, dal momento che il pensiero può continuamente intrecciarsi con le reazioni emotive, influenzandole. E' quindi possibile insegnare come affrontare in modo costruttivo le difficoltà che si presentano nel quotidiano, ideare un progetto di educazione affettiva che ha come scopo il potenziamento delle emozioni positive, in modo da ridurre l'insorgere di quelle negative.

---

<sup>1</sup> Si veda C. Pontecorvo e M. Pontecorvo, *Psicologia dell'educazione. Conoscere a scuola*, Bologna, Il Mulino, 1986 e P. Boscolo, *Psicologia dell'apprendimento scolastico*, UTET, Torino, 1986.

Dal mese di novembre 2004 fino alla fine del mese di aprile 2005 ho avuto la possibilità di effettuare il Tirocinio all'interno di una quarta elementare di 18 alunni presso il Circolo Didattico "Anna Frank" di Torino. Ho potuto riscontrare come ci fosse un elevato interesse per la dimensione affettiva dei bambini nell'ottica di cercare di insegnare come gestire le proprie emozioni. Il bambino veniva portato a sintonizzarsi con la sua emotività, imparando a viverla in modo sereno senza esserne succube, al fine di migliorare il proprio benessere psichico anche nei casi meno favorevoli.

Ho svolto attività di osservazione ed educative in diverse situazioni dentro e fuori la scuola, con alunni, docenti e genitori; interventi progettati per la classe finalizzati ad affrontare temi relativi alla comunicazione e all'espressione del mondo interiore infantile, basandoli sull'empatia e sull'ascolto. Attraverso la proposta di diversi momenti di meditazione e l'introduzione di tematiche di discussione, ho iniziato con i bambini un viaggio che portava alla conoscenza di alcuni loro aspetti interiori. Ho cercato di portare i bambini a scoprire le loro emozioni e i loro sentimenti, anche quelli negativi per conoscerli, comprenderli, accettarli e trasformarli senza esserne intimoriti.

*"L'educazione globale non si accontenta di alfabetizzare e di educare secondo le discipline, ma mira a comprendere ed accettare gli altri, a valorizzare la comunione con la natura, ad orientarsi in mezzo alle complessità e a ridurle ad espressioni semplici, ad adattarsi alle sovradimensioni e alle supervelocità, ai cambiamenti rapidi, a cercare i mezzi per preparare progressivamente un futuro, per noi stessi e per coloro che verranno dopo di noi, dove sempre di più troverà spazio l'amore.*

*Gli esseri umani hanno uguali potenzialità di raggiungere i più alti livelli di dignità umana e di integrità. Per la realizzazione di questi scopi formativi non è sufficiente un approccio intellettuale, perché le parole da sole non possono bastare: è necessaria la capacità di creare un ambiente di amorevole rispetto, di disponibilità e di sensibilità. Adattandoci con pazienza e flessibilità, nelle emozioni e negli atteggiamenti, alle esigenze e al modo più semplice e diretto di comunicare del bambino, permetteremo alle sue qualità migliori di emergere. Comunicare la*

*vita non una, ma mille volte, è il compito di ogni educatore. Un compito arduo, difficile, ma essenziale ed estremamente affascinante.*<sup>2</sup>

Osservando i bambini ho avuto la conferma che nella loro manifestazione dell'affettività già c'è tutto quello che gli adulti vorrebbero avere: la spontaneità, la gioia, il gioco, l'amore per la vita, la capacità di vivere il presente, di riprendere a sorridere subito dopo aver vissuto un dolore. Ma con la crescita tutto questo va diminuendo fino a sparire. E' possibile con delle tecniche di rilassamento aiutarli a sentire e capire quanto possano essere unici, quali siano le loro capacità senza altra mira che stare bene con se stessi, imparare ad amarsi conoscendo e rispettando i propri bisogni e ad essere responsabili della propria vita. Questo gli potrà dare l'opportunità di provare soddisfazione e appagamento e di amare veramente qualunque cosa decideranno di fare.

Significa aiutarli a riscoprire il loro potenziale luminoso, a esprimere sicurezza e forza ma anche gli aspetti, presenti in tutti, per cui di solito ci si vergogna e ci si giudica, facendo loro capire che non sono da nascondere ma da trasformare per liberare l'energia in essi racchiusa. Quanto più i pensieri e le emozioni vengono celate, tanto più gli effetti che possono avere sono devastanti.

La felicità come la libertà è una conquista che necessita di azione per essere raggiunta. Anche per gli adulti è indispensabile imparare a riconoscere, al loro interno, la presenza di un bambino che vuole essere ascoltato. Spesso è ferito, bisognoso di attenzione, di stima e di cure, non desidera altro che essere amato. Ma non sempre l'adulto che lo ospita è consapevole della sua esistenza né di come fare per amarlo e renderlo partecipe della sua vita attuale. Quando l'adulto non riesce più a sentire il suo bambino interiore quest'ultimo invierà segnali più o meno forti per richiamare l'attenzione, per denunciare il suo disagio, per essere ascoltato e amato. Per imparare ad amare noi stessi e gli altri dobbiamo riconoscere il conflitto esistente tra il bisogno di essere amati e riconosciuti dai propri genitori ed il rancore che spesso si nutre verso di loro per essere stati feriti. Occorre osservare la tendenza umana che porta a cercare

---

<sup>2</sup> Tratto dalla prefazione di Cristina Balzaretto al testo *La scoperta delle emozioni* di Antonella Tagliabue (2003).

ovunque un amore perfetto e totalizzante, che sentiamo come un diritto. A livello inconsapevole creiamo le condizioni e le situazioni che ci riportano al dolore della nostra infanzia per poterlo correggere. Un bambino o un adulto con il cuore ferito cerca situazioni, persone che provochino dolore, finchè non impara a sostituire a questo comportamenti che portano verso l'amore puro, scevro da condizionamenti.

Nel lavoro con il gruppo di scambio reiki ho incontrato persone che erano disposte a diventare qualunque cosa tranne se stessi per essere amati, a tollerare qualunque tipo di frustrazione e umiliazione pur di sentirsi accettati o parte di un nucleo familiare o amicale. Ma questo tipo d'amore si ottiene solo con la limpidezza e la chiarezza principalmente verso noi stessi. E' necessario abbandonare gli aspetti immaturi del nostro agire per liberarci dalla ripetizione delle situazioni. Quale grande possibilità per un bambino imparare a guardarsi dentro con verità e distruggere, prima che diventino rigide, le strutture mentali, emozionali e comportamentali che allontanano dall'amore.

Altro aspetto fondamentale è divenire totalmente responsabili della propria esistenza. Noi creiamo la realtà e nessuno può farci star male se non gli diamo questo potere: spesso lasciamo che gli altri dirigano la nostra vita per avere vantaggi apparenti che non vogliamo lasciare (relazioni, luoghi e professioni che ci rendono insoddisfatti).

La decisione di guardare la nostra storia ci porta a vivere un sentimento spesso temuto, la rabbia, che deve comunque essere espressa. Ci vuole coraggio per entrare dentro le nostre ferite, i nostri dolori celati e ancor di più per osservare onestamente i comportamenti che abbiamo attuato per ottenere amore o trattenere i vantaggi raggiunti. Essere felici è possibile a condizione di liberare il nostro bambino interiore e guarire le sue ferite. Basandomi sulla mia esperienza ritengo sia arduo intraprendere questo cammino senza l'aiuto di qualcuno che lo abbia percorso prima di noi e che possa sostenerci e stimolarci nelle nostre esplorazioni interiori. Il nostro bambino interiore deve essere preso per mano ed accompagnato a guardare, senza scappare, il proprio dolore, per



trasformarlo. Un bambino libero avrà la possibilità di entrare in ogni luogo, relazione e situazione con leggerezza e senza aspettative, potrà non avere la necessità di sentirsi amato, compreso e stimato perché avrà capito che tutto è nelle sue mani e che nulla lo può rendere infelice se non se stesso.

La libertà porta a prendere in mano la propria vita, a realizzare le proprie potenzialità ed i propri talenti, senza dover dipendere da qualcosa fuori da noi, ad essere capaci di amare se stessi per poter amare ogni altro essere umano.

## **2 TECNICHE DI SUPPORTO PER LO SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA**

### ***2.1 IL REIKI***

Il Reiki è un antico e semplice metodo di cura, che utilizza il tocco delle mani per ripristinare un armonico flusso energetico nell'organismo, la sua riscoperta viene attribuita a Mikao Usui tra la fine del 1800 e l'inizio del 1900 in Giappone. Il nome giapponese Reiki, indica letteralmente la connessione tra "rei", l'energia vitale dell'universo e "ki", l'espressione individuale di tale energia. In una persona sana ed armonica questa forza vitale scorre liberamente, ma in seguito a fattori esterni o interni, spesso emotivi, può andare incontro nel tempo anche a blocchi o vuoti. Il perdurare di questo squilibrio energetico può indurre delle somatizzazioni e trasformarsi in tensioni fisiche, contratture, spasmi, dolori, disfunzioni di organi e malattie.

Il reiki, potenziando ed armonizzando la circolazione energetica sia a livello fisico, che emotivo e mentale, porta ad un profondo rilassamento, facilita la dissoluzione dei blocchi energetici e stimola i naturali processi di guarigione del nostro organismo.

Come tecnica manuale Reiki si può collocare tra le più efficaci tecniche di rilassamento, facilita la produzione spontanea di materiale immaginativo collegato alle sensazioni corporee mobilizzando le emozioni e favorisce la presa di coscienza del proprio corpo tramite l'attenzione alle percezioni collegate ai punti di contatto delle mani e pertanto contribuisce a ricostituire una corretta visione della propria immagine corporea.

Per il Reiki i sintomi delle malattie sono messaggi che il nostro corpo trasmette, per comunicare che qualcosa nel nostro stile di vita non è armonico e deve essere modificato. Si può scegliere di delegare a qualcuno che non conosce la nostra

storia, il nostro vissuto interiore ed emozionale, il cercare una soluzione ai nostri problemi di salute prendendo medicinali atti a sopprimere il sintomo oppure si può imparare ad ascoltare e decifrare i messaggi trasmessi, cercando di comprendere che cosa non funziona nella nostra vita, scegliere di guarire la causa profonda della malattia e non solo il sintomo. La prima via è più immediata e meno faticosa, non ci costringe a modificare nulla del nostro stile di vita. L'altra è più lunga, difficile e spesso dolorosa, per realizzarla è necessario lasciar andare tutto ciò che non ci appartiene e le proiezioni dei desideri altrui sulla nostra vita. Definito un'arte di guarigione naturale, reiki invita ad una nuova presa di coscienza che passa attraverso il "sentire" più che il "capire" e dove la fiducia o il dubbio cedono il passo all'esperienza. La sola comprensione razionale non ci rende capaci di afferrare l'essenza di questo percorso come avviene per ogni realtà spirituale o emotiva.

### **2.1.1 IL TRATTAMENTO**

Un trattamento di reiki inizia con una parte di colloquio in cui si crea apertura e sintonia tra operatore e partner. L'operatore si predispone poi alla "centratura" ovvero all'acquisizione dello stato di quiete e di equilibrio, una sorta di stato meditativo vigile ed attento alle esigenze del partner. Una volta raggiunta tale condizione può iniziare a posare le mani su varie zone del corpo, in corrispondenza dei centri energetici della medicina orientale. La sequenza del trattamento avviene secondo un ordine e modalità standardizzate e ogni posizione viene tenuta per almeno tre minuti. Le mani si susseguono a paziente supino su occhi, tempie, nuca, petto (cuore e polmoni), regione epigastrica (fegato, stomaco e milza), regione periombelicale (intestino), inguine (organi genitali e riproduttivi), a paziente prono su spalle, scapole (cuore e polmoni), regioni sottoscapolari (fegato e milza), lombi (reni), regione sacrale (organi genitali), cavi poplitei e piante dei piedi.

Nel caso ci sia una zona dolente ben determinata, si può intervenire, dopo il trattamento completo con una ulteriore posizione localizzata alla sola area interessata.

### **2.1.2 IMPARARE REIKI**

L'apprendimento del reiki, secondo il metodo tradizionale di Mikao Usui, si sviluppa in tre livelli distinti: il seminario di primo livello si articola in due parti principali: i “momenti introspettivi” e l'insegnamento della tecnica, si svolge in due giorni per un totale di 18 ore circa.

I “momenti introspettivi od attivazioni” consentono la ripulitura dei canali energetici e permettono all'energia universale (Rei) di diventare energia vitale disponibile per la crescita e l'evoluzione personale, hanno lo scopo di riportare alla coscienza dell'essere la naturalezza primitiva della libertà umana.

La persona che si appresta a vivere questa esperienza, esprime la sua accettazione volontaria e consapevole di essere aiutato in questo percorso.

Il Master Reiki ha a disposizione un bagaglio energetico che usa in questi momenti di lavoro individuale, riattivando canali energetici che portano l'allievo alla consapevolezza delle proprie potenzialità.

La tecnica di primo livello permette di usare il reiki a scopo curativo su se stessi e sugli altri, attraverso le mani. Vengono insegnate le posizioni di base per agire sui punti più ricettivi del corpo. Il beneficio più evidente ed immediato che è possibile ottenere è la riduzione del dolore, sia fisico che psicologico. Ma il beneficio più profondo è la dissoluzione di blocchi energetici ed un conseguente ripristino del normale scorrimento dell'energia vitale nell'organismo.

Il secondo livello prevede invece una parte pratica in cui si impara ad usare i simboli reiki e una di lavoro individuale con il reiki master. Richiede un tempo di acquisizione di 15 ore circa e viene svolto in due giorni.

I simboli reiki vengono visualizzati dall'operatore durante il trattamento e ne potenziano l'azione. Quelli tramandati e codificati da Mikao Usui sono tre ognuno con la sua particolare caratteristica che viene spiegata e praticata durante il

seminario. Si riceve il secondo livello solo dopo aver consolidato, attraverso la pratica su di sé e sugli altri, i benefici e la semplicità del reiki con gli insegnamenti del primo livello.

Il terzo livello è quello del master reiki: il corpo, a questo punto, ha beneficiato degli effetti dell'energia, la mente si è quietata di fronte ai dubbi e alle perplessità sull'efficacia delle applicazioni del reiki; l'aspirante master reiki ha portato avanti un approfondito lavoro personale di armonizzazione della personalità e di riflessione sui valori più alti ed a questo punto può accedere al corso che ha una frequenza diversa per ogni maestro che ne decide autonomamente la durata, che può essere anche di alcuni anni. Questo livello fornisce gli strumenti adatti per condurre corsi e seminari di reiki e i relativi momenti di introspezione.

### **2.1.3 IL CONTATTO CORPOREO**

Il contatto corporeo rientra nei comportamenti non verbali che utilizzano lo spazio come modalità comunicativa, è il canale di comunicazione utilizzato dai bambini per conoscere la realtà circostante e per stabilire le relazioni con gli altri.

Questo canale coinvolge diverse parti del corpo con attività che possono essere molto diverse tra loro. L'azione attiva del toccare è sostanzialmente diversa dall'esperienza dell'essere toccati, nel primo caso prevale la dimensione esplorativa, mentre nel secondo è preminente la ricezione dei segnali provenienti da un agente esterno.

Il contatto corporeo ha una valenza comunicativa che si esprime a due livelli, infatti oltre al contenuto semantico del gesto compiuto, esso determina spesso anche degli stimoli di carattere neuro-fisiologico i quali, di per se stessi, sono talora in grado di modificare il comportamento della persona toccata e quindi costituiscono una forma di ulteriore comunicazione. Si pensi, ad esempio al rapporto fra la madre ed il bambino e a come le modalità con cui la prima stabilisce il contatto corporeo con il secondo costituiscano per lui una fonte di messaggi molto precisi.

La comunicazione iniziale tra bambino e adulto si basa su un coinvolgimento reciproco che si esprime inizialmente e prima di tutto attraverso il contatto corporeo. Si sviluppa un dialogo “fisico” in cui ciascun partner dà il proprio contributo in modo totale e incondizionato. Il bambino contribuisce lasciandosi completamente andare e confidando nelle proprie intuizioni, mentre l’adulto contribuisce con una totale dedizione emozionale verso il bambino, attraverso un uso attento dell’ampio repertorio del linguaggio corporeo.

Il coinvolgimento emozionale che si sviluppa nel contatto fisico è di fondamentale necessità per uno sviluppo ottimale delle relazioni umane di base e per un successivo uso della comunicazione – linguaggio del corpo, parole o simboli – per esprimere bisogni e scambiare opinioni. Il bambino che fa esperienza dell’accettazione attraverso il contatto fisico sviluppa fiducia negli altri ed in se stesso. Un’immagine di sé positiva gli fornisce una base e uno stimolo per l’esplorazione del mondo. Il bambino con una scarsa autostima sarà più riservato, più chiuso e sospettoso verso gli altri. L’ansia che ne deriva può essere un grave impedimento per l’abilità e la motivazione dello stesso ad avvicinarsi e a comunicare con gli altri.

La mancanza di contatto fisico o la stereotipia gestuale utilizzata da medici ed infermieri con le persone ammalate, spesso priva totalmente la comunicazione del suo valore terapeutico, e produce nel paziente anche una ulteriore svalutazione dell’immagine di sé, diversamente da quanto accade quando egli avverte che il contatto che l’operatore stabilisce con lui, ha il significato di una relazione di aiuto, per la quale quest’ultimo impiega tutto il proprio corpo.

Una visione meccanicistica del corpo (patologia – sintomo – bisogno – risposta professionale monocale) porta l’operatore a considerare la sofferenza dell’assistito come fatto appartenente peculiarmente alla sua sfera fisica, tralasciando la sua componente psicologica e spirituale. Invece una visione sistemica (patologia – sofferenza fisica e psichica – bisogno – problema di natura fisica, psichica e sociale – risposta professionale multi focale) gli consente di

considerare la sofferenza del paziente come un evento coinvolgente tutta la sua sfera esistenziale.

La pelle è il canale sensoriale più esteso che abbiamo, rappresenta una superficie sensibilissima su cui affiorano emozioni e bisogni. Ecco perché il contatto è così vitale. Il senso del tatto è il primo senso che sviluppiamo e l'ultimo che perdiamo.

Una mano che tocca può essere amorevole, dolce, tenera, oppure violenta, aggressiva, fastidiosa. Nel Reiki il tocco distende, rilassa, cura, perché l'energia che trasmette è un'energia d'amore, di gioia, di fiducia.

Il tatto ha la sua massima espressione nelle mani, vera estensione e propaggine del cuore. Mani e cuore appartengono allo stesso centro energetico e quindi alla stessa funzione: la comunicazione e lo scambio. C'è un modo di toccare che è affettivo, comunicativo, carezzevole, che conforta e dà gioia e trasmette ai corpi coinvolti emozioni benefiche. C'è un tocco che cura, un abbraccio che scalda e che allontana la paura: è l'energia del cuore.

## *2.2 LA MEDITAZIONE*

Nella vita di tutti i giorni la nostra mente è un continuo flusso di pensieri, preoccupazioni, ansie, desideri e progetti senza soluzione di continuità. Perfino nel sonno la nostra mente continua a lavorare. La meditazione è l'esatto contrario, cessato questo continuo traffico di pensieri, fatto silenzio dentro di noi e diventati osservatori immobili, possiamo dire di essere in uno stato meditativo.

E' una tecnica semplice, alla portata di tutti, molte ricerche sul trattamento di patologie gravi, hanno utilizzato schemi di 15-30 minuti al giorno, per rilevare effetti significativi. Porta un miglioramento del sonno, della capacità di divertirsi e godere delle gioie della vita, ed un aumento del tempo a disposizione, dovuto alla maggior efficacia con cui si affronta il quotidiano.

Gli effetti fisiologici principali sono due: la riduzione dello stress e la gestione del respiro.

Può agire sui disturbi della memoria, dell'attenzione, del sonno e della sfera sessuale; sulla depressione e sull'ansia; sull'invecchiamento precoce; su malattie cardiovascolari; sulla genesi del cancro e delle malattie autoimmuni; sull'ipertensione, sulla stitichezza, e sulla dismenorrea; sui problemi respiratori, ecc.

Una tecnica di rilassamento molto comune è la “concentrazione meditativa”, che consiste nel portare l'attenzione alla ripetizione e al conteggio del respiro.

All'interno dello stato di “concentrazione meditativa” esistono tre livelli di “assimilazione”, ognuno dei quali conduce ad uno stato di rilassamento.

Il primo livello è detto fase delle distrazioni: alla mente piace essere occupata, durante la meditazione la mente vaga su immagini ed eventi di vario genere, possono presentarsi alla coscienza una miriade di pensieri ed immagini che distrarranno dall'attenzione alla respirazione. Dato che non è possibile evitare tali immagini è necessario ammetterne l'esistenza senza soffermarsi su di esse.

Il secondo livello è “l'allontanarsi dalle sensazioni”, con il progredire e proseguire della concentrazione meditativa il soggetto diverrà sempre più assorbito dal conteggio delle respirazioni, il suo corpo sarà sempre più tranquillo e rilassato. Potrà iniziare a perdere consapevolezza delle sensazioni derivanti dall'esterno e sperimenterà uno stato straordinario nel quale sembrerà che il corpo si stia allontanando e non sia più parte di lui.

Il terzo livello è detto della concentrazione assoluta: qui è come se la mente si fosse allontanata, sarà sommerso da uno stato di serenità profonda e sperimenterà di essere una cosa sola con la vita, l'unica esperienza in cui “uno è tutto e tutto è uno”.

Con il progredire della pratica meditativa i benefici si trasferiranno alla vita quotidiana: si ridurrà il turbinio di pensieri negativi, sarà più facile essere riflessivi, ricettivi, meno irrazionali, la vita sarà meno influenzata da comportamenti stereotipati e da condizionamenti, sarà più facile essere in sintonia con se stessi e percepire i reali bisogni e le necessità del nostro fisico.



### 2.2.1 IMPORTANZA DELLE MOTIVAZIONI E DELLE EMOZIONI

I rapporti dell'individuo con la realtà che lo circonda non sono neutri; l'uomo è attratto da alcune situazioni e respinto da altre, mentre alcune esperienze acquistano ai suoi occhi una particolare importanza. Con il termine "motivazione" si intende la causa o il motivo di un'azione o di un comportamento. Alcune motivazioni sono chiaramente, assai più di altre, radicate nella realtà biologica e nella programmazione genetica dell'individuo (autoconservazione, fame, sete, ecc.), ma sono anch'esse frutto di una programmazione modificabile, la cui concreta realizzazione comportamentale presenta una grande variabilità individuale, legata all'esperienza e all'ambiente.

Il modello informazionale ipotizza che un sistema comportamentale sia attivato da informazioni che provengono sia dall'interno che dall'esterno dell'organismo; il comportamento che si manifesta porta a variazioni delle condizioni ambientali, sia interne che esterne; informazioni su queste variazioni arrivano al sistema nervoso centrale, e, grazie alla retroazione, il sistema comportamentale viene disattivato. Si tratta di un modello sistemico che tiene conto sia dell'organismo che dell'ambiente nella loro reciproca interazione.

Le motivazioni si modificano e si sviluppano nel corso dell'età evolutiva secondo le linee generali che guidano tutto lo sviluppo sia organico che psichico.

Una delle funzioni del reiki è quella di "motivare" la persona rispetto alla propria salute, benessere fisico e psichico, attraverso il passaggio di nozioni che influiscano sia sugli aspetti affettivi che su quelli cognitivi.

La globalità del coinvolgimento della persona nella motivazione si evidenzia anche nel fatto che non tutte le ragioni che spingono ad un comportamento sono totalmente cosce. Possono sorgere problemi quando tra coscienza ed inconscio vi sia una relazione prevalentemente di antagonismo. In questi casi si determina una pericolosa conflittualità interna (per esempio, il conflitto tra il desiderio cosciente di guarire e quello inconscio di rimanere malato, per i vantaggi che la dipendenza conseguente alla malattia può dare). Nelle situazioni di peggiore antagonismo la persona può essere travolta dalle proprie motivazioni inconse.

L'emozione è invece un cambiamento improvviso e normalmente di breve durata, caratterizzato da forte contenuto affettivo e da una violenta e particolare attivazione a livello sia fisico che psichico; essa comporta una complessa serie di modificazioni somatiche e psicologiche, scatenate in modo rapidissimo.

Nell'uomo l'emozione svolge una funzione adattiva, esistono nel cervello umano speciali centri nervosi che regolano e coordinano le manifestazioni emotive; esse nascono soprattutto nella relazione sociale, ed esprimono l'attrattiva, la repulsione, la paura che i nostri simili e anche gli oggetti suscitano in noi. Le informazioni che provengono dalla realtà sono valutate dall'individuo, seppure in tempi rapidissimi, in base alla propria esperienza. Da questa valutazione che è insieme cognitiva, affettiva e sociale, nasce la reazione emotiva. Ne deriva che stimoli a forte contenuto emotivo per una persona o in una cultura, possono essere meno rilevanti o del tutto neutri per altre persone.

La risposta emotiva ha un effetto di ritorno sull'ambiente, dalle cui modificazioni essa è stata scatenata, sia attraverso l'espressione dello stato emotivo che attraverso le azioni che la persona mette in atto. Inoltre l'emozione ha anche un effetto di ritorno sull'individuo stesso, sia a livello psichico che fisico.

Nell'uomo, grazie alla capacità di rappresentazione mentale e di pensiero l'emozione può essere suscitata anche da situazioni non presenti nella realtà ed in particolare dal ricordo di situazioni passate o dalla previsione di situazioni future, questo dilata ed arricchisce grandemente la possibilità umana di provare emozione, in modo potenzialmente sia positivo che negativo. A questo fatto si deve aggiungere l'estrema complessità della vita sociale umana, che conduce l'uomo a reprimere le emozioni, a causa delle norme sociali. Da questa repressione derivano con facilità situazioni di conflittualità emotiva. Può accadere che una persona molto insicura affronti tutte le esperienze della sua giornata con una continua attivazione, psicologica e fisiologica, di paura: una simile esperienza non può evidentemente essere senza danni.

### 2.2.2 DISAGI PROVOCATI DALLO STRESS

E' necessario distinguere tra "stress", termine che descrive la reazione da parte dell'organismo e "stressor" termine che descrive i fattori di stimolo che causano la reazione suddetta da parte dell'organismo. I fattori stressanti possono essere gravi (per es. la morte di una persona cara), minori (per es. intasamento del traffico), acuti (per es. un incidente) e cronici (per es. ambiente di lavoro ostile).

Hans Selye (1982) ha introdotto nel 1936 la nozione di "sindrome generale di adattamento" per descrivere il modo nel quale l'organismo fa fronte ad eventi stressanti, egli distingue tre fasi successive:

- fase di allarme: viene attivato il sistema nervoso autonomo a fronte di eventi stressanti intensi.
- fase di resistenza: l'organismo si adatta allo stress e, se questo è troppo intenso, si hanno manifestazioni transitorie come per esempio l'ingrossamento delle ghiandole surrenali.
- fase di esaurimento: se il fattore di stress permane o se l'organismo non riesce a proporre risposte adeguate, l'organismo va incontro a danni irreversibili.

Sempre secondo Selye la reazione di stress ha un carattere fondamentale adattivo, che consente all'organismo di far fronte a nuove e più impegnative sollecitazioni ambientali: non è una condizione patologica dell'organismo, anche se può produrre patologia, in determinate condizioni, ove protratto.

Lazarus (1966) distingue due tipi fondamentali di strategie di reazione:

- strategie focalizzate sul problema: con le quali l'individuo intraprende azioni dirette alla soluzione del problema oppure ricerca informazioni che ne facilitino la soluzione oppure mette a punto un piano per far fronte al problema.
- strategie focalizzate sull'emozione: la persona si sforza di ridurre le reazioni emotive negative, per esempio, distoglie la mente e si distrae, cerca conforto in altri, sviluppa attività che inducano forti emozioni positive.

Naturalmente un adattamento ottimale richiede che le strategie di reazione siano molteplici, flessibili e calibrate sulle specificità dei fattori od egli eventi stressanti in gioco.

Sono state avanzate diverse ipotesi sulla correlazione tra stress e malattia.

La teoria della debolezza somatica sostiene che lo stress esercita il suo effetto sull'organismo dove esso è costituzionalmente più debole.

La teoria della reazione specifica di Lacey (1981) nel 1967, afferma che vi sono forti differenze individuali nella reazione del sistema nervoso autonomo. Nella genesi di un disturbo psicofisiologico si troverebbe dunque la specificità della risposta individuale allo stress e non la debolezza costituzionale di un sistema d'organo.

Una terza teoria respinge l'idea di un rapporto diretto tra stress e malattia, ma suggerisce che il rapporto sia di natura indiretta: l'associazione tra stress e malattia sarebbe reale, ma mediata dallo stile di vita e modificazioni nello stile di vita di quei comportamenti che incidono sulla salute.

Per ridurre lo stress sono necessari in alcuni casi cambiamenti esterni ed è quindi necessario prendere decisioni importanti, allontanarsi da situazioni divenute eccessivamente stressanti; in un altro numero di casi sono necessari invece cambiamenti interni, non si tratta solo di cambiare fattori ambientali ed abitudini, quanto di cambiare il modo di vedere le cose ed il modo di rispondere emotivamente a fattori ed eventi stressanti.

Gli psicologi clinici parlano, a questo riguardo, di ristrutturazione cognitiva, denominazione che racchiude diversi approcci psicoterapeutici che hanno in comune l'idea che il sistema di convinzioni della persona sia fondamentale per il cambiamento e che la persona possa essere aiutata, con tecniche di autosservazione introspettiva e di analisi dell'organizzazione cognitiva, a riconoscere e modificare eventuali aspetti irrazionali o disfunzionali del proprio modo di pensare abituale. Tali modificazioni non sono limitate agli aspetti del pensiero ma si estendono alla sfera delle emozioni: se, per esempio, la lettura delle

interazioni familiari non è più improntata all'impotenza ed alla passività, le emozioni che la persona proverà saranno molto meno distruttive.

Altre tecniche di gestione dello stress sono focalizzate alla riduzione del livello di attivazione. Esse tendono all'acquisizione da parte dell'individuo della capacità di ottenere volontariamente uno stato di rilassamento profondo. Per rilassamento si intende una risposta di segno opposto a quella di allarme. Ovviamente un rilassamento profondo può essere raggiunto per vie numerose e molto diverse, che fanno riferimento ai temi e ai modi cui la mente riesce a dedicarsi in maniera più o meno controllata. Per esempio una persona può dedicarsi ad attività che la assorbono o la rilassano o seguire particolari percorsi spirituali. Poiché il "principio attivo" è l'acquisizione di una strategia di rilassamento, possono essere ricordate metodiche extrapsicologiche come il reiki, lo yoga e molte tecniche di meditazione orientale.

### ***2.3 LA MEDICINA OLISTICA***

Ogni medicina, scienza od arte che consideri l'essere umano come una totalità di corpo, mente e anima, può considerarsi olistica.

La medicina olistica rinasce negli ultimi decenni come componente essenziale della nuova cultura emergente basata sul prendersi cura di sé stessi: alimentarsi in modo più naturale e meno inquinato, purificare le proprie emozioni ed i pensieri negativi, comprendere le ragioni profonde delle proprie azioni e, infine evolversi umanamente e spiritualmente. Salute ed evoluzione sono due aspetti della stessa realtà, questo concetto è presente in ogni tradizione medico-spirituale. La stessa energia-informazione che genera malattia e dolore quando viene negata la via naturale e spontanea della sua crescita, si illumina e scioglie se può espandersi nella vita e nella coscienza.

Scopo attuale della medicina olistica è di studiare e comprendere l'unità multidimensionale umana, sintetizzando scienza, psicologia e spiritualità in un'organica arte medica capace di alleviare le sofferenze umane e permettere un

più evoluto livello di salute, il dolore è sintomo di malessere, tanto che esso venga da cause esterne o dal profondo dell'anima.

Oggi possiamo differenziare, all'interno della vasta concezione medica olistica, numerose forme di terapia che, pur osservando il principio per cui ogni parte rappresenta ed è connessa con il tutto, si specializzano su un determinato livello.

Così abbiamo ad un primo livello le terapie somatiche che operano curando prevalentemente il corpo fisico come l'erboristeria, la dietetica, le varie tecniche di body work come i massaggi, la chiropratica, l'osteopatia e la danza.

Ad un secondo livello le terapie energetiche che curano attraverso l'energia, come l'agopuntura, l'omeopatia, il tai chi, lo shiatzu, la pranoterapia, le varie forme di riflessologia: plantare, auricolare, palmare, ecc.

Al terzo livello le terapie emozionali, dove si trovano gli esercizi di bioenergetica, lo psicodramma, le tecniche catartiche, le tecniche sulla voce ed il canto.

Al quarto livello le terapie psicologiche dove abbiamo i sistemi di lavoro mentali e psicosomatici: la psicologia transpersonale, le tecniche di analisi bioenergetica, la gestalt, la programmazione neurolinguistica e le tecniche più psichiche come l'ipnosi, le regressioni, le visualizzazioni, le tecniche di immaginazione attiva, l'analisi del sogno, ecc.

Al quinto livello, quello della salute dell'anima, delle terapie spirituali abbiamo le tecniche di meditazione che portano al silenzio, alla pace e al vuoto interiore, unici elementi che caratterizzano questa dimensione.

Alcune di queste tecniche, come il Reiki, operano in modo veramente globale, attivando corpo, energia, emozioni e psiche fino a raggiungere il centro dell'essere.

## *2.4 CENNI DI PSICOLOGIA TRANSPERSONALE*

Nasce negli anni sessanta e pone la sua attenzione su quelle aree della realtà psichica che si estendono oltre l'identificazione con la personalità individuale, segue un approccio psicologico che si occupa dello studio e della cultura della

spiritualità nonché delle esperienze spirituali, pur rimanendo in un contesto psicologico.

Si configura come il contributo degli ambienti scientifici allo studio ed alla comprensione delle esperienze interiori d'ordine trascendente. I principali approcci psicologici tradizionali definivano queste categorie di esperienze come fantasie o patologie, in base agli specifici e differenti orientamenti teorici venivano viste come un tentativo di appagare il desiderio di essere accuditi da una “madre buona” o la conseguenza di anormalità dell'apparato neurale, oppure come il segno di un io fragile ed incapace di distinguere tra immagini interne e realtà esterna.

L'approccio transpersonale parte, invece, dal principio che le esperienze interiori d'ordine mistico ed estatico, così come l'anelito alla trascendenza dell'io costituiscono un aspetto significativo dell'umana esperienza, degno di essere oggetto di studio da parte della psicologia.

Il processo transpersonale consiste nell'esplorazione del mondo interiore di sensazioni, emozioni e percezioni che conducono, senza alcun significato apparente verso l'indagine, verso la graduale esplorazione della propria storia individuale, verso il passaggio attraverso esperienze di radicale trasformazione ed infine all'accesso alla dimensione transpersonale, luogo delle qualità spirituali e della “vera natura”.

L'esperienza transpersonale è, in definitiva quella condizione nella quale il Sé incomincia ad aggregarsi intorno ad un centro di coscienza “superiore” ed a superare i conflitti connessi alla mente duale, aprendosi ad una visione unitiva e disidentificata da interessi esclusivamente personali.

Le esperienze psicodinamiche e biografiche richiedono un ulteriore procedere nel viaggio interiore e l'acquisizione di maggior sensibilità e di una consapevolezza di sé più attenta, questo porta ad avvicinarsi a canali percettivi che si aprono su esperienze strettamente connesse con la propria storia personale, con il proprio mondo emotivo. Si può così entrare in contatto con i traumi emotivi dell'infanzia, con i conflitti legati alla struttura caratteriale successivamente prodottasi, con i

bisogni affettivi, con i desideri, con le paure ed i blocchi e in definitiva con tutti i contenuti rimossi che abitano l'essere umano e tendono a dominarlo.

Attraverso la consapevolezza, l'osservazione e l'accettazione i ricordi carichi di contenuto emotivo, le esperienze simboliche ed i risentimenti potranno venire riconosciuti, ri-vissuti e quindi rielaborati e trasformati giungendo alla liberazione dei nodi conflittuali del nostro passato personale.

L'esperienza di morte-rinascita può presentarsi quando, con l'intensificarsi dell'esperienza interiore, l'individuo si trovasse di fronte ad esperienze nelle quali si presenterà l'occasione o la necessità di rivivere le fasi della propria nascita biologica e di doversi confrontare profondamente con la morte. Spesso il processo raggiunge un'intensità tale da percepirsi fino ai livelli dei tessuti e delle cellule.

Per Jung (1977) il sé è un archetipo, un contenuto inconscio che viene modificato attraverso la presa di coscienza e per il fatto di essere recepito, e ciò a seconda della consapevolezza individuale nella quale si manifesta, che esiste a priori ed esprime un significato collettivo che trascende gli stessi confini biografici della personalità, egli lo definisce in "Psicologia e religione" la "scintilla dell'essenza stellare" che "la coscienza sperimenta come qualcosa di trascendente e fascinoso". Assagioli (1988), il padre della Psicosintesi, accentua la dimensione trascendente del sé definendolo come una totalità bio-psico-spirituale che trascende anche la psiche in quanto parte di un Sé universale.

Quindi il soggetto dell'esperienza, l'individuo, è un sistema psicofisico unitario costituito da diversi sottosistemi interconnessi che stanno ad indicare veri e propri livelli dell'esperienza interiore e diverse modulazioni vibratorie della coscienza, che possono essere riassunti con i corpi sottili delle tradizioni induista e teosofica:

- Il livello fisico modula le informazioni inerenti al sistema mediante l'insieme delle funzioni sensoriali: le sensazioni proprio ed esteroceptive;
- Il livello energetico modula le informazioni inerenti al sistema mediante l'insieme delle sensazioni proprio ed esteroceptive sottili;



- Il livello emotivo modula le informazioni inerenti al sistema mediante l'insieme delle funzioni emotivo-affettive: emozioni, stati d'animo, sentimenti, bisogni, desideri, aspirazioni, motivazioni, ecc.
- Il livello mentale modula le informazioni inerenti al sistema mediante l'insieme delle funzioni cognitive: i pensieri, le rappresentazioni, le immagini, i ricordi, le fantasie, ecc.
- Il livello spirituale è il luogo delle dimensioni superconscie del sé, dimensioni alle quali si accede mediante l'intuizione, l'insight, la meditazione, l'esperienza mistica, la sensibilità, gli stati di coscienza non ordinari, ecc.

Il processo di crescita con Reiki si svolge proprio secondo il modello indicato dalla psicologia transpersonale, il contatto con le proprie emozioni e con il senso della propria vita sono le tappe di un viaggio che il praticante Reiki deve essere disposto a percorrere. Il praticante Reiki inoltre ha spesso a che fare con la trasformazione d'energie negative, un ruolo impegnativo che prevede l'impiego di tecniche specifiche, codificate nel tempo, per canalizzare energia luminosa e positiva. Meditazione, raccoglimento, concentrazione, determinazione e spirito di sacrificio sono qualità richieste e necessarie in chi pratica una disciplina spirituale.

## *2.5 ALCUNE NOZIONI SULLE PSICOTERAPIE UMANISTICHE*

Si pongono nei riguardi della persona umana, da una prospettiva di tipo filosofico, prospettiva che può essere ampiamente approfondita e dichiarata, come nel caso degli approcci fenomenologici ed esistenzialisti, oppure può essere sfumata, implicita e data per scontata, come nel caso della terapia della Gestalt.

Tutti assumono che esista una condizione di "autenticità" dell'essere umano: senso della terapia è raggiungere tale autenticità e favorire il dispiegamento delle potenzialità insite nella persona.

La terapia centrata sul cliente dello psicologo americano Carl Rogers (1997) ha quale presupposto l'ottimismo e la fede nella bontà intrinseca della natura umana: le persone sono per loro natura buone, capaci di comportarsi in maniera efficace,

motivate a migliorare se stesse, capaci di farlo e capaci di superare i propri problemi.

Concetto cardine è quello della “realizzazione di sé”: rappresenta una tendenza innata dell’organismo a sviluppare tutte le proprie capacità in modo che ciò serva a mantenerlo e migliorarlo. Secondo l’autore le persone tendono naturalmente alla realizzazione di sé, ove incontrino ostacoli, esse sono in grado di fronteggiarli e superarli se solo si danno alcune condizioni di aiuto.

Compito del terapeuta o in generale di qualunque educatore è di offrire un’atmosfera non direttiva e facilitante ed un rapporto che consenta il dispiegarsi di tre principali caratteristiche:

- **Congruenza:** lo psicoterapeuta deve esprimere il “vero” Sé, comunicando in maniera informale e sincera i propri sentimenti e i propri pensieri, quando opportuno, senza dissimulazioni o apparenze; al terapeuta è chiesto di presentarsi quale egli realmente è, senza nascondersi nel distacco professionale o nelle regole del setting.
- **Empatia:** il terapeuta guarda il mondo del cliente assumendo come propria la prospettiva ed il punto di vista del cliente stesso e gli comunica che il suo punto di vista, il suo modo di pensare e di reagire emotivamente è compreso ed apprezzato; questa empatia permette l’emergere di pensieri ed emozioni più intime, permette l’affacciarsi di pensieri ed emozioni che prima erano troppo minacciosi per essere verbalizzati o per accedere ad una piena consapevolezza agli occhi stessi del cliente.
- **Accettazione positiva incondizionata:** le persone hanno valore per il fatto stesso di essere persone ed il terapeuta ha profondamente a cuore il proprio cliente, all’interno di una relazione calda, non invasiva; manifesta inoltre un’accettazione priva di valutazioni e giudizi ed una ferma convinzione nella capacità di autorealizzazione del cliente.

Rogers è stato anche uno dei maggiori propugnatori di “gruppi d’incontro”. L’approccio centrato sul cliente si presta, in un setting grupppale, a creare un ambiente facilitante. Il terapeuta opera come facilitatore delle interazioni e stimola

i membri del gruppo a sviluppare interazioni empatiche, positive e genuine tra di loro. Viene incoraggiata l'autoapertura e la rivelazione schietta delle emozioni, dei conflitti e delle mete personali.

La terapia della Gestalt ha come fondamento umanistico una concezione ottimistica della natura umana: intrinsecamente buona, esse tende spontaneamente ad esprimersi creativamente ed a sviluppare tutto il "potenziale umano". In tale concezione ci si concentra sull' hic ed nunc: il passato non esiste più, il futuro non esiste ancora. Porsi domande sul passato o sul futuro significherebbe perdere contatto col presente, fuggire da esso, richiudersi davanti all'esperienza presente.

L'approccio stimola la creatività e l'apertura all'esperienza, la resa di contatto col mondo e con gli altri in maniera immediata, non giudicante, non ragionata. La terapia gestaltica ha sviluppato una ricca serie di tecniche e di esercizi per facilitare la crescita e la "consapevolezza personale" dei clienti. A questi fini la terapia fa un ampio ricorso all'espressione non verbale. Predilige il setting grupppale dove si cerca di aiutare ciascun membro del gruppo ad integrare i propri sentimenti e le proprie convinzioni. Ogni membro viene posto a turno sulla cosiddetta "sedia calda" e incoraggiato ad identificare sensazioni ed emozioni presenti, particolarmente se dolorose o incongruenti. Il terapeuta commenta l'aspetto non verbale più di quello verbale.

### **3 REIKI COME STRUMENTO DI FORMAZIONE PER GLI OPERATORI SOCIO-SANITARI**

#### ***3.1 IMPORTANZA DELLE SENSAZIONI NEL CONCEPIRE LA MALATTIA***

Il dolore è tale indipendentemente dal punto di osservazione e dalla tecnica utilizzata per rilevarlo: la persona che ne è colpita non si sente bene e nessuno potrà mettere in discussione questa condizione, anche se la scienza vorrebbe poter decidere in modo oggettivo circa le cause, l'intensità, l'evoluzione, le possibili terapie.

L'esperienza individuale è quindi l'unico metro su cui è possibile impostare un rapporto terapeutico, per tentare di accompagnare l'individuo dal "non sentirsi sano" a una condizione di benessere, qualora le circostanze lo permettano.

La chemioterapia è il modello più evidente delle discrepanze tra i vantaggi raggiungibili e il disagio ed il malessere provocato. Un'ideale "medicina della persona" dovrebbe cercare un dialogo con i pazienti, inserendosi nelle dolorose incertezze degli ammalati con interventi mirati, attenti alla singolarità, dovrebbe compiere il tentativo di offrire non una sintesi teorica, ma un accompagnamento nella sofferenza che riduca il contrasto tra ciò che si sente e ciò che invece è.

La malattia viene vissuta dal soggetto, che la percepisce con modalità che influiscono sul suo decorso, quando non addirittura sulla sua insorgenza e sulla sua prognosi. Affrontare il problema della malattia solo con la conoscenza scientifica, trascurando la componente soggettiva della malattia, può significare spiegare il "come" di un sintomo, senza giungere a comprendere il "perché". Cercare di comprendere come il paziente vive la sua malattia significa spesso riuscire a capire i meccanismi attraverso i quali una malattia insorge e si aggrava.

E' importante educare a pensare alla propria salute, le potenzialità di ciascuno devono essere poste alla base di qualsiasi realistico progetto di salute, intesa come

la migliore condizione raggiungibile da una specifica situazione di partenza. In questa prospettiva l'educazione a "sentirsi" è molto importante per trasmettere al terapeuta ogni sensazione che serve a comprendere il reale stato di salute.

Imparare l'ascolto di se per essere ascoltati diviene un momento essenziale dell'atto di cura e di ricerca della salute. Si deve insegnare al potenziale paziente la fiducia nelle proprie sensazioni, senza timori, perché queste sono uno strumento fondamentale per fondare un approccio razionale con il terapeuta. Seguirà poi la cura vera e propria che richiederà o meno l'intervento di specifiche tecnologie, anch'esse fonte di preziose informazioni.

### **3.1.1 REAZIONI PSICOLOGICHE ALLA MALATTIA**

Le reazioni dell'individuo alla malattia sono diverse a seconda delle caratteristiche di quest'ultima (tipo, gravità e durata), e l'atteggiamento psicologico dell'individuo influisce sul decorso della malattia. Una diversa accettazione della malattia conduce a comportamenti che possono migliorare, oppure al contrario peggiorare la condizione patologica. In modo più mediato l'atteggiamento emotivo del malato influisce sul decorso della malattia attraverso i rapporti tra sistema nervoso centrale, sistema neurovegetativo, sistema endocrino e sistema immunologico.

Se un atteggiamento ansioso e depresso hanno il potere di diminuire le difese immunitarie, con tutta la catena di conseguenze negative che ne derivano, un atteggiamento calmo, ottimistico e sereno ha al contrario il potere di aumentare le difese immunitarie e perciò di facilitare il superamento di malattie che non hanno nella loro origine nulla di psicosomatico.

L'atteggiamento del malato nei confronti della malattia dipende da molti fattori. In primo luogo l'individuo, con la sua struttura fisica e con la sua personalità, costruitasi nel corso dell'età evolutiva e della storia personale. Ma la personalità interagisce continuamente con l'ambiente e con le persone che la circondano. Le reazioni dei familiari sono determinanti nello strutturare le modalità reattive del singolo, in un rapporto che non è univoco, ma di reciproca influenza. L'importanza della famiglia è spesso trascurata, mentre sarebbe necessario una suo

maggior coinvolgimento, specie nei casi di malattia cronica o di patologie che impongono degli importanti cambiamenti di vita. Allargando il cerchio oltre la famiglia, le amicizie influiscono sulle reazioni psicologiche del singolo individuo con il loro atteggiamento che può essere di accettazione, di rifiuto o di indifferenza.

Nella cultura occidentale i concetti di salute e malattia sono visti in modo essenzialmente organico, a causa della millenaria separazione tra anima e corpo, che la caratterizza.

Questa difficoltà, che è talvolta vera e propria incapacità, di integrare il concetto di salute con le componenti psichiche e sociali, conduce a pretese del tutto irrealistiche nei confronti della medicina e delle strutture sanitarie. Si esige che queste ricostruiscano lo stato di salute da sole, senza alcuna modificazione delle abitudini di vita. Ne deriva un atteggiamento di delega, sia agli operatori sanitari, sia al farmaco, ai quali viene richiesto di risolvere i propri problemi di salute. Questo atteggiamento di delega non facilita la ricerca delle cause della malattia; inoltre esso espone le persone a cocenti delusioni, perché ovviamente la medicina non può rispondere a richieste così irrealistiche e miracolistiche.

La malattia è per ognuno un'esperienza ricca di implicazioni affettive. In questo senso è normale che provochi ansia, ed è anzi patologica un'indifferenza nei confronti di questo pericolo. E' una minaccia sia all'identità psico-fisica dell'individuo, sia alla vita relazionale; inoltre è spesso incontrollabile e questo acuisce il senso di pericolo e di impotenza.

La minaccia più frequente che la malattia comporta è il dolore, e la sua percezione, come anche il modo di esprimerlo varia notevolmente a seconda della personalità, della cultura ed anche del sesso. I soggetti ansiosi tendono a vivere il dolore come intollerabile, ed appaiono molto sensibili a situazioni di rassicurazione e conforto. In generale la condizione psicologica dell'individuo è in grado di modificare profondamente la percezione e la tolleranza del dolore.

La malattia può essere anche vista come una frustrazione, cioè come un ostacolo che impedisce il raggiungimento degli obiettivi prefissati. Essa può mobilitare

meccanismi di difesa come l'aggressività, e dal momento che le sue cause sono complesse e non sempre identificabili, spesso la persona manifesta aggressività generica ed indifferenziata, oppure contro un capro espiatorio.

In altri casi ancora prevale la regressione, il comportamento dell'individuo si fa meno strutturato con il ritorno a modalità difensive caratteristiche di un livello inferiore di sviluppo: egocentrismo, negazione, proiezione, ecc.; in parallelo lo scambio tra l'individuo ed il mondo circostante si fa più povero (chiusura in sé), mentre i confini tra realtà e irrealtà si attenuano (fuga nella fantasia o nel ricordo del passato).

La malattia può però anche mobilitare reazioni costruttive, in esse la persona utilizza l'aggressività al fine di lottare contro la causa della malattia per guarire, oppure, se ciò non è possibile, per continuare a vivere al meglio nonostante la malattia.

Può capitare, infine, in alcune situazioni particolari, che la persona tragga un "vantaggio" dal perdurare dell'isolamento o della dipendenza. Si tratta di un vantaggio paradossale e patologico, perché la malattia è di per sé una sofferenza. Questo "vantaggio secondario della malattia" si concretizza nel non compiere le azioni che facilitano la guarigione, nel trasgredire le prescrizioni terapeutiche e farmacologiche e talvolta nel compiere atti che aggravano direttamente la condizione patologica. Si rivela così una volontà inconscia o scarsamente conscia, di non guarire, per non essere costretti all'autonomia e al rapporto con la realtà, richiesti ad una persona sana.

Se il non affrontare le difficoltà è riprovato dalla società, il non affrontarle per malattia è maggiormente accettato. L'individuo trova così un'assoluzione dai sensi di colpa sia nei confronti della società che di se stesso. Non solo, egli riesce anche a suscitare negli altri quell'attenzione e quell'aiuto che altrimenti non riuscirebbe a provocare.

### 3.1.2 FATTORI SOCIO AMBIENTALI, MALATTIA E COMUNICAZIONE

Il ricovero in ospedale determina una serie importante di modificazioni nelle abitudini ed una limitazione delle possibilità di soddisfazione dei bisogni fondamentali. L'ospedalizzazione rappresenta per il malato una ulteriore fonte di stress, che si sovrappone a quello determinato dalla malattia, poiché equivale ad ammettere di essere ammalato seriamente, al punto da non poter essere assistito a domicilio.

Il disagio psichico che ne deriva è attribuibile:

- al repentino cambio di ruolo a cui gli ammalati devono adeguarsi: da coniuge, genitore, lavoratore, ecc. a malato, ruolo che implica l'assunzione implicita di doveri precisi rispetto alle regole istituzionali, in cambio dell'unico diritto di essere curato. La condizione di parziale isolamento e la limitazione dei rapporti sociali, che determinano la sospensione momentanea dei ruoli abituali, comporta però anche la perdita a tempo indeterminato delle prerogative ad essi connessa, carenza che a sua volta incrementa la frustrazione e lo stress.
- alla percezione della frattura interiore che la comparsa della malattia ha determinato sul versante della stima di sé, la quale ha anche connotati di natura sociale: restrizione della libertà di azione, disconoscimento della necessità di esprimere il proprio sé attraverso la caratterizzazione dello spazio circostante e svalutazione dell'immagine di sé.

A questo si aggiunge l'obbligo frequente di esporre il proprio corpo o parte di esso alla vista e alla manipolazione di altre persone con le quali l'unico legame è costituito dallo stato di malattia.

Il paziente ospedalizzato si trova a dover subire un annullamento o quanto meno un appiattimento del proprio status sociale, cosa che in molti casi grava pesantemente sull'autostima.

Se la malattia ed i bisogni umani fondamentali non conoscono confini di status sociale e di ruolo, queste variabili sono in grado di modificare le reazioni della persona sia verso la malattia che verso l'istituzione sanitaria.



Il malato per contenere l'ansia legata all'ospedalizzazione può reagire con diverse modalità:

- può tentare una fuga dalla situazione chiudendosi in se stesso,
- può non adattarsi e rifiutare tutto,
- può vivere questa esperienza in modo totalizzante, trascurando la porzione della sua realtà che sta al di fuori dell'ospedale,
- può recitare la parte corrispondente al giudizio che gli operatori hanno di lui.

Il disadattamento ambientale può anche determinare manifestazioni considerevoli, specie nei pazienti anziani ed in quelli ricoverati nei reparti di terapia intensiva; possono essere interessati dalla comparsa di disorientamento spazio-temporale, alterazioni delle funzioni percettive, fino alla comparsa di stati psicotici veri e propri con azioni autolesive.

Oltre a questo, nella malattia può essere compromessa la capacità o la possibilità di comunicare efficacemente, in tal caso il linguaggio non verbale può assolvere l'importantissima funzione di sostituire il linguaggio verbale e di fungere da segnale rivelatore di disadattamento ambientale.

I degenti sono costretti, nella maggior parte dei casi, ad adeguarsi alla struttura organizzativa e non viceversa; il paziente, essendo il portatore del bisogno, si trova nell'impossibilità di porre condizioni.

Questa disparità comporta il rischio di relegare i pazienti in una condizione di passività che li estromette dal processo diagnostico-terapeutico, fino al punto di poter incidere negativamente sui risultati finali, per non parlare della frustrazione che questo modo di fare impone alla persona e alla sua dignità.

### ***3.2 ESEMPI DI IMPIEGO DEL REIKI IN STRUTTURE SANITARIE***

L'*Azienda Ospedaliera S. Giovanni Battista* di Torino, presso l'U.O.A. Oncologia Medica, ha avviato un progetto nel 2002, proposto dall'Associazione culturale Cerchio di Luce, di diffusione del Reiki in ambito ospedaliero. Gli operatori volontari offrono trattamenti Reiki in reparto e in Day Hospital, a supporto delle terapie convenzionali e delle cure palliative. Questo progetto ha l'obiettivo di

avviare un'indagine in collaborazione con il personale medico sull'efficacia dei trattamenti di reiki.

“Potendo essere praticato in ogni situazione senza l'uso di strumenti, Reiki è adatto all'ambito ospedaliero. Nel malato oncologico si è dimostrato utile durante i cicli di radioterapie e chemioterapia nel controllo dei sintomi collaterali. Per lo stato di profondo rilassamento che può indurre, Reiki può fornire un aiuto psicologico e può essere utilizzato come tecnica palliativa di sostegno al malato e si presta bene come trattamento integrativo nella terapia del dolore”.

La stessa associazione organizza corsi di formazione per operatori reiki volontari in ospedale.

Ai pazienti, dopo la richiesta del consenso, vengono fornite delle schede da compilare prima del trattamento, dopo e dopo quarantotto ore.

L'*Ospedale San Carlo Borromeo* di Milano è l'unica Azienda Ospedaliera pubblica in Italia in cui viene praticato Reiki con pagamento basato sul tariffario del S.S.N.

L'iniziativa fa parte del progetto “osservazioni e valutazioni di procedure terapeutiche di medicina complementare” approvato dalla regione Lombardia, ammette alla terapia pazienti di entrambi i sessi, tra i 18 e i 60 anni, sofferenti da almeno un anno di emicrania diagnosticata come tale, con la frequenza di almeno tre attacchi al mese. I pazienti, dopo aver sottoscritto il loro consenso a ricevere trattamenti reiki, accedono al Centro di Medicina Psicosomatica e, dopo la prima visita, fa seguito una richiesta interna di un ciclo di otto visite durante le quali vengono praticate le sedute di Reiki a cadenza settimanale. All'inizio ed alla fine del trattamento vengono praticati test psicodiagnostici e somministrati dei questionari per valutare l'andamento dei sintomi. I pazienti sono controllati dopo sei mesi ed un anno

I pazienti sono principalmente donne, coniugate di età media di 37 anni, con formazione scolastica medio alta. Il trattamento reiki ha indotto, nella quasi totalità delle sedute, uno stato di rilassamento medio / profondo: dato interessante trattandosi di pazienti sofferenti di emicranie, che normalmente incontrano difficoltà ad abbandonare il controllo e a lasciarsi andare.

L'equipe è formata da cinque medici e da una psicologa.

Il *Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York* propone il Reiki come terapia individuale per i degenti, a richiesta degli stessi. Nell'ospedale ci sono sei dottori e venticinque infermiere che usano Reiki. I corsi sono stati tenuti da Marilyn Vega, che esegue trattamenti di Reiki ai malati inclusi malati di cancro e trapiantati ai reni.

La *Tucson Medical center's Reiki Clinic* in Arizona ha una squadra di operatori Reiki che pratica trattamenti ai pazienti nelle loro camere. Questo programma è partito nel maggio del 1995, tre Reiki Master hanno invitato i membri della comunità di Reiki di Tucson ad aiutarli ad aprire una clinica Reiki, ma non sono riusciti a trovare i fondi. Nei loro tentativi di risolvere questo problema hanno contattato l'amministratrice della clinica di Tucson e si sono offerti di fornire trattamenti di reiki ai pazienti della stessa.

Il programma è iniziato nel reparto oncologico, ma si è lentamente espanso ad altri settori. I trattamenti vengono effettuati dietro richiesta del consenso del paziente e vengono attuati da due persone, questo per creare un clima di confidenza fra degente ed operatori reiki. I volontari devono accettare di non effettuare trattamenti ai degenti al di fuori della struttura ospedaliera, dopo di che vengono inseriti in una squadra già operativa e effettuano un training di sei trattamenti. Al termine vanno a costituire nuovi team pronti ad operare. Vengono effettuati incontri mensili tra i volontari dove si condividono successi, esperienze ed emozioni, vengono effettuati anche giochi di ruolo per imparare a rispondere esaurientemente alle domande dei degenti.

Il *California Pacific Medical Center* è uno dei più grandi ospedali del nord della California, fornisce cure per malattie in fase acuta e cronica utilizzando una vasta gamma di terapie complementari tra cui il Reiki, la medicina cinese, l'omeopatia, l'aromaterapia, l'agopuntura, ecc.

I dottori della clinica lavorano con i pazienti e, in base ai sintomi, vengono suggeriti i tipi di cura alternativi idonei. Sono somministrati dettagliati questionari con lo scopo di interpretare la situazione dei pazienti in modo olistico. Il

questionario comprende domande sulle capacità di relazione, familiari e amichevoli, sui rapporti con la propria fisicità, con il lavoro, con la carriera e con la spiritualità.

Ai pazienti che si rivelano molto ricettivi al Reiki viene consigliato di partecipare ai corsi di primo livello in modo tale da poter continuare a trattarsi autonomamente.

### ***3.3 PREPARAZIONE EMOTIVA PER CHI OPERA CON MALATI TERMINALI***

Nel processo del morire il sostegno spirituale è altrettanto importante di un buon controllo del dolore, ma di rado questo tipo di sostegno viene portato in modo che sia significativo. Di conseguenza in troppi muoiono in difficoltà e nella paura. Ma che cosa vuol dire dare questo sostegno? Significa portare testimonianza, far sentire la propria presenza, non voltarsi dall'altra parte quando le cose diventano difficili, ma rimanere nel territorio del mistero e delle domande che non hanno risposta. Si tratta di aiutare le persone a confrontarsi direttamente con ciò che sta succedendo, a lavorare con i paradossi con cui si stanno misurando. L'impegno a restare consapevoli della propria mente, cuore, corpo, senza sottovalutare nessuna di queste parti di noi stessi, è la più essenziale di tutte le pratiche possibili nel mezzo di tali situazioni. La pratica della consapevolezza diviene lo strumento per aiutare le persone ad esplorare la sofferenza e a modificare la relazione che hanno con essa nelle settimane e nei mesi che precedono la morte.

Nella pratica della meditazione le persone sviluppano la mente che ascolta, la capacità di ascoltare molto intimamente la propria esperienza. Vi è, secondo Frank Ostaseski,<sup>3</sup> fondatore, nel 1987, dello Zen Hospice Project, un accostamento naturale tra coloro che stanno imparando ad ascoltare e coloro che hanno bisogno di essere ascoltati almeno una volta nella loro vita.

L'hospice è di un metodo di cura per persone generalmente negli ultimi sei mesi di vita che enfatizza soprattutto le cure palliative focalizzandosi principalmente sul benessere del paziente, assicurandosi che ci si occupi della sua sofferenza e che i

---

<sup>3</sup> Tratto dal discorso tenuto a Venezia - Mestre il 18/6/99 (da "Buone Notizie", anno 1999 n°2).

sintomi vengano curati. Ci si prende cura non solo della malattia, ma dell'uomo con le sue emozioni, dei rapporti con la sua famiglia, delle sue esigenze esistenziali e spirituali. Questo avviene lavorando in squadra con medici, infermieri, assistenti sociali, volontari e ministri di culto.

Per ascoltare viene richiesto di diventare vuoti, disponibili a ricevere, senza aspettative o giudizi, a essere sorpresi. Un buon ascolto richiede sia l'attenzione rivolta verso l'altra persona sia verso la nostra vita interiore, è necessario porre la massima attenzione alle nostre sensazioni, sentimenti e intuizioni.

Lo psicologo Carl Rogers (1997) descrisse l'empatia, dicendo: "empatia significa entrare nel campo percettivo privato di un'altra persona sentendosi pienamente a casa propria. Significa vivere temporaneamente la sua vita e muoversi dentro delicatamente, senza giudizi. Comunicare ciò che senti nel suo mondo man mano che guardi con occhi freschi e senza paura. Significa controllare spesso con l'altro l'accuratezza del tuo sentire e farsi guidare dalle reazioni che ti tornano indietro. Stare con qualcuno in questo modo significa che devi lasciare da parte le tue visioni e i valori che valgono per te, in modo da entrare nel mondo dell'altro libero da pregiudizi. In un certo senso questo significa che lasci da parte te stesso e questo può essere fatto solo da una persona che si sente sicura di se stesso e non teme di perdersi in ciò che può diventare il mondo strano e bizzarro di un altro, perché sa che potrà facilmente ritornare al suo mondo qualora lo desideri".

L'ascolto empatico richiede la completa presenza che si può apprendere con l'esercizio della meditazione e del reiki.

## **4 INTERVISTE A PRATICANTI REIKI**

### ***4.1 LA RICERCA***

La ricerca è l'individuazione sistematica di una risposta a quesiti riguardanti eventi concreti e le relazioni intercorrenti fra i medesimi, potrà condurre o a confermare fatti che si ritiene esistano, o a rivelarne di inosservati fino a quel momento, o a stabilire relazioni tra di loro. Così le constatazioni o i risultati dei lavori di ricerca possono confermare, modificare o allargare il campo delle conoscenze su un dato argomento o fornire un apporto di nuove conoscenze inerenti a quella tematica.

La ricerca descrittiva si pone l'obiettivo di confermare fatti o scoprirne di nuovi, quella esplicativa è volta a stabilire una relazione fra eventi conosciuti, al fine di spiegare ciò che si è verificato e scoprire le ragioni di questa relazione.

L'obiettività è un'attitudine indispensabile nella ricerca; lo studio del problema, i metodi impiegati e le constatazioni dovrebbero essere, nella maggior misura possibile, esenti da qualsiasi pregiudizio o giudizio personale.

Il processo di ricerca consiste in due procedimenti strettamente correlati, che agiscono uno sull'altro nello stadio della definizione del tema della ricerca e nello stadio dell'esecuzione. Questi due procedimenti sono uno teorico e l'altro pratico.

Partendo da un problema si enuncia il tema della ricerca e se ne sceglie il campo, si pensa a questo quesito, si espongono delle osservazioni e si forma un concetto, che è una rappresentazione mentale inerente fenomeni od oggetti che possiedono proprietà comuni. Contemporaneamente ci si occupa dei dati concreti e osservabili, elementi isolati e discontinui che è necessario riunire in un insieme significativo, necessari sia per il lavoro di ricerca che per i metodi di osservazione di questi dati, che verranno identificati come variabili.

I principi espongono le relazioni esistenti fra due elementi e servono per spiegare, orientare e predire l'azione, mentre una teoria è una costruzione astratta che riassume e spiega dei fenomeni.

Shirley Charter (1990), afferma che i nove decimi del tempo concesso alla ricerca devono essere riservati alla pianificazione dei lavori. Quando si fissa il piano di un progetto di ricerca si deve procedere in modo logico, dalla determinazione del problema alla scelta del piano di ricerca.

La costruzione del piano di ricerca comprende:

- la concezione del problema di ricerca: problemi da studiare, esame della documentazione, costruzione dell'ambito concettuale, definizione dei termini.
- la messa in atto del piano di ricerca: raccolta di dati, scelta del campione, analisi ed interpretazione dei dati.

Se un problema è sufficientemente conosciuto può essere enunciato sotto forma di ipotesi. L'ipotesi stabilisce relazioni fra più fatti, consiste nel prevedere la risposta alla domanda, è un suggerimento o una proposta esplicativa degli eventi osservati. Per sua stessa essenza è soggetta ad essere revisionata, se è confermata dalla ricerca, il rapporto fra un fatto e un altro è stabilito e si possono formulare delle previsioni.

Secondo la maggiore o minore credibilità che le si attribuisce l'ipotesi può diventare un principio o una teoria. La verifica di un'ipotesi permette di spiegare la relazione esistente tra i fatti.

Il piano di ricerca deve determinare quali accadimenti sono necessari per studiare le variabili, come conviene riunirle e registrarle, come si può assicurare l'obiettività dell'inchiesta ed evitare qualunque distorsione sistematica e come i dati possono essere analizzati ed interpretati.

La scelta del metodo e del piano di applicazione della ricerca devono seguire e non precedere l'enunciazione del problema. Le decisioni concernenti i dati da raccogliere saranno fondate sulla natura del problema, l'esame delle opere specializzate ed il quadro concettuale della ricerca. I metodi e le tecniche ai quali si fa ricorso abitualmente comprendono l'osservazione, l'intervista e il questionario.

I dati emersi devono poi essere esaminati e rapportati al quadro teorico, così le constatazioni della ricerca acquistano un senso, questo passaggio completa il ciclo della ricerca e permette di formulare nuove ipotesi e porre nuovi quesiti. L'analisi di dati consiste nel raccogliere tutte le osservazioni individuali in un insieme maneggevole, perciò si può essere indotti a contare le frequenze delle variabili. Se i dati descrittivi possono essere espressi sotto forma di indici e percentuali, si può anche analizzarli ed esprimerli radunandoli in categorie o classi.

I dati possono essere analizzati in due ottiche differenti:

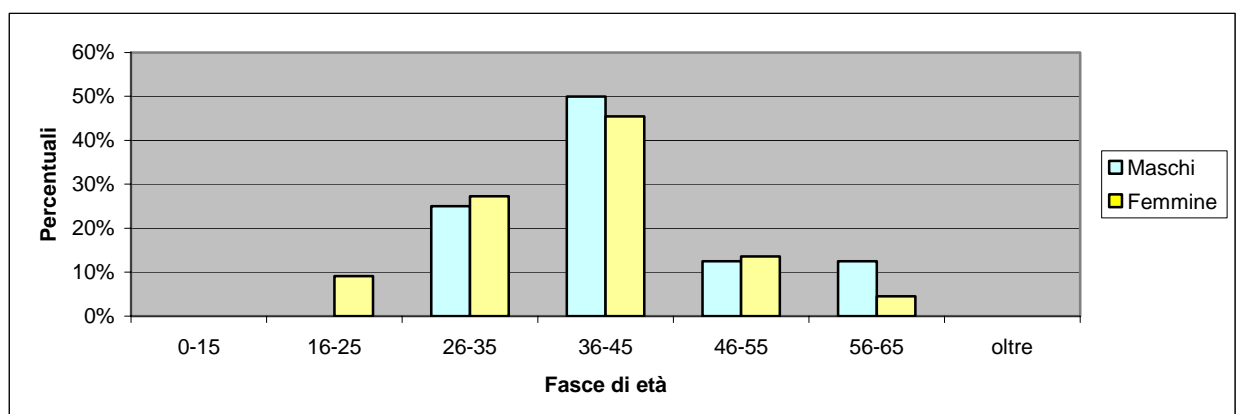
- sostanziale: studiando le informazioni da essi contenute.
- statistica: calcolando aritmeticamente la frequenza della loro comparsa.

L'esame dei dati permette di giungere a conclusioni che danno poi luogo ad una interpretazione.

## 4.2 COSTITUZIONE DEL CAMPIONE

Il campione, costituito da 30 soci (8 di sesso maschile e 22 di sesso femminile) dell'Associazione Culturale Fior di Loto<sup>4</sup>, presenta le seguenti caratteristiche socio demografiche:

- tutti i soggetti risultano essere operatori reiki.
- l'età dei soggetti risulta compresa tra i 23 e i 61 anni, con un picco nella fascia tra i 36 e i 45 anni.



**Grafico 1-** Per la suddivisione delle fasce di età si è scelto un intervallo decennale tranne che sotto i 15 e sopra i 65 anni, non essendo presente in tali range nessun intervistato.

<sup>4</sup> Associazione nata il 14/06/1999 in Strambino (TO), che da tale data opera nell'ambito dell'approfondimento della conoscenza di sé, attraverso seminari di meditazione e di reiki di I e II livello, tenuti dalla master Reiki Renata Lazzaroni



La scolarizzazione dei soggetti è la seguente: 5 soggetti sono in possesso della licenza media, 16 di un diploma di scuola superiore, 2 hanno conseguito una laurea breve e 7 una laurea vecchio ordinamento.

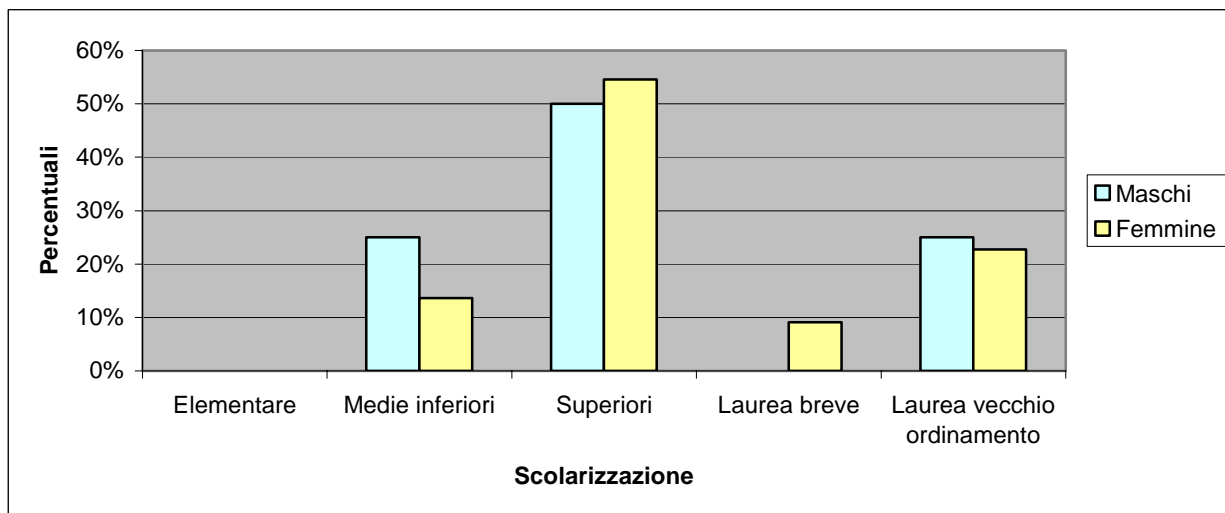


Grafico 2 - Si è scelto di indicare i livelli scolastici più diffusi in Italia.

La tipizzazione professionale è altamente variegata principalmente per quel che riguarda il sesso femminile.

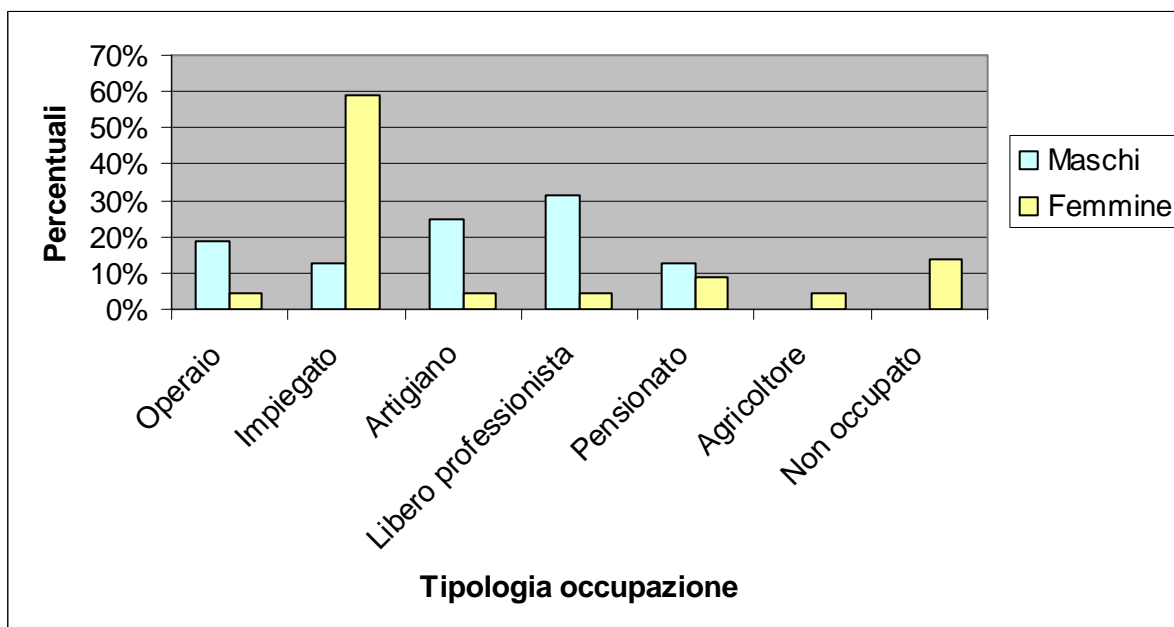


Grafico 3 - Si è scelto di utilizzare le categorie di lavori più diffusi, diminuendo l'elevata varietà delle tipologie di occupazione principalmente femminili.

Per il tipo di indagine effettuata non si è ritenuto utile valutare altri fattori sociali.

### ***4.3 L'INTERVISTA***

“L'intervista è uno scambio verbale, faccia a faccia, nel quale una persona, l'esaminatore, ricerca informazioni o espressioni di opinioni e credenze da un'altra o altre persone” (Maccoby, 1954).

Il lavoro di intervista si è riproposto di indagare i dinamismi personali e interpersonali della soggettività degli individui.

Ho effettuato colloqui intensivi con gli intervistati, volti ad analizzare e approfondire quanto più possibile l'importanza del reiki e delle tecniche di meditazione nella vita quotidiana, come stimolo per modificare il modo di vedere ed affrontare le problematiche, gli atteggiamenti, i rapporti relazionali, e così via.

E' stata utilizzata una scaletta d'intervista in cui sono stati inseriti, in sequenza, i contenuti che si volevano esaminare, la cui preparazione ha richiesto la conoscenza dell'ambito e dell'oggetto di ricerca, la consultazione di bibliografia appropriata e la formulazione di ipotesi.

Dal momento che l'ipotesi si riproponeva di trovare conferma nelle interviste della validità del reiki e della meditazione come tecniche per modificare la prospettiva da cui i soggetti affrontano le loro problematiche, prima di procedere alla costruzione e all'utilizzo della sequenza definitiva delle domande si è reso necessario effettuare dei colloqui pilota per testare la validità dello strumento.

Si è scelta la struttura dell'intervista perché più flessibile per il contenuto e la forma delle domande e delle risposte, più adattabile alla diversità dei modi di pensare e alle differenti reazioni. Sono state utilizzate domande aperte, o a risposta libera, che non forniscono un elenco di risposte tra cui scegliere, ma lasciano libertà di espressione nella formulazione delle risposte, permettendo di raggiungere un livello di coscienza più profondo, quello delle motivazioni.

Un'intervista di questo tipo è più spontanea e porta ad una veridicità delle risposte maggiore; l'individuo non ha la sensazione di essere esaminato ed è quindi meno portato a nascondersi dietro maschere comportamentali. Comporta però il rischio per l'intervistatore di falsare i risultati, volontariamente o meno, con i suoi interventi e di interpretare le informazioni ottenute in base a criteri personali.

Necessita anche di un notevole dispendio di tempo per esaminare le risposte ottenute, data la complessità di tale operazione.

Si è cercato di evitare le domande troppo lunghe, le frasi contorte e i termini ambigui, di utilizzare dei termini semplici e precisi e, nei casi in cui sono state richieste opinioni e valutazioni, a carattere personale o su argomenti critici, di porre le domande in modo positivo e non valutativo. Le domande generali relative all'argomento trattato sono state inserite prima di quelle specifiche.

Il numero delle domande è stato stabilito in funzione della complessità dell'argomento dell'inchiesta e dal fatto che la persona intervistata era richiamata a riflettere profondamente ad ogni domanda.

Lo stile di conduzione utilizzato è stato in parte partecipativo dal momento che il coinvolgimento di entrambe le parti è stato tale da permettere la massima interdipendenza ai fini dell'intervista ed in parte consultivo perché si è cercato di creare una dinamica di collaborazione, modificando il comportamento dell'intervistatore anche in funzione dell'iniziativa dell'intervistato.

Durante la fase di indagine è stato possibile rendersi conto che non risultava essere importante solo quello che gli intervistati dicevano, ma anche il modo in cui veniva esposto, le motivazioni celate, gli atteggiamenti e i meccanismi di adattamento e di difesa che venivano assunti, sia a livello di comunicazione verbale che paraverbale.

Si sono potute riscontrare diverse tipologie di persone:

- **Introverse:** molto sensibili alle reazioni dell'interlocutore, in cerca di conferme sulla validità delle loro risposte. Sembravano essere spinte a parlare da un atteggiamento di estremo interesse per le loro opinioni.
- **Sicure di sé:** estremamente riflessive sui quesiti proposti.
- **Verbose:** difficili da riportare sull'argomento trattato, perché totalmente assorbite dai loro monologhi e racconti.

## ***4.4 L'ANALISI DELLE INTERVISTE***

Data l'importanza del lavoro di gruppo con il reiki e la meditazione svolto dagli intervistati, si è ritenuto indispensabile inserire il paragrafo seguente.

### **4.4.1 IL GRUPPO DI SCAMBIO REIKI E DI MEDITAZIONE**

Il gruppo è un sistema complesso in cui l'accento va posto sulle relazioni che si stabiliscono tra i componenti e che definiscono le caratteristiche dello stesso.

K. Lewin (1951), padre del movimento gestaltista, lo considera un "tutto" e non la somma degli elementi. E' una totalità che non può essere compresa se si esaminano i suoi componenti separatamente.

E' fondamentale lo studio della comunicazione dal momento che è l'elemento che influenza tutti gli altri: la leadership, la produttività, la coesione e la soddisfazione personale, ecc.

La sua rete di comunicazione è omogenea, ogni componente del gruppo è in relazione con tutti gli altri, non sono presenti barriere esteriori alla comunicazione come ruoli predefiniti da mantenere – le persone possono incontrarsi e utilizzare un linguaggio o codice comune – e nemmeno interiori come per esempio la paura di parlare o di esporsi.

E' un gruppo di tipo democratico in cui vi è una figura leader, funzionale ed autorevole, la master Reiki, riconosciuta come tale non in forza di un'investitura, ma per la sua competenza e professionalità e dove viene enfatizzata la competenza e la responsabilità di diversi leader funzionali all'interno di un continuo confronto. Ogni componente si sente direttamente coinvolto nella comunicazione, viene spesso utilizzato il termine "noi", che evidenzia il senso di appartenenza. La partecipazione a questo tipo di gruppo richiede una discreta maturità, ossia una capacità di autonomia e di assunzione di responsabilità inerente il personale cammino di crescita.

La capacità del gruppo di influire sulle opinioni dei suoi componenti è stata utilizzata a fini terapeutici in casi in cui è necessario che la persona modifichi le proprie abitudini di vita ed accetti una nuova condizione, ciò riguarda per esempio

l'abbandono di abitudini negative come alcolismo e droga. Può essere utilizzato per situazioni in cui il disagio per problematiche fisiche, emotive, psichiche o spirituali imponga notevoli cambiamenti ed angoscia per il futuro. In questi casi il gruppo svolge una funzione essenziale perché al suo interno vi è la possibilità di confrontarsi con persone che hanno problematiche simili, delle quali non si teme il giudizio e nei cui confronti non ci si sente inferiori, come spesso avviene nella vita quotidiana. Questo senso di accettazione, di sicurezza e di fiducia consente di esternare ansie, paure, perplessità, frustrazioni, dolori, ma anche gioie, successi, sogni ed entusiasmi, facilitando così l'acquisizione di nuove abitudini di vita stimulate dal confronto diretto con altre realtà.

Si parla di un fenomeno denominato "Sala degli specchi" che descrive la situazione in cui tutti i membri del gruppo divengono come specchi per gli altri perché ogni evento, emozione, sensazione, descritto da uno dei membri è occasione di riflessione per tutti gli altri che possono analizzare, senza essere coinvolti in prima persona, come avrebbero reagito nelle stesse circostanze, traendo le debite conclusioni sui loro comportamenti. Questo specchiarsi provoca un continuo e reciproco stimolo degli individui che imparano dalle esperienze altrui che diventano insegnamenti e messaggi.

Si hanno costanti riscontri: le reazioni a tutto quello che avviene, vengono emesse e ricevute senza particolare coinvolgimento emotivo, allo scopo di un apprendimento e di un miglioramento individuale.

Durante gli incontri si verificano spesso situazioni di "condensazione" ossia improvvisi sblocchi di confidenze e di informazioni personali. Dopo una vita all'insegna della formalità, può succedere che un individuo, con l'evidente interesse di tutto il gruppo, "condensi" una propria confidenza, un proprio modo di essere spontaneo ed autentico. E' un segno che all'interno del gruppo si sta lavorando, infatti, questo anziché bloccare queste espressioni, sentendosi eccessivamente coinvolto, come potrebbe avvenire in altri contesti, si sente di partecipare e di sostenere con empatia lo sforzo della persona, donandole così la possibilità di

acquisire un ulteriore tassello di conoscenza di sé e di incrementare la propria autostima.

Altra situazione tipica è il silenzio prolungato come meditazione volta all'introspezione più profonda per tutti coloro che lo vivono, se si è in un ambiente amichevole il silenzio può essere gradevole e non frustrante o minacciante come in situazioni differenti.

Intendendo per educazione anche il raggiungimento di una maturità affettiva, è evidente che un gruppo di questo tipo, che tratti problemi personali e quindi educativi, può essere di supporto allo sviluppo affettivo degli individui che ne fanno parte.

#### **4.4.2 SCALETTA D'INTERVISTA.**

L'intervista è stata strutturata in una prima parte comprendente i dati anagrafici quali: nome, età, sesso, professione e grado di scolarizzazione, ed una seconda formata dalle seguenti domande:

1. Perché ti sei avvicinato alle tecniche di cura e rilassamento naturali? (malattia, sofferenza, problemi psicologici, solitudine, stress.....).  
In caso di malattia, come si è evoluta la stessa durante le terapie?  
Hai avuto riscontri diagnostici di eventuali variazioni?
2. Cosa ti ha spinto a diventare praticante reiki?
3. Cos'è reiki per te?
4. Come si svolgono i trattamenti?
5. Quanto tempo dedichi mensilmente a queste attività?
6. Che reazioni hanno avuto le persone intorno a te quando hai deciso di incominciare a lavorare con il reiki?
7. Praticare reiki ti ha creato conflitti interiori a livello religioso?
8. Ritieni si sia modificato il tuo modo di affrontare la quotidianità?
9. Su quali piani ritieni queste tecniche abbiano più efficacia? (fisico, emotivo, psicologico e spirituale).
10. Ritieni di aver migliorato la tua qualità della tua vita?

11. Ritieni necessario praticare reiki anche in periodi di “non crisi” come forma di prevenzione?

12. Ti sei sentito di consigliare queste tecniche ad altre persone?

#### 4.4.3 DATI EMERSI

##### **“Perché ti sei avvicinato alle tecniche naturali?”**

Dalle interviste effettuate è emerso un dato rilevante ossia che le persone per avvicinarsi ad un lavoro energetico, introspettivo e di auto conoscenza devono passare da periodi di problematiche indifferentemente fisiche, psichiche ed emotive, ed anche quelle inizialmente portate dalla curiosità hanno alla base dei sofferiti di insoddisfazione.

L'essere umano sembra condotto all'introspezione da un unico motore: la sofferenza, che funziona da sprone per spingerlo a liberarsi da tutti gli schemi comportamentali condizionati appresi nell'infanzia e di tutte le corazze e maschere che il quotidiano porta ad indossare, per difesa, per necessità di apparire, per insicurezza e paura, ecc.

La malattia fisica e psichica viene vissuta spesso come uno stimolo per apprendere cosa nel funzionamento dell'intero organismo sia difettoso, come un messaggero che con “modi un po' bruschi” comunica informazioni che altrimenti non saremmo disposti ad ascoltare: *“la malattia non è solo malattia, siamo noi, è una nostra espressione, ho sempre pensato che quando si arriva a quel punto, non abbiamo ascoltato qualcosa del nostro essere”* afferma una praticante con alcuni anni di esperienza.

Inoltre il suo manifestarsi è estremamente complesso perché *“da un lato ci sono i sintomi clinici fisici, dall'altro la percezione che uno ha della sua malattia. L'avvicinarsi a queste terapie di rilassamento e di profonda conoscenza di sé aiuta nella percezione della malattia, nel non sentirsi diversi, malati e nel prendere consapevolezza di se e dei propri meccanismi, per poter, dopo averli conosciuti, imparare a controllarli e a non sentirsi dominati e in balia della malattia”* come conferma un'intervistata affetta da artrite reumatoide, diabete e ipotiroidismo.

Le persone che hanno sperimentato reiki sulle loro problematiche fisiche hanno ottenuto benefici di diversa tipologia:

- diminuzione del dolore fisico,
- diminuzione delle dosi di farmaci ed eliminazione degli effetti collaterali degli stessi,
- regressione di tumori benigni, fibromi,
- diminuzione dei periodi di degenza e di convalescenza.

Questi dati non sono comprovati da diagnosi medica dal momento che le persone, dopo aver risolto la loro problematica, non hanno più effettuato controlli medici, tranne in due casi di tumori benigni con ecografie che ne attestano la presenza ed esami successivi in cui sono scomparsi senza intervento chirurgico intermedio.

Per quel che riguarda invece le problematiche di tipo emotivo e relazionale i risultati sono più immediati e riscontrabili dalla modificazione della vita dei soggetti, anche se non misurabili, e dovuti principalmente all'aumento della fiducia in se stessi, nell'imparare modalità di controllo della paura, nel riuscire ad essere più rilassati ed equilibrati.

Tra i soggetti intervistati una bassa percentuale (16,5%) si è avvicinata al reiki e alla meditazione per una ricerca interiore di spiritualità senza aver avuto delle problematiche alla base. Con il progredire del lavoro energetico diviene invece più pressante e consapevole questo tipo di necessità. Prima è uno stato di insoddisfazione che non ha nome, poi diviene più facile identificarlo e capirlo.

Per circa l'8% è stato invece importante conoscere prima di partecipare ad un seminario di reiki, le persone che già praticavano queste tecniche, avendo così la possibilità di *“vedere la loro tranquillità, sincerità e disponibilità”* e di *“riuscire a rilassarsi e stare bene insieme agli altri?”* secondo quanto riportato da due intervistati.

Tutti gli intervistati sono praticanti reiki mentre alcuni hanno lavorato o lo fanno attualmente con altre tecniche: yoga, pranoterapia, omeopatia, shiatzu, tai chi, bioenergetica, macrobiotica, massaggi ayurvedici, ecc.



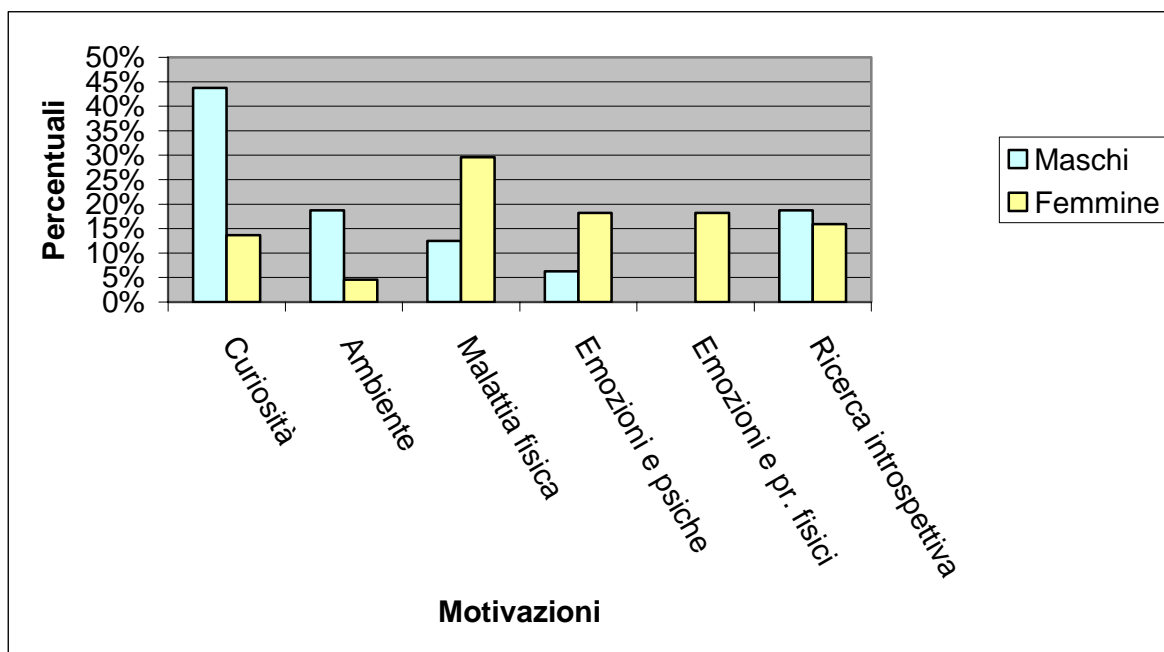


Grafico 4: Sono stati indicati sull'asse delle motivazioni tutti gli argomenti esposti dagli intervistati.

### “Cosa ti ha spinto a diventare praticante reiki?”

Dalle interviste è emerso che la decisione di diventare praticanti reiki ha spesso motivazioni differenti che si possono però sintetizzare in “distinte categorie di significato” come afferma Trentini (1995), che ho provato a descrivere con le parole di alcuni intervistati:

- **la curiosità:** di “andare oltre i trattamenti ricevuti e di tentare di capire quanto l'uomo può fare conoscendo sé stesso e la sua energia”.
- **uno stato di profondo disagio:** “ero talmente sconvolta che dovevo fare qualcosa”.
- **i benefici per i trattamenti ricevuti:** “dentro di me dopo aver ricevuto i trattamenti c'era più voglia di vivere, più grinta per arrivare a qualsiasi traguardo sia a livello fisico che mentale, ero più determinato nell'affrontare le cose che accadono ogni giorno”
- **la ricerca di introspezione:** “dopo i trattamenti mi sentivo bene, sentivo la sensazione dell'energia che passava, ma inizialmente mi sono avvicinata scettica, pensando che il potere della mente, l'autosuggestione potesse fare qualcosa, poi però ho incominciato a stare bene e a percepirlo come un cammino di conoscenza di me stessa”,
- **la voglia di aiutare gli altri:** “è giusto che ci sia un dare e avere, la possibilità di essere utile agli altri è una cosa grande”; “mi sembra assurdo disgiungere le due cose, pensare di solo

*ricevere senza dare perché questa attività non sarebbe completa. Ricevi i trattamenti perché ne hai necessità ma è un gesto di amore, di piacere e di completamento il darli”.*

### **“Cos’è reiki per te?”**

Questa si è rivelata essere fra tutte la domanda più difficoltosa per la profondità con cui i soggetti si sono approcciati a dare una risposta. E’ infatti emerso che il reiki è diventato per tutti una parte fondamentale del quotidiano e che viene vissuto con profondo rispetto e riconoscenza. Data l’estrema soggettività e varietà delle risposte ho preferito includere alcune delle definizioni date dividendole per parole chiave:

#### Amore

- *“Reiki è amore, è aprirsi alla comprensione, vedere la vita con occhi diversi, siamo noi a costruire la nostra vita giorno per giorno smettendo di lamentarci e diventando consapevoli che se vogliamo possiamo modificarla”.*
- *“Ha tante sfaccettature che convergono nel centro che è il cuore, è una tecnica e nello stesso tempo non lo è. Se lo si vuol guardare dal punto di vista pratico è un metodo per portare rilassamento appoggiando le mani nelle varie parti del corpo, se lo si guarda dal punto di vista della crescita personale è cercare di far convergere ogni semplice azione della vita al centro, al cuore. Reiki è tutto, è ogni attività che dobbiamo svolgere portata avanti sì con braccia, piedi e mente, però con un collegamento diretto al centro della nostra persona che è l’amore universale, la purezza, l’integrità, l’equilibrio, ecc.”*
- *“E’ un modo naturale di portare il potere decisionale dalla testa al cuore”.*

#### Filosofia di vita

- *“Reiki è energia, amore, armonia, star bene, è una filosofia di vita che comporta delle responsabilità prima di tutto con se stessi: diventare consapevole di come sei non è una strada facile perché ci sono sempre mille e più ostacoli che ti fanno ripensare sempre alla tua scelta”.*
- *“E’ un aspetto molto profondo della mia vita, è uno stile di vita basato sull’amore, sul dare e ricevere amore in una visione cosmica, dal singolo alla pluralità, in cui ti rendi conto che l’amore del singolo è l’amore del cosmo e nel quale ti senti parte viva, vitale di quello che porti avanti ogni giorno; è un modo per abituarti a crescere attraverso un’educazione continua”.*

- *“All’inizio era un metodo di guarigione, oggi è uno stile di vita, mi rendo conto che mi è entrato nel profondo e lavora dentro di me, mi ha permesso di cambiare moltissimo, migliorando il mio carattere e facendone venire alla luce la parte vera al di là dei condizionamenti avuti durante l’infanzia e nella fase dell’adolescenza. Sta tirando fuori la parte bella di me, sto buttando alle spalle le paure, mi sta dando sicurezza, mi sta facendo vedere il mondo sotto un’altra ottica capendo che non bisogna giudicare e che se succedono le cose c’è sempre un motivo”* .

#### Auto conoscenza

- *“Reiki è la cosa più bella, il dono più bello che una persona può fare a se stessa, non è altro che la possibilità che ti dai di tirare fuori quella parte interiore, spirituale, che comunque deve interagire con la parte fisica per poter poi vivere su questa terra”*.
- *“Il reiki è un grande dono: la capacità di poter intervenire sulla propria vita, di conoscersi a fondo, di dare un significato a quello che sei. E’ anche un modo per vivere bene con le altre persone perché sei tu che ti poni in un certo modo.”*
- *“Dà una chiarezza nella visione dei problemi e delle loro possibili soluzioni che altrimenti non avrebbe”* .
- *“Reiki per me è amore, mi ha dato la possibilità di scoprire la mia interiorità, la porta che ha aperto il mio mondo interiore. Non avevo la minima idea di chi io fossi coscientemente. Ho avuto la possibilità di superare molti condizionamenti perché so chi sono, mi sento più libera di poter scegliere sempre consapevolmente. Non posso più dire di sentire la mia vita scorrere senza che io sappia o mi accorga perché ogni attimo, se voglio mi collego a reiki, al centro del mio cuore e sento la vita.”*

#### Strumento di crescita

- *“E’ uno strumento per crescere, per imparare a sentire quel punto dentro di noi dove si sta bene e da cui si può capire qual è la nostra strada; è una tecnica di concentrazione, un modo per potenziare le energie che ci sono in noi”* .
- *“E’ una chiave di accesso ad una più ampia e completa interpretazione della vita e del senso della vita, vista più sul lungo termine, nell’immediato è una tecnica, che pur basata su una*

*certa scientificità, su una teoria, in realtà dona la possibilità di capire che le nostre percezioni sono molto limitate inizialmente e che poi possono essere espanse”.*

### **“Come si svolgono i trattamenti?”.**

La risposta che si è scelto di riportare integralmente è emblematica di tutte quelle ricevute:

*“Un trattamento può essere suddiviso in tre parti: una parte di preparazione di se stessi in cui ci vuole un tempo definito, né breve né lungo (però questo è soggettivo), in cui una persona si predispone a dare o ricevere. Bisogna creare le condizioni spazio temporali adatte a questo tipo di situazione: un luogo, un’atmosfera e un silenzio adatti e quando si è creata questa dimensione, procedere alla seconda parte della tecnica: lo scambio pratico del reiki. La terza parte è quella di decompressione, essendoci spesso effetti molto forti ci deve essere un tempo per far sì che il corpo si riprenda dopo aver assorbito gli effetti del reiki e ricominci il suo flusso naturale. Preparazione, esecuzione e decompressione io definirei queste fasi il trattamento di reiki?”.*

### **“Quanto tempo dedichi mensilmente a queste attività?”**

La risposta a questa domanda è stata estremamente varia, data la difficoltà di scindere il tempo dedicato al reiki come tecnica, comprensivo di trattamenti, auto-trattamenti, serate e incontri di gruppo, e quello da intendere invece come “*esserci, vivere con il cuore, lasciarsi fluire nell’amore*”. Il grafico rappresenta il tempo dedicato alla tecnica: il range tra 0-10 ore include le persone che partecipano agli incontri di gruppo e non applicano la tecnica al di fuori se non in rare occasioni, quello tra 10-20 comprende gli intervistati che lavorano periodicamente con il reiki mentre l’ultima fascia, superiore alle 20 ore è formata da quei soggetti che vi lavorano quotidianamente.

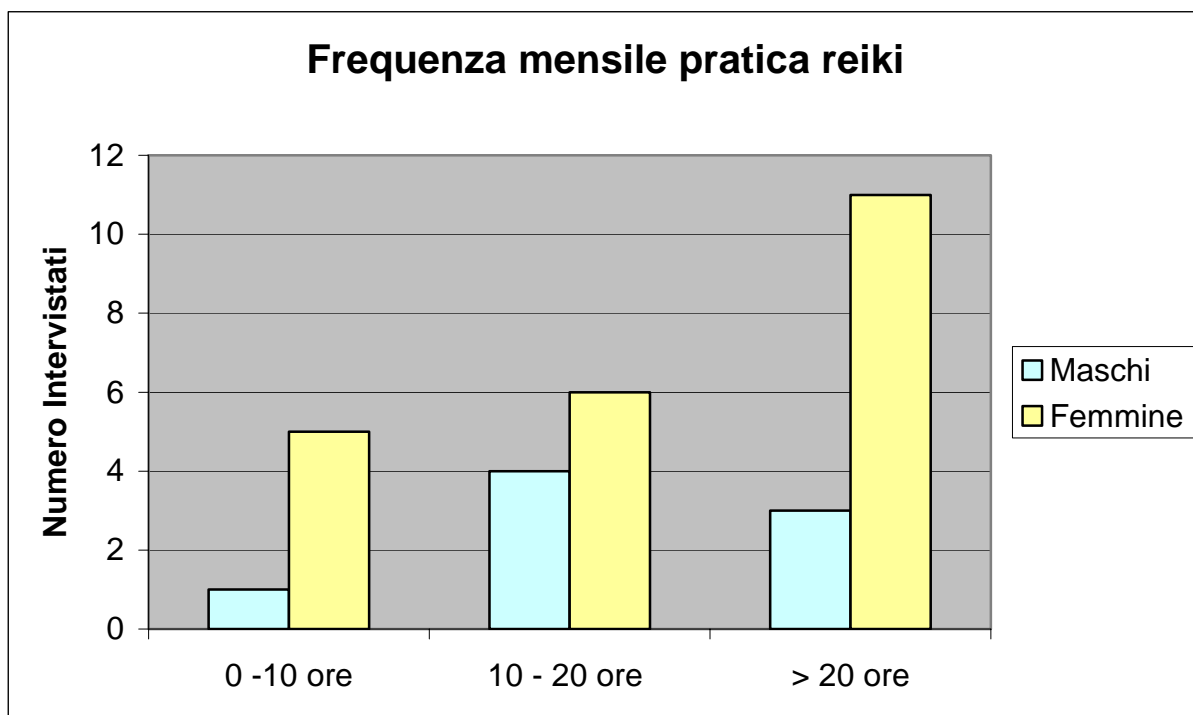


Grafico 5: La scelta degli intervalli di ore dedicate è stata fatta in base alle ore di frequenza ai gruppi di scambio reiki e meditazione, mensilmente pari a 15 ore circa.

**“Che reazioni hanno avuto le persone intorno a te quando hai deciso di incominciare a lavorare con il reiki?”**

Il background personale di ogni intervistato ha influito notevolmente su questa risposta dal momento che molti si sono avvicinati al reiki dopo averne sentito parlare da famigliari e amici, avendo così la strada aperta e dovendo al massimo convivere con una manifestazione di indifferenza da parte di coloro che non ne avevano mai sentito parlare.

Alcuni si sono trovati ad affrontare un senso di diffidenza e perplessità data l'elevata diffusione di “maghi e guaritori new age” che, pubblicizzando le loro presunte abilità cercano di attirare il maggior numero di persone in corsi e incontri individuali con scopi prettamente commerciali.

Altra reazione tipica è lo scetticismo, escludere a priori che una tecnica, di cui non si è mai sentito parlare, di origine orientale, possa avere validità soprattutto in ambito medico, come conferma una biologa ricercatrice affermando: *“E' normale per me credere che ciò che non riesco a spiegarmi non vuol dire non esista e quindi ne ho parlato anche con la ginecologa che mi seguiva; un po' di anni fa mi sono fatta curare con la pranoterapia*

*per un tumore benigno all'utero e ho avuto ottimi risultati. Ho poi controllato con la ginecologa che ha ricercato con un'ecografia transvaginale questa formazione e non si è mai rassegnata per non averla ritrovata”.*

Alcuni intervistati hanno anche subito un ostracismo familiare per le loro scelte e si sono ritrovati da soli ad affrontare le loro stesse paure e preoccupazioni, salvo poi, con la costanza e il tempo, poter riscontrare, con risultati materiali, di aver preso la decisione giusta.

Estremamente interessante è la risposta alle provocazioni testimoniata da un intervistato che oltre ad essere praticante reiki è anche un istruttore di yoga: *“all’inizio mi arrabbiavo quando persone totalmente ignare di cosa queste tecniche potessero essere, dicevano che non aveva senso praticarle, poi con il tempo ho capito che non serviva alterarsi perché se mai riusciranno a capire qual è il loro significato, lo scopriranno con i loro tempi e le loro modalità”* perché è permeata dal pensiero di base di tutti gli intervistati: il pieno rispetto delle opinioni e della libertà altrui che porta a non voler tentare di convincere della validità del proprio convinzioni.

### **“Il praticare reiki ti ha creato conflitti interiori a livello religioso?”**

Dato che negli anni di lavoro con il reiki all'interno dell'Associazione Fior di Loto, mi sono spesso trovata ad affrontare la domanda se il reiki sia o meno una religione, ho deciso di inserire l'argomento nella scaletta di intervista per capire fino a che punto questa convinzione errata diffusa possa aver creato delle difficoltà agli operatori. Anche in questo caso si sono manifestati modi di vivere ed affrontare il tema trattato differenti tra di loro, riassumibili in due filoni, diversificati dall'approccio che ogni intervistato aveva avuto, in precedenza, con la religione.

Per i **credenti praticanti** l'avvicinarsi al reiki è stato più complesso e carico di problematiche interiori dal momento che queste tecniche sono viste con estremo sospetto dalla Chiesa istituzionale. Le soluzioni trovate a questo conflitto interiore sono estremamente diversificate come possono testimoniare alcuni intervistati:

- *“in una confessione ne avevo parlato con un sacerdote giovane che pensavo potesse capire il mio disagio e invece questo si era detto digiuno dell’argomento e mi aveva messa in guardia perché queste cose potevano essere pericolose. Io tanto pericolo non l’ho trovato e quindi sono andata avanti, risolvendo il mio contrasto in questo modo: l’energia è una forma di divinità che proviene da qualcuno che sta sopra di noi che se ce l’ha messa a disposizione non l’ha fatto per farci dispetto ma per aiutarci. Ritengo quindi che essere arrivata a reiki e poterlo praticare sia una manifestazione di aiuto da parte di questa divinità”.*
- *“Reiki è fatto con amore e la mia religione mi insegna di aiutare, dare amore e fare del bene, di conseguenza non vanno in conflitto”.*
- *“La Chiesa bandisce tutto ciò che è guarigione naturale perché ha a che fare con il miracolo che può essere fatto solo da alcune persone e non passa attraverso chiunque, quindi per me è stato difficile. Ho trovato la mediazione in un pensiero di tolleranza: l’uomo può conoscere la verità attraverso tante strade, quello che è regola o nel reiki o nella Chiesa, è la regola dell’uomo, ma se io ascolto solo dentro di me d’istinto non c’è incongruenza tra praticare la religione cristiana e praticare reiki. Ho parlato anche con alcuni religiosi i quali mi hanno spiegato che la Chiesa nelle sue regole bandisce queste tecniche perché spesso dietro alle discipline c’è la presunzione dell’uomo di voler fare da solo, ma dove c’è il riconoscimento di qualcosa di divino dipende da come lo si fa”.*

Per i **credenti non praticanti** o per gli **agnostici**, invece, il reiki funge quasi da ponte per la spiritualità intesa come *“un elemento assolutamente individuale, come una concezione più alta dell’esistenza, un vissuto più profondo”*. Dà la possibilità di scindere l’idea di religione e di spiritualità: *“una cosa è intendere la religione come apparenza, come dogma, come pratica quotidiana, un’altra è la religiosità. Il reiki mi ha aiutato ad andare oltre ai limiti della religione tradizionale permettendomi di fondermi con una spiritualità più trasversale che permea il tutto, questo sentimento di unione con l’essenza più profonda dell’universo che non ha bisogno di codici, di intermediari, della parola scritta.”*

Aumenta il senso di consapevolezza del singolo nei confronti delle scelte di vita che decide di attuare: *“la filosofia del reiki è basata sulla semplicità e sull’onorare le proprie decisioni, vuol dire portare avanti la responsabilità di quello che si sta facendo. Ti porta all’introspezione.”*

### **“Ritieni si sia modificato il tuo modo di affrontare la quotidianità?”**

Nessuno degli intervistati ha risposto negativamente a questa domanda specificando che la variazione non è avvenuta sul piano pratico, ossia sulle situazioni che si presentano, ma sul modo di viverle e affrontarle, sulla prospettiva da cui uno osserva le problematiche quotidiane: *“La difficoltà c’è, tu la affronti e la consideri un motivo di miglioramento di te stesso”*.

Aumenta la consapevolezza di ciò che accade, si smette di credere alla casualità e si incomincia a cercare un significato e un messaggio in tutto quello che succede, accettando anche gli aspetti negativi del quotidiano come uno spunto su cui lavorare per apprendere un nuovo tassello di conoscenza di se stessi.

Molti hanno parlato di un aumento della presenza e dell’attenzione nell’ *“affrontare il quotidiano non più pensando al passato e al futuro, ma vivendo il presente nella sua totalità, percependo anche sfumature che altrimenti andrebbero perse”*.

Alcuni hanno parlato di un aumento dell’introspezione che porta a *“riscoprire dentro delle forze, delle caratteristiche che razionalmente uno non sa di avere, che si manifestano inconsciamente tramite malessere, nostalgia e fastidio difficili da decifrare. Lavorando su di se, inizia a uscire la vera essenza accompagnata da un senso di serenità e felicità”*. Questa consapevolezza diversa modifica anche il rapporto con gli altri e porta il soggetto ad immedesimarsi nel punto di vista altrui cercando di capire i motivi che hanno spinto a determinati comportamenti. Diminuisce così il livello di aggressività soppiantato da un sentimento di comprensione .

### **“Su quali piani queste tecniche hanno più efficacia?”**

La risposta al quesito è stata unanime, per tutti gli intervistati Reiki ha un approccio olistico sull’individuo e quindi agisce su tutti i piani dell’essere indistintamente: fisico, emotivo, psicologico e spirituale.

*“E’ assolutamente soggettivo e interrelazionale. Agendo allevia le conseguenze di traumi piuttosto che di altre patologie. Il piano lo decide chi lo pratica, quanto più riesce ad abbandonarsi all’energia del reiki sul corpo tanto più i risultati sono evidenti, se io ho male al fegato e non sono*



*un alcolizzato e il mio problema è dovuto alla rabbia, allora, capendo da cosa è motivata la mia tensione, posso modificare anche i comportamenti nei confronti della situazione che l'ha provocata. In questo caso ho agito contemporaneamente su tre piani: fisico, psicologico ed emotivo”.*

Inoltre è difficile anche distinguere i vari livelli per la persona stessa come conferma un'intervistata: *“Non si possono distinguere i piani, in me il fisico è correlato allo psichico. Credo che la mia malattia sia uno sfogo a livello materiale di quello che già era in me a livello mentale. Poi dipende da come uno lo vive, io sono predisposta per l'introspezione e dal reiki ho attinto il lato psicologico della conoscenza di se, pur essendo consapevole di aver avuto molti riscontri sul piano fisico. Quando mi hanno tolto i tubi di drenaggio dopo il trapianto ho sentito il dolore più forte della mia vita, la seconda volta mi hanno mandato reiki, l'hanno tolto e io non me ne sono accorta”.*

Il vero cambiamento fisico avviene quando vengono modificati gli atteggiamenti che la persona ha nei confronti della vita e della malattia. Reiki può aiutare a cambiare la prospettiva da cui uno affronta le situazioni che di volta in volta si presentano e quindi modificando gli stili comportamentali degli individui, portare alla guarigione.

### **“Ritieni di aver migliorato la qualità della tua vita?”**

Dato che tutti gli intervistati hanno risposto affermativamente alla domanda se si era modificato il modo di affrontare il quotidiano, anche qui la risposta è stata analoga dal momento che la qualità della vita è fatta dal vivere meglio lo scorrere dei giorni. Non è la vita a modificarsi, l'individuo è sempre lo stesso, così le persone e le situazioni che lo circondano, quello che muta è il modo in cui uno vive la sua esistenza, si rapporta con se stesso e con gli altri. Cambiano i presupposti dell'esistenza, noi siamo educati a vivere secondo stimoli eteroindotti, siamo abituati ad avere degli obiettivi: il matrimonio, la casa, la macchina, la vacanza, ecc. e ci sentiamo insoddisfatti finché non li abbiamo raggiunti e una volta li siamo pronti a ripartire per soddisfare nuovi desideri. Con il Reiki si impara a porsi degli obiettivi definiti ma a gustarsi anche il viaggio che porta alla loro realizzazione, a non essere in ansia, ma a vivere momento per momento.

*“I cambiamenti non sono né repentini né indolori e credo che quelli profondi abbiano bisogno di una maturazione che avviene con il tempo. E’ un processo che nasce dall’impulso e dal desiderio interiore di migliorarsi, da questo si diviene consapevoli di poter avviare un processo di trasformazione, si prende atto che la strada è piena di ostacoli e che è inutile cercare di evitarli, perché tanto si ripresenteranno. Nel momento in cui questa presa di coscienza avviene, il modo di intendere la vita cambia perché tutto sembra più ricco di meraviglie che prima si intuivano ma non si riuscivano a vivere appieno, per contro ci si rende conto che se questo cammino porta verso una certa verità, per poterla raggiungere si deve, ad un certo punto, eliminare la contraddizione tra il dire il fare, tra ciò che uno pensa di essere e che dice di fare e ciò che in realtà fa ed è veramente. Si prende atto di essere ciò che si è veramente, si impara ad accettare anche il lato oscuro di se stessi continuando a volersi bene”.*

Per molti è stata fondamentale la diminuzione della rabbia che ostacolava la comunicazione con gli altri. I soggetti erano talmente disturbati dai conflitti interiori che gli impedivano di rapportarsi con gli altri in modo neutro e li portavano ad agire in modo aggressivo. Solo incominciando a conoscersi più profondamente, a capire le proprie problematiche, hanno potuto instaurare delle relazioni interpersonali equilibrate.

Per alcuni si è modificato anche il livello di ottimismo, sono più fiduciosi nel vedere il lato positivo delle cose e anche quando qualcosa non va per il verso giusto riescono a trovare al loro interno la spinta per superare il momento difficile. Si potrebbe dire che per la maggior parte degli intervistati il lavorare con il reiki abbia portato una maggiore serenità accompagnata dalla grinta necessaria per affrontare tutto ciò che si presenta loro.

**“Ritieni necessario praticare reiki anche in periodi di “non crisi” come forma di prevenzione?”**

A parere di tutti Reiki è una tecnica che dovrebbe divenire la base per affrontare la giornata in modo positivo, far parte del modo di vivere di ognuno in qualsiasi momento. Sarebbe meglio essere costanti e praticarla sempre, purtroppo però l’uomo quando è in crisi si attacca a qualunque cosa e poi non appena sta meglio

dice che non gli serve più. Il mantenere una certa costanza nella pratica potrebbe essere il modo giusto per non avere più quei problemi e non aver più bisogno di aggrapparsi a qualcosa per uscirne.

*“Reiki è un modo di vivere, praticarlo quando si sta bene è cominciare la giornata in un altro modo, con un altro atteggiamento, è un ricaricarsi, porta energia positiva, un equilibrio all’interno di sé. E’ necessario praticarlo sempre, non esiste limite alla conoscenza di se stessi, forse uno si conosce quasi bene prima di morire. Praticare il reiki significa andare sempre più in profondità non solo in se stessi, ma anche nella propria consapevolezza, nella propria sensibilità. Noi sentiamo a un livello, possiamo aumentare in modo infinito il nostro sentire, ma per tutto questo è necessario praticarlo con metodo e disciplina e non solo in caso di malessere”.*

**“Ti sei sentito di consigliare queste tecniche ad altre persone?”**

Anche qui gli intervistati sono stati concordi sulla necessità di vagliare la tipologia di persona a cui parlare di queste tecniche come forma di rispetto per quello che si fa, come sintetizza un’intervistata: *“Osservo se la persona davanti a me può capirmi, faccio una valutazione e se la persona mi lascia uno spiraglio, io incomincio a parlare di queste cose, se vedo che non c’è, e ho imparato con gli anni a capirlo, non lo faccio, perché ritengo che sia un spreco di parole, di energia e forse anche una delusione preannunciata. La mia sensibilità verso queste cose nel tempo è aumentata e invece di fare il paladino di queste pratiche ho pensato che le cose migliori sono due: una è l’esempio e la seconda è parlarne con chi ti dà la possibilità di farlo”.*

## 5 CONCLUSIONI

Se, come educatori, abbiamo a cuore il destino delle persone che entrano in contatto con noi, non possiamo evitare di aiutarle a scoprire all'interno del loro essere la possibilità reale di vivere in uno stato di benessere. Questo dovrebbe essere tra i principali obiettivi del percorso educativo, nonostante non sia affatto facile definire e descrivere lo stato interiore a cui l'essere felici rimanda ed è possibile solo se all'interno di noi stessi vi è il desiderio di muoverci verso quella meta e di considerare la felicità una condizione essenziale al nostro vivere, solo vivendolo su di noi potremo indicare il cammino ad altri. Tutti ci siamo trovati a sentirci poco amati, rispettati ed accettati nella nostra vera natura ed abbiamo iniziato a proteggerci da quelli che sono gli effetti della scarsità di amore tentando di imporci nei modi più vari: costruendo maschere, divenendo aggressivi o addirittura ammalandoci. Per imparare realmente ad amare noi stessi e gli altri ed essere dei punti di riferimento per coloro che si avvicinano a noi, dobbiamo riconoscere e accettare i conflitti che popolano il nostro essere.

Nel lavoro con il reiki e le tecniche di meditazione si cerca di portare l'individuo a trovare un centro interiore, armonizzatore di tutti i piani che caratterizzano l'essere umano (fisico, emotivo, psicologico e spirituale), creando così una maggiore pienezza per sé e per gli altri. Guarire, migliorare e trasformarsi non sono contesti autonomi e distinti, ma rappresentano lo stesso risultato che possiamo raggiungere prendendo coscienza del fatto che la nostra vita è un grande viaggio al di fuori di ogni schema o limitazione. Ogni percorso individuale è un cammino tortuoso che porta nella stessa direzione: si parte dalla discesa nel buio sottostante, per risalire gradualmente fino a raggiungere una zona di chiarezza, punto di osservazione sopraelevato dal quale è possibile guardare la nostra vita. Lo scopo del viaggio è migliorare la qualità della nostra vita e armonizzarci con gli altri, per espandere la nostra esistenza. Il tempo che ci occorre? Forse qualche mese, qualche anno

oppure tutta la vita. Ma dopo aver intrapreso questo cammino sarà possibile sentirsi più sereni, più completi e avvertire una nuova consapevolezza, quella di essere già in cammino e di avere la volontà di progredire fino a raggiungere lo scopo della nostra vita. Per poter partire è necessario essere a conoscenza dei propri bisogni fondamentali, essere disponibili al cambiamento ed incominciare a sentire la fiducia in se stessi e l'apertura a pensare in modo positivo.

La disidentificazione dai contenuti emozionali, dalle false idee che offuscano la visione della nostra coscienza costituisce una delle fasi essenziali del cammino di crescita verso l'autorealizzazione.

Il reiki può portare a toccare la vera essenza di se stessi, spinge a curare la verità del sentire e dell'agire, sprona ad analizzare le proprie emozioni, conduce verso situazioni e persone che possono dare insegnamenti su noi stessi. E' la forza di operare le proprie scelte in una visione del mondo più ampia.

La sua essenza può essere riassunta con questa antica ballata irlandese:

### ***TROVA IL TEMPO***

Trova il tempo di riflettere

è la fonte della forza

Trova il tempo di giocare,

è il segreto della giovinezza.

Trova il tempo di leggere,

è la base del sapere.

Trova il tempo di essere gentile,

è la strada della felicità.

Trova il tempo di sognare,

è il sentiero che porta alle stelle.

Trova il tempo di amare,

è la vera gioia di vivere.

Trova il tempo di essere contento,

è la musica dell'anima.

La vera guarigione porta alla capacità di prendere in mano la propria vita, di realizzare le proprie potenzialità essendo liberi da tutto e da tutti, alla capacità di amare totalmente se stessi per essere in grado di amare ogni altro essere umano. Allora non ci sarà più la necessità di fingere, di creare compromessi, di essere compiacenti per estorcere amore, perché avremo capito che la libertà è possibile nella misura in cui guariamo le nostre ferite, abbiamo il coraggio di aprire il cuore e di sentirci nel pieno diritto di essere felici. Il viaggio dentro se stessi è il solo che valga la pena di essere vissuto, l'unico che porta a una meta reale che è gioia, pace e libertà.

## 6 BIBLIOGRAFIA

- Assagioli Roberto, *Psicosintesi e armonia della vita*, Roma, Ed. Astrolabio, 1999
- Assagioli Roberto, *Lo sviluppo transpersonale*, Roma, Ed. Astrolabio, 1988
- Baginski B.J, Sharamon S., *Reiki, L'energia vitale universale*, Padova, Ed. Meb, 1991
- Belloni Maria Carmen, *L'intervista con questionario*, Torino, Ed. Libreria Stampatori, 2002
- Bonino Silvia, *Psicologia per la salute*, Milano, Ed. Ambrosiana, 1988
- Butterworth Eric dal testo "Scopri la potenza dentro di te":
- Canevaro Andrea, Balzaretto Cristina, Rigon Giancarlo, *Pedagogia speciale dell'integrazione*, Scandicci, Ed. La Nuova Italia, 1996
- Charter Shirley, *Introduzione alla ricerca infermieristica*, Roma, Ed. Pioda G., 1990
- Chiosso Giorgio, *Elementi di pedagogia*, Brescia, Ed. La Scuola, 2002
- Dautriat Huguette, *Il questionario*, Milano, Ed. Franco Angeli, 1990
- Del Luca Arturo, *La psicologia transpersonale, una coscienza ampliata*, Rescaldina (MI), Ed. Xenia, 1995
- Demetrio Duccio, *L'educazione interiore. Introduzione alla pedagogia introspettiva*, Milano, Ed. La Nuova Italia, 2000
- Fagiani Maria Bruna, *Lineamenti di psicopatologia dell'età evolutiva*, Roma, Ed. Carocci, 2002
- Fonzi Ada, *Il gioco crudele*, Prato, Ed. Giunti, 1999
- Fruggeri Laura, *Famiglie. Dinamiche interpersonali e processi psico-sociali*, Roma, Carocci, 1997
- Fulcheri Mario, Monaco Francesco, *Momenti critici dell'esistenza*, Torino, Ed. Libreria Cortina, 1994
- Giani Gallino Tilde, *L'altra adolescenza*, Torino, Ed. Bollati Boringhieri, 2001
- Giroto Vittorio, Legrenzi Paolo, *Psicologia del pensiero*, Bologna, Ed. Il Mulino, 1999
- Grun Anselm, *Non farti del male*, Brescia, Ed. Queriniana, 1999
- Jung Carl, *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Torino, Ed. Boringhieri, 1977
- Knill Christopher, *Contatto corporeo e comunicazione*, Trento, Ed. Erickson, 1994
- Lacey C., *La socializzazione degli insegnanti*, Bologna, Ed. Zanichelli, 1981
- Lazarus R.S., *Psychological stress and the coping process*, New York, Ed. Mc Graw Hill, 1966

- L'Arco di Giano, rivista di medical humanities, *Curare con i cinque sensi*, Roma, Ed. Cidas, 1998
- Lewin Karl, *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*, Bologna, Ed. Il Mulino, 1951
- Lo Iacono Gabriele, *D'amore e d'accordo*, Trento, Ed. Erickson, 1999
- Marocco Mattini Chiara, *Disagio adolescenziale e scuola*, Torino, Ed. Utet, 1997
- Quaglia Rocco, *Il "valore" del padre*, Torino, Ed. Utet, 2001
- Quagli Rocco, *Immagini dell'uomo*, Roma, Ed. Armando, 2000
- Mariani Anna Marina, *Pedagogia ed utopia*, Brescia, Ed. La Scuola, 1995
- Monticelli Roberta, *La conoscenza personale. Introduzione alla fenomenologia*, Milano, Ed. Angelo Guerini, 1998
- Ravaglioli Fabrizio, *Profilo delle teorie moderne dell'educazione*, Roma, Ed. Armando, 1999
- Redigolo Domenico, Kaldor Kingla, Illica Magrini Raffaele, *Il processo comunicativo nella relazione d'aiuto*, Firenze, Ed. Rosini, 1994
- Risso Alessandra, *Come in cielo così in terra*, Torino, Ed. Theleme, 2000
- Rogers Carl, *Terapia centrata sul cliente*, La Firenze, Nuova Italia, 1997.
- Rossati Alberto, Magro Gerardo, *Stress e Burnout*, Roma, Ed. Carocci, 1999
- Sanavio Ezio, Cornoldi Cesare, *Psicologia clinica*, Bologna, Ed. Il Mulino, 2001
- Selye Hans, *A me sembravano tutti malati*, 1982
- Tagliabue Antonella, *La scoperta delle emozioni*, Trento, Ed. Erickson, 2003
- Trentini Giancarlo, *Manuale del colloquio e dell'intervista*, Torino, Ed. UTET, 1995
- Zammuner Vanda Lucia, *Tecniche dell'intervista e del colloquio*, Bologna, Ed. Il Mulino, 1998



## 7 SITOGRAFIA

Terapie naturali, [www.lifegate.it/lg\\_salute](http://www.lifegate.it/lg_salute)

LifeGate è la piattaforma del mondo eco-culturale, un punto di riferimento per chi desidera salvaguardare l'equilibrio dell'ecosistema. Crea canali informativi e progetti concreti basati su un nuovo modello economico in armonia con l'ambiente e l'essere umano.

Reiki in hospital, [www.reiki.org/Healing](http://www.reiki.org/Healing)

E' un sito che si propone di illustrare nuove idee e tecniche inerenti il Reiki.

Comprende articoli dei principali scrittori di questo argomento a cui viene lasciata completa libertà di espressione.

Medical research on Reiki Therapy, [www.reikimedresearch.com](http://www.reikimedresearch.com)

Questo sito web è dedicato a raccogliere, documentare e pubblicizzare le informazioni sui riscontri medici delle terapie Reiki. Vuole promuovere l'uso di reiki negli ospedali e mettere in contatto praticanti Reiki con i racconti delle loro esperienze.

Reiki in ospedale a Milano, [www.amoreiki.it](http://www.amoreiki.it)

Questo sito è stato creato con l'intenzione di portare chiarezza nell'ormai confuso mondo del Reiki. Tenta di ricostruire le origini del reiki e di indagare sulla storia di Usui.

Affrontare la morte insieme, [www.reteindra.org](http://www.reteindra.org)

Sito della Rete di Indra, associazione costituita nel 1996 per favorire la pratica della presenza mentale nelle situazioni di sofferenza fisica, materiale o psicologica e per contribuire al processo di pace nella società, nelle famiglie e negli individui attraverso l'esercizio della nonviolenza.

Alle soglie dell'infinito, [www.geagea.com](http://www.geagea.com)

Sito nato ufficialmente nel 1991 per diffondere la teoria e la prassi psicoanalitica maturate negli anni precedenti attraverso il lavoro svolto dalla Dott. Ada Cortese e dai suoi collaboratori. Ha come scopo la diffusione del pensiero psicoanalitico nonché del metodo filosofico-sperimentale.