

Salute e Malattia

La vita di un uomo è un cammino, sotto la guida degli shen; percorrere la via che ci siamo programmati durante la gravidanza, quella che ci farà fare le esperienze che dobbiamo fare, per fare le quali lo Shen si è incarnato in noi.

La malattia nasce dalla difficoltà a cambiare, evolvere, richiesta dal procedere lungo il nostro cammino (che richiede cambiamento interiore, evoluzione spirituale).

In alternativa è possibile chiudersi in sé, come protezione contro il mondo che è avvertito come ostile. E' più spontaneo.

Origine delle malattie

La fisiologia consiste nell'affrontare e superare le sfide che la vita ci offre, e ogni malattia al tempo stesso è l'espressione di un insuccesso e la sfida a cercare di cambiare, in invito a cambiare; si sviluppano malattie perché vi è resistenza, Wei Qi, al cambiamento, non voglio cambiare, voglio essere problematico, crearmi dei problemi, scelgo di essere così.

In questa prospettiva, **guarire** non significa ritornare alla condizione di salute preesistente, (dopo la vittoria nella lotta contro la malattia) considerata uno stato ottimale da mantenere per tutta la vita, ma una tappa di un processo evolutivo verso una nuova condizione esistenziale (quindi un momento di crescita).

Patologia come risposta

A volte i segni e sintomi che vengono considerati manifestazioni di una malattia, sono in realtà espressioni delle risposte dell'organismo ad una patologia; così può essere opportuno trattare ciò a cui la persona sta rispondendo, piuttosto che trattare la risposta, come spesso accade. Il calore può essere una risposta all'umidità e l'umidità può essere una risposta al calore.

Tipici esempi sono la diarrea, modo per scaricare l'umidità e il calore, o la tosse, modo per liberarsi dai catarrhi.

I **disturbi**, che ci affliggono con i loro sintomi, sono il modo migliore che l'organismo ha a disposizione per cercare di riequilibrarsi; occorre portarli avanti sino alla risoluzione del problema di base, non reprimerli.

Cima e Radice

Possiamo dire che la **radice** del disturbo ne costituisca la causa profonda e prima; un trattamento che tra le possibili cause scelga quelle ivi comprese sarà risolutivo: riequilibrata la turba che ha dato origine a tutti i disturbi, la patologia complessiva si risolverà in modo automatico.

Nel mare delle possibili origini del disturbo, la costituzione ci orienta verso quella originale, da cui tutto è seguito.

Le cause che più direttamente sono correlate ai disturbi costituiscono la **cima**; trattandole si ottiene una rapida remissione dei sintomi, che però non è duratura.

Qualora si scelga di iniziare un trattamento dalla cima occorre poi però trattare anche la radice se si vuole che i risultati ottenuti durino nel tempo.

Iniziare dalla radice invece indirizza l'organismo verso una forma di autoterapia che arriva poi a riequilibrare ogni disturbo.

Posso anche fare una terapia sintomatica, che sarà efficace nel rimuovere il disturbo lamentato, ma se voglio capire il perché di quello squilibrio, energetico che si manifesta con quel sintomo, devo approfondire l'indagine.

La radice profonda

La radice di ogni malattia può essere vista nell'incapacità di cambiare, che si manifesta nelle emozioni che proviamo di fronte agli avvenimenti ed alle sfide della vita, che regolarmente ci chiedono di cambiare. E la radice di tutte le emozioni è nella paura, e non nella paura di qualcosa presente, che è invece una risposta fisiologica alla situazione in cui mi trovo, ma paura di qualcosa del passato, di qualche trauma da cui non riesco a liberarmi, o di qualcosa nel futuro, che non è ancora successo, che forse non succederà, ma che riesco a rendere presente ed attuale.

Si ha paura di quello che succederà, che sta per succedere, e non si vive la vita presente ma quella che sarà, quella che ci aspetta dietro l'angolo, e non potendo reagire operativamente al futuro, si attiva tanto Yang per niente, per cose che non esistono e per le quali non si può agire.

Inoltre il Qi esiste solo nel presente, e per rendere presente il passato o il futuro devo bloccarlo, creare delle stasi che lo blocchino in un altro tempo dove voglio vivere; e quando le stasi di Qi non bastano più devo ricorrere alle stasi di sangue.

Genesi spirituale delle malattie

Possiamo ritenere che sia costituita da qualunque cosa ci impedisca di vivere nel presente; ogni invito a vivere fuori dal momento presente, nel passato o nel futuro, è potenzialmente un invito a una malattia, come chi pensa: cosa dirò dopo, cosa farò dopo, e così via.

Questo atteggiamento spesso e molto difficile da cambiare, la mente è invasa da pensieri del passato o del futuro, occorre seguirli uno per uno, mentre si presentano alla nostra consapevolezza, e osservare da dove arrivano, da dove nascono; non si tratta di meditazione, non è qualcosa da fare quando si ha tempo, ma regolarmente, come abitudine.

Come ve ne andate da qui, qualunque cosa si presenti alla vostra mente, chiedetevi, solo osservando senza giudicare, che cosa stia uscendo da profondo di voi, e da dove venga, che origine abbia, osservando semplicemente il vostro sé, senza distrazioni di sorta. Ogni volta che se ne ha l'opportunità osservare il proprio sé, così da imparare ad osservare la propria mente, e cominciare a separarsi dalla propria mente, cominciare a rendersi conto che non si è la mente.

Cominciare a rendersi conto che si è separati dalla propria mente e da ciò che essa crea, le emozioni, non siamo le nostre emozioni; e quando si riesce a separarsi dalle proprie emozioni, si prendono le distanze anche dal modo in cui le emozioni sono espresse, che spesso è costituito da segni e sintomi delle nostre malattie. E così si inizia a cambiare.

Questo significa morire a se stessi, che si impara Dai propri pensieri e schemi, da pensieri e schemi che sembrano affiorare regolarmente alla nostra coscienza, sono i confini in cui siamo racchiusi, le cose che dobbiamo imparare a lasciar andare, per iniziare ad essere davvero liberi.

Emozioni

La medicina cinese sottolinea la necessità che, qualunque cosa ci sia stata fatta, occorre andare avanti e venirci fuori, piuttosto che interessarsi al trauma -continuando sulla strada della psicoterapia per i prossimi 25 anni, due volte a settimana- si può semplicemente cercare di dare una svolta, di cambiare il modo in cui pensiamo all'evento passato per poterlo così risolvere. Questo è l'approccio del confucianesimo.

Noi non cerchiamo di elaborare analisi psicologiche, il nostro approccio è umanistico. Ci sono scelte che l'uomo può fare e sia lo specialista che il paziente si muovono sullo stesso terreno; non si tratta di essere degli esperti ai quali i clienti si rivolgono per trovare una guida. Quello che in realtà si sta facendo è suscitare in loro un lampo di coscienza, attraverso il quale possano prendere delle decisioni. Questo è l'approccio asiatico, un approccio di tipo cognitivo.

Secondo l'approccio taoista invece il passato è privo di significato; è nel presente che si deve vivere, non nel passato. Si tratta cioè di un approccio molto più ghestalt.

Ira

L'ira si muove verso l'alto: si urla, si grida, si è molto espressivi. Si tratta di condizioni acute, non permanenti, che richiedono una risposta immediata.

Alcuni di noi reprimono la loro ira, o addirittura la negano, perché c'è stato detto che non si deve essere persone irose. Così facendo l'ira non si indirizza verso il suo bersaglio, ma diviene qualcosa di inconscio, situandosi ad un livello più profondo, a livello della repressione o della negazione, dove sappiamo che non vogliamo arrivare.

Soffriamo di un'ira cronica che è la componente principale della nostra vita, ma alla quale in realtà non abbiamo accesso.

In questo modo l'ira, non trovando un canale d'espressione, si può insediare, a livello fisico, in alcune zone, causando mal di testa, tensioni alla schiena, dolori al collo e, nei casi più gravi, ipertensione.

Può colpire i nostri organi di senso, possiamo essere accecati dall'ira; sono così arrabbiato che tutto nella mia vita cambia e sembra non poter accettare nulla e questo è l'inizio della mia malattia. L'ira può disorientare una persona in modo così forte da provocare una malattia.

Biasimo - Spesso le persone usano scaricare sugli altri la responsabilità della propria collera, oh è perché quella persona mi ha fatto questo, e continuano a parlarne, hanno un costante bisogno di impegnarsi nel processo mentale, così parlano spesso, o rivedono nella loro memoria, gli eventi che sono all'origine della loro collera.

Apertura degli organi di senso - Altre volte le persone sublimano o reprimono la propria collera, ci si può accorgere che non sono in grado di parlare della propria emozione, o di pensare gli avvenimenti che ne sono all'origine; chiudono gli occhi davanti alla loro situazione, non ne vogliono parlare, così si sviluppano tensioni attorno all'articolazione temporo-mandibolare, molte tensioni, è come se si volesse aver due facce.

Sono persone che non vogliono arrivare a vedere la propria emozione e risolverla, quando si riesce a risolverla si è in grado di esprimerla attraverso gli organi di senso.

Ira intellettuale - Alcune persone piuttosto che esprimere l'ira come atteggiamento abituale, la esprimono in un contesto più intellettuale. Una persona adirata può essere una persona molto polemica, sempre litigiosa, che non accetta mai niente, che parla sempre di qualcosa e genera conflitto. Qualche volta urla e grida, ma discute sempre.

Sessualità - Ci sono molte persone che sublimano la loro ira a livello sessuale, che si esprime come violenza, abuso (ricordate che l'ira è associata al fegato, che è associato ai genitali e al comportamento sessuale). Alcune persone poi che sono frustrate manifestano la loro frustrazione sessualmente, con qualcun altro o con sé stesse attraverso la masturbazione.

Gioia

La gioia, che è una pausa delle emozioni, è molto diffusa e sparge il Qi. Sono felice, sorrido, tutti vedono che sono felice e io li posso aiutare a sorridere a loro volta, perché la gioia è contagiosa, è fuoco, si diffonde facilmente.

Alcuni di noi vorrebbero che la gioia durasse per sempre, che la felicità durasse per sempre, così non si riescono a lasciarsi andare completamente alla gioia perché pensano che non durerà per sempre. In questo modo si è felici con le persone, ma non si è completamente aperti; si pensa sempre: magari tutto questo non durerà per sempre. Così quello che facciamo è vivere la nostra vita senza arrivare fino in fondo, senza permettere che la gioia divenga contagiosa, con delle riserve. (sono felice ma...) Probabilmente questo è perché in passato sei rimasto scottato e continui a trascinare quel bagaglio che ti fa male e non ti permette di vivere pienamente la gioia del presente.

Eccitazione - Qualche volta può essere tradotta come **ansia** o con l'espressione **agitazione e vessazione**. Quello a cui ci riferiamo è uno stato di ansia generalizzata, per cui una persona si sente spesso a disagio in molte situazioni (in macchina, in una stanza con alcuni animali...).

Eccitazione, in senso positivo, potrebbe essere qualunque cosa che li entusiasmi, anche qualora possano trovarsi sul punto di perderla.

Disturbi legati all'ansia - Molte persone spesso sviluppano atteggiamento ansioso dopo un trauma; questo significa che c'è una ferita che non è ancora guarita e che continua a sanguinare, manifestandosi in un senso generale d'ansia. Magari sono stato coinvolto in un incidente stradale e così non voglio più salire in macchina, o mi sento in apprensione, anche come passeggero. I veterani di guerra spesso soffrono di ansia o agitazione per il trauma della guerra.

Nervosismo - Una sottocategoria dell'eccitazione potrebbe essere il nervosismo che ha qualche risvolto fisico. Mi mangio le unghie, ticchetto sul tavolo, muovo le mani e le gambe in continuazione; ci sono comportamenti che si accompagnano alla sensazione psicologica di ansia o di eccitazione. Quando sei nervoso perché aspetti qualcuno, per esempio, fai disegni su di un pezzo di carta, cammini avanti e indietro, e in questo modo c'è un movimento fisico.

Agitazione e vessazione - Esiste anche, a livello estremo, quello a cui ci riferiamo come agitazione e vessazione, che è quasi equivalente a un disturbo bipolare, a uno stato maniacale-depressivo; quello che caratterizza una persona afflitta da disordini maniacali (nel passato si parlava di isteria) è un comportamento incontrollabile.

Gioia - Starete pensando che la gioia non dovrebbe essere considerata un'emozione negativa, ma qualche volta le persone inseguono così tanto la felicità che cercano di trasformare in un evento lieto qualunque cosa accada loro. Sorridono e ridono di continuo e ovviamente a livello sociale questo è considerato inappropriato e alla fine può diventare addirittura patologico, perché una parte del riconoscere il bene consiste nel riuscire a gestire il male.

Indifferenza - L'emozione opposta è l'indifferenza, il non provare gioia in niente, il dimostrare apatia, una carenza di ogni stimolo emotivo, quasi un atteggiamento di indifferenza stoica.

Pensosità

Essere in grado di provare quello che gli altri provano, essere connessi con loro, questa emozione è qualche volta descritta come empatia: essere in empatia con qualcuno, pensare a loro e a cosa significano nella nostra vita, questo è un aspetto della compassione.

Oppure, come già sappiamo, di interessarsi costantemente sempre alle stesse cose, impegnarsi sempre negli stessi pensieri, al punto che questo diviene un'ossessione.

Dolore, pena, tristezza

La tristezza e il dolore che deprimono il Qi sono un invito a scavare in profondità; quando sono triste e deluso porto il mio Qi dentro per riflettere e quando mi trovo di fronte a una perdita è un'opportunità per guardare indietro e riflettere, per ripensare a qualcosa che, nonostante tutto, è molto preziosa e posso custodire nella coscienza, qualcosa che potrà essere utile nel capire me stesso.

C'è stata questa perdita, quella persona non fa più parte della mia vita; rifletto e mi rendo conto di quanti bei momenti ho trascorso con lei. In questo modo inizio ad apprezzare il significato che quella persona ha avuto nella mia vita e sperimento quell'empatia che è il valore della tristezza, che è il perdono, il lasciare andare.

Quando si perdona non si fa niente per l'altro, ma si fa qualcosa per sé stessi, è un atto di grazia verso sé stessi. Perdonare significa tornare ad essere liberi di andare avanti, il non dover più patire quella condizione di rabbia, di tristezza.

Il guardarsi dentro non è per forza negativo; lo è solo quando non si è più in grado di uscire fuori, quando ci si muove verso la tristezza che si trasforma in depressione.

Occorre che le persone siano in grado di guardarsi dentro e di andare avanti, che riuscissero a lavorare sulla propria tristezza invece di sentirsi così vulnerabili, in modo da riuscire a sentirsi protette, sicure, a posto, senza bisogno di erigere fortezze. Vi sono trattamenti che mi accompagnano attraverso lo stato della tristezza facendomi sentire che va tutto bene, che mi sto prendendo cura di me stesso.

Affrontare le perdite - L'aiutare qualcuno ad affrontare la perdita di una persona amata ci pone per prima cosa davanti allo shock che dura un paio di giorni, poi davanti all'elaborazione del lutto ed infine a un tempo di tristezza, durante il quale si riflette sulla perdita, riaffiorano i ricordi di quella persona. È in quel momento che, se affrontato in modo salutare, inizia il superamento del lutto.

Rimpianto - Non siamo molto tristi, ma piuttosto rimpiangiamo la persona o le occasioni perse, rimpiangiamo quello che avremmo potuto fare meglio, le parole che avremmo potuto dire e non abbiamo detto, gli affari lasciati in sospeso.

Preoccupazione

È l'anticipazione degli eventi, l'apprensione, il pensare che qualcosa di male stia per accadere, così si genera ansia, ma anche paura.

Nella preoccupazione si prende il Qi e lo si raccoglie dentro, si raccolgono cose che tengano viva la preoccupazione, fino al punto in cui si finisce col prevedere un esito negativo; finché l'esito non si manifesta si resta in questo stato di sospensione, che lega il Qi, lo raccoglie e lo blocca. Si può associare all'ansietà.

La differenza è che la preoccupazione è il credere che qualcosa di negativo, di terribile, stia per accadere; mentre l'ansia è non sapere l'esito di ciò che accadrà, l'incertezza del risultato, che anche potrebbe essere positivo, ma resta ansia per il fatto di non saperlo in anticipo.

Paura

La paura, la madre di tutte le emozioni, che vengono intrappolate in uno stato di sospensione. Non so come esprimere quello che provo, non so bene quello che provo, semplicemente ho paura. C'è in questo qualcosa di sconosciuto; mentre però nell'ansia c'è un'incertezza riguardo a tutto ciò che proviene dall'esterno e se ne conoscono già le possibilità, con la paura scompare la possibilità di trovare nella propria consapevolezza un modo di superare il senso di incertezza.

Il Qi si muove in modo caotico, come in uno stato di shock, e può accadere qualunque cosa.

In generale occorre considerare a cosa la paura è legata:

- ai **cambiamenti**
- all'**amore**, all'innamoramento e alla felicità
- alle **opinioni della gente su di noi**, al nostro apparire. Siamo così preoccupati della nostra apparenza che quando qualcuno le presta attenzione iniziamo a preoccuparci.
- ai **giudizi altrui**. Crediamo che la gente ci giudichi in continuazione e abbiamo paura di apparire in questo modo vulnerabili.
- alla **possibilità di venire feriti** e ad **aspetti del nostro modo di essere che non ci piacciono**, qualche volta legati alla sfera della sessualità.

Questi tipi di paure sono associati ai cinque elementi:

- Il **legno** è legato ai **cambiamenti**. Spesso le persone che hanno paura dei cambiamenti sublimano questa emozione reagendo con rabbia. In questo modo non devono cambiare.
- Il **fuoco** è la paura dell'**amore** perché essere innamorati vuol dire gioia, felicità, ma anche impegno e alcune persone hanno paura di impegnarsi. Avere paura di impegnarsi vuol dire avere paura di amare.
- La **terra** è l'elemento associato all'**attenzione che la gente ci rivolge** perché la terra sono i legami che costruiamo e qualche volta questi legami sono dominati dal nostro voler apparire in un certo modo agli occhi della gente perché alcuni di noi hanno paura di dare un'impressione sbagliata del modo di essere. Da qui l'attenzione, il pettegolezzo.
- Il **metallo** è l'idea del **giudizio**, della **vulnerabilità**. Il metallo può essere molto flessibile, può essere piegato, stirato e alcuni di noi hanno paura di venire piegati, di essere vulnerabili. Vorremmo che il metallo fosse duro, rigido, che non si lasciasse modellare, che fosse privo di qualunque flessibilità. Alcuni di noi hanno paura di lasciarsi andare e così diventano rigidi, testardi, soffrono di sclerosi. Il metallo è legato alla critica, all'autogiudizio.
- L'**acqua** è legata alla **paura di sé**, della propria capacità riproduttiva e creatività. Alcuni di noi hanno paura della creatività: "potrei essere un artista ma ho paura a lasciarmi andare". In questo modo creano ostacoli che bloccano la creatività, la capacità riproduttiva.

Shock

Rende il Qi molto caotico, è una condizione acuta. Cose che attivano potentemente lo Yang, che lo stimolano molto in fretta, come nelle persone che sperimentano uno stato di shock e hanno un innalzamento della pressione sanguigna (fenomeno Yang) o al contrario perdono i sensi (fenomeno Yin).

Qualità delle emozioni

Narrativa

La possibilità di raccontare un'emozione è un elemento associato al tempo. Possiamo pensare a un'emozione e evocare il momento nella nostra vita in cui l'abbiamo sperimentata. Può essere una sensazione molto acuta, qualcosa che è accaduto ieri, mentre si possono non ricordare emozioni provate in un passato lontano, e questo è positivo. Alcuni di noi portano con sé bagagli da 30 anni e dicono: "non riesco a vedere quella persona fuori dalla mia vita" e questo potrebbe scatenare rabbia o amore o tristezza, ma in ogni caso si tratta dell'impossibilità di fare uscire quella persona dalla nostra testa.

C'è questa emozione che non sono in grado di lasciare andare, rifletto e mi guardo dentro, guardo ai pensieri attuali, e così inizio a coltivare la virtù del perdono, del lasciare andare.

Quando perdoni non fai niente per la persona che hai perdonato, ma fai qualcosa per te stesso, è un atto di grazia verso di te. Questo ti rende libero di andare avanti, non devi più vivere pieno di rabbia, di tristezza.

Sangue

Lo strumento della memoria è il sangue, che contiene le nostre esperienze. Posso essere nutrito dalle esperienze, posso essere traumatizzato dalle esperienze. Posso trovare alcune esperienze abbastanza offensive, persone che so di non poter sopportare, per esempio quando entro in una stanza dove so che c'è una persona che non sopporto vorrei essere da un'altra parte, ma non posso perché magari quella persona è il mio capo.

Persone che hanno ricevuto trasfusioni di sangue descrivono eventi che per loro non hanno alcun significato, ma che lo hanno avuto per le persone che hanno donato loro il sangue. Così il sangue contiene i ricordi e in Cina si dice che sia sede dello Spirito.

Ristagni di sangue

Se c'è una situazione in sospenso da lungo tempo questo significa che ci troviamo di fronte a un ristagno di sangue. È qualcosa di tangibile, non di semplicemente energetico. I segnali che ci dicono che una persona sperimenta l'ira possono essere il colesterolo alto, valori elevati dei trigliceridi, presenza di vene varicose, come avviene sul volto degli alcolizzati, che hanno bruciato, consumato, il sangue.

Quando è racchiuso nel sangue è intrappolati continuamente nei ricordi, e questo significa che penso in continuazione alle cose che mi hanno fatto impazzire. Così si cercano sempre quelle situazioni che ci fanno arrabbiare ancora di più o che rendono la propria vita più difficile, così si riesce a restare arrabbiati. Potrebbero anche non esserci segni fisici del ristagno di sangue, ma segni legati al modo di comportarci a livello sociale, di affrontare le situazioni che ci rendono collerici. E la nostra collera rende colleriche anche le persone attorno a noi, così possiamo usarle come scusa per essere ancora più arrabbiati.

Relazioni

Le emozioni portano a stabilire relazioni perché quando provo un'emozione questa di solito coinvolge un'altra persona. Le emozioni sono un mezzo potente di connessione con il mondo e qualche volta quello di cui abbiamo bisogno non è di cambiare l'altra persona, ma il modo in cui ci relazioniamo. Si tratta di cambiare noi stessi, prendendo coscienza di come costruiamo queste relazioni.

Responsabilità

È in realtà una sottocategoria della relazione e delle passioni. Credere che qualcosa mi è semplicemente accaduto, passivamente, e che non ho alcun controllo su di esso. La domanda da porsi è “ho voglia di esercitare un controllo sulle mie emozioni?”. Questa è la responsabilità. Non si può cambiare una persona che non si sente responsabile delle proprie emozioni.

Implicazioni sociali

Non possiamo pensare che le emozioni siano semplicemente delle cose che ci accadono, che siano delle passioni. Sono stato preda dell'ira, sopraffatto dal dolore, e penso che questo mi è semplicemente accaduto e basta. Al contrario posso riflettere e rendermi conto di aver imparato ad esprimere alcune emozioni grazie alla società. Le implicazioni sociali sono molto importanti.

Ecco alcuni esempi già noti. La società, i film, le soap opera ci dicono che cosa dovremmo provare in certe circostanze.

Ho voglia di vendetta, vorrei uccidere qualcuno; ovviamente questo non è possibile, ma per la società non dovrei neanche provare questa emozione. Eppure questo è esattamente quello che provo, un gran bisogno di vendetta; ma la società che quello che voglio non è vendetta, ma giustizia, spesso due nomi diversi per la stessa cosa; in fondo qual è la differenza? Molto spesso sono la stessa cosa.

Provare a cambiare l'influenza della società significa provare a cambiare il modo in cui si assimilano le informazioni, ovvero il processo digestivo che riguarda come digerisco gli eventi che accadono e le sostanze nutritive che da essi derivano. Alcuni di noi non digeriscono correttamente e come conseguenza diventano neurotici, psicotici; non si rendono conto che il dolore può derivare da una difficoltà nel digerire le informazioni. Con gli oli essenziali possiamo cambiare il modo di digerire il mondo, non c'è separazione fra la digestione fisica e quella psicologica, tra il corpo e la mente.

Direzione

Il vettore che si muove verso l'alto è di solito associato all'**ira**.

Il vettore che si muove verso l'alto e si allontana si associa all'**eccitazione** o all'**ansia**, sottocategorie di quella che è un'emozione positiva, la **gioia**

Quando il vettore si ripiega su sé stesso ci si concentra su un pensiero e questa è la **pensosità**, che qualche volta può essere vista come uno stato ossessivo.

L'energia che si muove verso il basso è associata al **dolore** e alla **tristezza**.

Quando si vivono il dolore e la tristezza concentrandosi sulla perdita, sulla delusione, sul fallimento questo è associato all'**ansia**. Il Qi è come prigioniero.

Ecco quindi la **paura** legata a ciò che non si conosce; mentre l'ansia riguarda il futuro in generale.

Infine la forma acuta della paura è il **terrore** o lo **shock** con il Qi che si muove in modo caotico.

Sintomi somatici

Le emozioni, come abbiamo visto, hanno una loro direzione, e il Qi può essere depositato a livello somatico generando diversi tipi di condizioni psico-somatiche.

Prendiamo per esempio una persona che ha delle **tensioni nella regione superiore**: torace, testa, spalle, collo, scapole. Può soffrire di mal di testa, di ipertensione, di attacchi di panico, di asma, di bronchite. Quando viene a trovarsi nelle mani o nella testa questi segni fisici potrebbero scomparire dopo un certo lavoro sul corpo.

Questi sintomi potrebbero essere legati all'**ira**, all'**eccitazione**, all'**ansia**, emozioni Yang, con il Qi che si muove verso l'alto e verso l'esterno. Se il Qi si muove in gran parte verso l'esterno lo possiamo notare soprattutto dalle mani: una persona eccitata non riesce a controllare le mani che

si muovono di continuo; al contrario, se le è stato imposto di non mostrare eccitazione, le mani si contraggono e il risultato potrebbe essere una forma di reumatismi, artrite nelle articolazioni delle dita.

In una persona che ha delle **tensioni nella regione inferiore**, gambe, zona lombare, regione uro-genitale, colon irritabile, il Qi può essersi espanso negli intestini che sembrano aggrovigliarsi. I movimenti peristaltici divengono irregolari a causa di quell'energia che si muove verso il basso e che rimane intrappolata negli intestini.

Questo può essere associato alla **tristezza**, al **dolore** o alla **paura**.

Se una persona ha tensioni che riguardano il torace e l'addome ovvero la **regione centrale** del corpo (dolori gastrici, distensione addominale, stomaco sottosopra, gastrite) questi possono essere ricondotti alla **pensosità**, all'ossessione.

Ricordiamo che un sintomo fisico è un semplice accompagnatore dell'emozione: riuscire a liberarsi dal mal di testa non significa necessariamente liberarsi dell'ira. Se una persona persiste nel provare un'emozione, la manifestazione fisica può non essere sempre la stessa.

Viceversa puoi soffrire d'ira per molti anni e andando in terapia riuscire a risolvere il problema, ma questo non significa che seguendo una terapia intellettuale che ha risolto l'ira hai risolto anche la sindrome dell'intestino irritabile che accompagnava l'ira perché il corpo può essersi abituato a certe reazioni che continuano a presentarsi anche in assenza dell'emozione.

Anche quando sei stato in grado, con coscienza, di perdonare, di risolvere le tue emozioni non è detto che scompaiano i sintomi somatici, così come in una persona che soffre di mal di testa quando arrabbiata non è detto che la scomparsa del mal di testa coincida con la scomparsa dell'ira.

Per questo quello che dobbiamo fare è lavorare sia sul corpo che sulla mente, non solo su uno dei due in assenza dell'altro. Dobbiamo avere una visione d'insieme.

Stati delle emozioni

Qualche volta siamo così ripiegati sulle nostre emozioni da non renderci conto delle esperienze che stiamo vivendo e come risultato non le possiamo cambiare.

Espressione

Occorre riuscire a muoversi attraverso i diversi stati delle emozioni che si provano con una certa rapidità (esprimere le emozioni significa averne coscienza e da qui la possibilità di cambiare e/o lasciare andare).

Si deve essere in grado di esprimersi e andare avanti; per esempio il provare ira può essere parte intrinseca della nostra natura (non ci si deve vergognare o sentire colpevoli perché si manifestano delle emozioni).

Non dobbiamo pensare alle persone spirituali come prive di emozioni, esse sperimentano infatti le nostre stesse emozioni, ma come consapevoli di questo e dunque in grado di cambiare.

Soppressione

Soppressione significa non permettere alle emozioni di manifestarsi nella loro forma acuta; qualche volta sopprimere un'emozione può portare alla cronicità. Sono cronicamente a disagio con qualcuno e non so come esprimerlo, mi trovo in uno stato cronico di soppressione.

Quando una persona è cosciente delle proprie emozioni e cerca volutamente di sopprimerle, esse iniziano a nascondersi nel corpo manifestandosi come segni e sintomi fisici, in assenza di quelli emotivi.

Se per esempio sopprimo l'ira da lungo tempo, il Qi che di solito si muove verso l'alto si muoverà verso il basso e potrà restare intrappolato nella cassa toracica, nell'addome, nelle gambe.

Repressione

Una persona che si trova in uno stato di repressione, di rifiuto di un'emozione, non ne ammette l'esistenza e spesso soffre di emicrania cronica, di ipertensione, di colesterolo alto, ma nega una relazione fra questi sintomi fisici e l'emozione stessa.

Per esempio si può negare l'ira perché magari non sembra appropriato provarla nei confronti dei genitori e ci sono norme sociali che ci dicono che non si può sperimentarla e da qui la repressione.

Nascondere le emozioni

Molti di noi sperimentano l'ira ma non la esprimono lasciando muovere il Qi verso l'alto, la vogliono nascondere controllandola attraverso il metallo. In questo modo usano la tristezza come mezzo per deprimere il vettore d'ascensione. Spesso la tristezza è in realtà un modo per controllare l'ira. È importante esaminare questo fenomeno perché ci sono delle manifestazioni fisiche.

In una persona che è triste per davvero ci aspettiamo di trovare nella regione inferiore del corpo molte zone tese, dalla cassa toracica all'addome, magari amenorrea. I muscoli delle gambe, dei glutei sono rigidi o si avvertono tensioni interne. Si ha una sorta di dislocazione del Qi che si muove verso il basso e verso l'interno e ciò può essere solo dovuto alla tristezza e alla paura.

Come possiamo sospettare che dietro alla tristezza si nasconda l'ira? Troviamo alcune tensioni nella regione inferiore, ma anche molte in quella superiore, che possono provocare mal di testa, Qi in alto, ma psichicamente sono vulnerabili, facilmente depressi, il che è un modo per mascherare la collera. Se si riesce ad ottenere una liberazione dalla collera, tutti questi sintomi spariranno.

Spesso non si mostra ciò che si sente, quello che si presenta è una maschera, spesso la personalità è un nascondimento di quello che richiede di essere espresso.

Così possiamo prestare attenzione alle tensioni, palparle, per capire dove risiedono le emozioni. Ad ogni modo se queste tensioni si trovano sia nella regione superiore che in quella inferiore teniamo presente che qualunque cosa esse esprimano a livello emotivo, potrebbero essere una maschera che nasconde le vere emozioni.

Mi sento triste e avverto alcune tensioni nella regione inferiore, ma anche in quella superiore e la cosa più probabile è che la tristezza sia un modo per sostituire l'ira o l'ansia. Oppure provo ira e avverto alcune tensioni nella regione superiore del corpo, ma soprattutto in quella inferiore; probabilmente sto utilizzando l'ira per sostituire il bisogno di essere triste; magari quando ero ragazzo mi è stato detto che i maschi non piangono, non sono mai tristi e ho subito l'influenza della società.

Spesso, poiché è il sangue che contiene le emozioni, queste persone necessitano di più forma per contenere questi movimenti, queste funzioni, così diventano molto massicci, grandi gambe, grandi braccia, grossi toraci o addomi, hanno bisogno di maggior forma per contenere queste emozioni. Si può anche dire che avendo più forma, più peso, occorrono più vasi sanguigni per nutrirli, fornendo più sangue per contenere le emozioni.

Fattori Esterni

Significato

1 – dovuto a cause esterne, che secondo la tradizione classica sono 3: umidità, freddo, calore; e ognuna è veicolata dal vento, così si hanno le associazioni: vento-freddo, vento-calore, vento-umidità.

Il vento si muove a causa della pressione atmosferica, venendo poi a contatto con la pelle, i muscoli, le articolazioni; se associato a freddo o umidità rallenta, se a calore accelera i movimenti e l'attività in genere. Rappresenta il Qi dell'atmosfera che sfida il nostro Qi, la Wei Qi.

La Wei Qi gestisce il vento, ce ne libera con il sudore, muoviamo l'acqua per liberarcene, per sudarlo fuori. Possiamo conoscere il PF associato grazie all'avversione che si prova: se freddo avversione al freddo, se calore avversione al calore; persone con umidità interna non sopportano l'ambiente umido.

Ed essendo esterno lo posso alleviare con mezzi esterni, una coperta per il freddo o un ventilatore per il caldo.

2 – impatto sull'anatomia esterna, pelle, muscoli, articolazioni; come muscoli infiammati o pelle pallida e fredda. Ricordiamo che si possono avere segni sull'anatomia esterna dovuti a problemi interni, come nelle allergie alimentari.

La risposta

Il corpo, se sano, risponde a questa situazione, usando i fluidi, gli Jin, che vanno sulla pelle a fornire il sudore, molto o poco, molto in caso di calore, poco in caso di freddo, il corpo si sta liberando di qualcosa.

I fluidi vanno fuori e in alto, vanno anche agli organi di senso, dando lacrimazione, starnuti, rinorrea, anche tosse. Lo ST non discende, così si ha perdita di appetito.

Cause esterne

Sono i fattori climatici, i 6 eccessi, in termine di atmosfera, di stagione, o anche di clima locale, di ritmo circadiano, di inquinamento ambientale; poi ci sono anche i fattori pestilenziali, o epidemici.

I fattori climatici sono contratti attraverso la pelle, quindi viaggiano alle articolazioni e agli organi di senso, oppure in basso, ai genitali.

I fattori epidemici, virus, batteri, funghi, sono contratti attraverso la bocca, il naso, o sessualmente; si diffondono molto rapidamente nel corpo, e da persona a persona.

Trasformazione

Freddo in calore – il freddo è costrittivo per natura, se non viene eliminato penetra a fondo, andando nel petto, provocando tosse, dove blocca il Qi, causando così poi segni di calore, che può essere visto come il tentativo del corpo di eliminare il freddo. La prima e più comune area in cui avviene questa trasformazione è la gola, che diventa infiammata per il calore.

Calore in umidità – la reazione naturale al caldo è di bere acqua, per sopprimere il calore, e così fa il corpo, che cerca di bloccare e contenere il calore con l'umidità (solo l'acqua, lo Yin, lo può spegnere). Anche questo avviene facilmente nella gola, che oltre ad essere infiammata presenta difficoltà a deglutire per l'umidità; a questo punto se il calore non è trattato correttamente può entrare nel canale di ST, diventando così calore interno.

Progressione legata agli Zang-Fu.

Il **Polmone** cerca di diffondere il Qi e di rilasciare la Xie all'esterno, due tipiche funzioni del Polmone. Se non vi riesce la fa scendere all'Intestino Crasso, il Fu accoppiato, che la evacua con le feci, o alla Vescica che la espelle con le urine; questa azione si basa sul fatto che il Polmone ha una terza funzione, quella di far scendere.

Se il Polmone non riesce a liberare l'organismo in questo modo, attinge Qi dalla Milza, il cui Qi ha connaturato il movimento di salita. Il suo Qi sale a supportare quello del Polmone, ma può dar luogo a QiNi di P: tosse ed asma. Se in questa situazione, con l'aiuto del Qi di Milza, il Polmone tenta di diffondere la Xie per poi espellerla, ma non vi riesce in pieno, questa può prender dimora nella testa, nella gola, o negli arti; ecco le sindromi Bi, originate dall'esposizione al fattore patogeno, con sottostante Deficit di Qi.

Il Canale dello **Stomaco** è invece coinvolto con le Xie interne; la natura del suo Qi è di scendere, quindi cercherà di eliminarle evacuandole con le feci. Se il suo Qi è debole cerca aiuto dalla Milza, il cui Qi sale; questo Qi della Milza che viene in aiuto dello ST può dar luogo a QiNi di ST: nausea, ruttii, rigurgiti e vomito.

Nel 3° WE vedremo una progressione molto affascinante di queste patologie, legata ai canali principali visti in modo autonomo rispetto agli Zang-Fu, che chiameremo la Sequenza Patologica dei CanPrin. Vedremo anche quella legata direttamente agli Zang-Fu.

Turba esterna con deficit interno

Prima si tratta il deficit interno, poi l'eccesso esterno. Può essere un deficit di sangue o di Qi, così dovremo nutrire il sangue o tonificare il Qi.

Turba esterna con eccesso interno

Si disperdono contemporaneamente i due eccessi, quello esterno e quello interno

La medicina cinese è anche metaforica

I 6 eccessi, oltre ad esprimere qualcosa di concreto, di climatico, assumono anche un significato metaforico; anche la trasformazione di un fattore in un altro assume un significato metaforico, oltre che di progressione della patologia.

Il **vento** rappresenta il cambiamento, una costante nella vita; il vento esprime il movimento, il movimento nella nostra vita, così occorre saper prendere il vento per navigare nella vita, dare correttamente vento alle vele, per navigare bene nonostante i cambiamenti di vento della vita.

Il cambiamento è una costante della vita, alcuni poi si rallegrano dei cambiamenti, altri non gradiscono quello che sta arrivando e rifiutano il cambiamento.

Il **freddo** esprime il rifiuto a cambiare, sono congelato, resistente al cambiamento, e posso sviluppare turbe da freddo, spesso turbe croniche.

Il **calore** esprime l'urgenza del cambiamento, richiede movimento; a volte si vuole cambiare troppo in fretta, senza dar tempo per rilassare lo Yin, così si brucia la vita; è un livello di attività tremendo, sono sempre molto veloce, faccio le cose in fretta.

Il calore può essere concreto, lo vedo in una certa area, calda o arrossata, infiammata, oppure ho sempre sete, sento caldo.

L'**umidità** significa cronicità, non saper effettuare fino in fondo il cambiamento; indica che una parte vuol cambiare e l'altra no, devo o non devo, una certa esitazione.

Spesso la persona ha avversione alla pioggia, è nuvoloso, ma forse anche la nostra vita è nuvolosa, piena di foschia, non si vede bene, non ci si concentra bene, si finisce con l'essere depressi, senza voglia di uscire dal letto. Può capitare solo oggi, o essere così sempre.

Ad es. lo sposo, che riceve molte attenzioni dalla sposa, sa che una volta nato un figlio avrà molto meno tempo per lui, così decide che è meglio non avere un figlio; oppure i genitori mi rimproverano sempre, tranne quando sono ammalato, così decido di avere una malattia cronica, per non dover sempre discutere.

La **secchezza** esprime la mancanza delle risorse, non avere l'attitudine, lo Yi; mancano le risorse per muovermi al cambiamento. Si sa cosa si presume di dover cambiare, ma se ne ricava un senso di infertilità, "questo cambiamento cosa produrrà?", se penso che non sarà costruttivo per la mia vita, preferirò non cambiare, sviluppando così malattie croniche.

Il **vento** poi è anche il fattore che trasporta, che muove, che aiuta a penetrare tutti gli altri; i classici dicono "il vento è la causa delle 100 malattie". Spesso il termine vento è anche usato per esprimere che un fattore è di origine esterna o si trova sull'esterno del corpo.

Il vento esprime il cambiamento, freddo, caldo, umidità, secchezza, l'intensità, le modalità, con cui stiamo cambiando: Freddo, si è lenti a cambiare – Calore, si è rapidi – Umidità, si è incerti, indecisi, scivolosi – Secchezza, dubbi sui vantaggi del cambiamento.