

# **Rappresentazioni di salute e malattia e sistemi di cura nella medicina tradizionale cinese**

di Elisa Rossi

*medico agopuntore e psicoterapeuta*

Io insegno a colleghi-tecnici, scrivo di approfondimenti interni alla disciplina.

Questa introduzione agli aspetti psichici, emotivi e mentali della medicina cinese fa riferimento al discorso medico come viene sviluppato nei testi classici e nella clinica contemporanea.

Tralascia invece l'area che appartiene alla medicina popolare e alla tradizione sciamanica.

## **Semeiotica e Inquadramento diagnostico**

Le forme che la sofferenza umana assume sono molteplici, i sintomi che la manifestano eterogenei e polimorfi, e diversi sono i nomi per descriverla.

Il dare un nome è una caratteristica fondante del pensiero umano e della sua espressione: presuppone il riconoscere l'esistenza della cosa nominata e l'inserirne il concetto all'interno di un sistema categoriale. Questo ordinare l'esperienza che l'uomo fa del mondo avviene all'interno di una specifica cultura, che ne modella forme e relazioni.

Anche il denominare della medicina è un processo che è espressione della società e della cultura a cui appartiene e assume quindi aspetti differenti e specifici. Il modo in cui viene considerato un segno e in cui risulta definita una diagnosi è una questione culturale: la diagnosi è un atto semiotico in cui i sintomi di cui fa esperienza il paziente sono decifrati come segni di un particolare stato di malattia. Queste interpretazioni hanno significato solo rispetto a specifiche categorie e ai criteri che esse stabiliscono.<sup>1</sup>

Un tentativo di assimilare i quadri cinesi a quelli biomedici (cioè della medicina convenzionale occidentale) presenterebbe una serie di forzature: nelle due medicine non è diverso solo il sistema di trattamento, ma anche la definizione della diagnosi non coincide dal momento che sono differenti sia le griglie di lettura entro cui si inseriscono fisiologia e patologia che le modalità di pensiero utilizzate nel processo interpretativo.

## **Yin-yang e qi**

Culture molto diverse raccontano l'origine del mondo in modo spesso simile: prima c'era un tutto unico e indistinto, poi ci sono state delle separazioni, ed è nato questo mondo.

Il prendere forma nasce da una distinzione tra principi opposti e complementari. A volte questi poli vengono detti giorno e notte, altre volte cielo e terra, o si parla di sottile e denso, oppure di tempo e spazio.

Il pensiero cinese descrive la nascita dell'universo come un processo in cui da un totale indifferenziato si distinguono due opposti in movimento e quindi il mondo con la miriade di forme e di fenomeni: dal senza-limite, senza-forma e senza-cambiamento hanno origine *yin* e *yang* e quindi il mondo con i diecimila esseri.

La differenza permette il definirsi di ciò che esiste e l'attuarsi delle sue trasformazioni.

---

<sup>1</sup> Il ruolo delle differenze culturali nella definizione delle malattie viene riconosciuto anche nella quarta revisione del DSM, che prende in specifica considerazione le Sindromi Culturalmente Caratterizzate. I lavori di psichiatria transculturale che affrontano il problema della comparazione dei diversi sistemi medici sottolineano come "la cultura può dunque costituire un fattore che garantisce l'ordine o che assegna un ordine particolare alle forme del disordine" e come quindi anche i modi di ammalarsi siano selezionati e prescritti dalle culture. "Il problema maggiore sollevato dalla metodologia comparativistica è rappresentato dal fatto che, in sostanza, il processo diagnostico è un costrutto culturale che discende da un insieme di saperi e di tecniche (metodo clinico) profondamente radicato nelle logiche cognitive di una determinata cultura." In: S. Inglese e C. Peccarisi, "Psichiatria oltre frontiera. Viaggio intorno alle sindromi culturalmente ordinate", 1997, p.11.

# ☯ 陰 阴      ☰ 陽 阳

I due ideogrammi contengono rispettivamente i concetti di ombra e di luce:

*Yin*: Versante all'ombra di una collina. Sopra 'ora, presenza', sotto 'nuvole', (sostituito da 'luna' nel carattere semplificato), a cui è stato aggiunto a sinistra 'collina'.

*Yang*: Versante al sole di una collina. Sopra 'sole', sotto 'raggi che scendono', a cui è stato aggiunto a sinistra 'collina'.

*Yin* e *yang* rappresentano poli complementari, emblemi a cui si rifanno tutte le manifestazioni della realtà e che quindi ordinano l'esistente secondo categorie fondate sull'analogia.

I due ideogrammi alludono sia a un luogo fisico quale la collina, sia al movimento del tempo espresso dall'alternarsi ciclico di ombra e sole. I lati della collina coesistono, buio e luce sono complementari e si trasformano uno nell'altro.

Allo stesso modo *yin* e *yang* sono tra loro opposti ma hanno una relazione di complementarietà piuttosto che di conflitto. Sono manifestazioni della stessa realtà, non esprimono categorie con valore etico di bene e male, anzi si fondano reciprocamente, non possono esistere l'uno senza l'altro.

*Yin* e *yang* sono distinti ma non possiedono esistenza autonoma: non esiste nulla che sia solo *yin* o *yang*, coesistono sempre, parte di un insieme dinamico in costante trasformazione.

*Yin* e *yang* si definiscono per relazione e contrasto, non sono entità, qualità, o categorie assolute: di qualsiasi fenomeno si può dire che è *yin* o *yang* solo rispetto a qualcos'altro.

La polarità di *yin* e *yang* rende possibile il movimento: la loro opposizione fonda un equilibrio dinamico in cui vi è un'oscillazione continua, una trasformazione ciclica con mutamenti che si alternano.

*Yin* e *yang* sono interdipendenti: lo *yin* nasce dallo *yang* e viceversa, lo *yang* si trasforma in *yin* e viceversa, lo *yin* agisce sullo *yang* e viceversa, lo *yang* ha radice nello *yin* e viceversa, lo *yin* contiene lo *yang* e viceversa, ecc.

*Yin* e *yang* sono la tela della vita, l'origine di ciò che esiste e del suo trasformarsi, come si legge nel testo medico *Suwen*, cap. 5: “*Yin yang* sono il *dao* del cielo e della terra, la griglia e la rete delle diecimila cose, il padre e la madre dei mutamenti e delle trasformazioni, la radice e l'inizio della nascita e della morte, il palazzo della chiarezza dello *shen*.”

Lo stesso capitolo rende poi con precisione la stretta correlazione tra *yin* e *yang* e la presenza dell'uno all'interno dell'altro: “Per questo lo *yang* leggero divenne il cielo, lo *yin* denso la terra. Il *qi* della terra sale in forma di nuvole, il *qi* del cielo scende in forma di pioggia. La pioggia deriva dal *qi* della terra, le nuvole derivano dal *qi* del cielo.”

Cioè le nuvole sono nel cielo, derivano dal *qi* del cielo, ma sono 'qi della terra' che sale verso il cielo. La pioggia va alla terra, deriva dal *qi* della terra, ma è *qi* del cielo che scende verso la terra. Le nuvole sono infatti vapore che sale dalla terra grazie al calore del cielo che rende sottile l'acqua, la pioggia scende dal cielo perché il vapore si condensa con il freddo.

*Yin* e *yang* definiscono un sistema in cui qualità, concetti, fenomeni, funzioni che vengono connessi per correlazione. Gli insiemi si dispongono secondo opposizioni e corrispondenze.

La rappresentazione ideografica del lato in ombra di una collina indica per estensione buio, notte, luna, quiete mentre il lato soleggiato è anche luce, giorno, sole, attività.

L'umido, morbido, interno, freddo, fresco, denso sono qualità del polo *yin*, mentre secco, duro, esterno, caldo, tiepido e sottile sono qualità del polo *yang*.

L'ombra si correla con oscuro e denso e quindi con gli aspetti più visibili e materiali, la luce si correla con luminoso, sottile, e quindi con ciò che è più immateriale.

Nella concezione dinamica cinese fondamentale sono le qualità funzionali, il tipo di azione, la direzione del movimento: lo *yin* è quiete, un andare verso l'interno, ricettività; lo *yang* è movimento, un andare verso l'esterno, attività, lo *yin* concentra, fa scendere, raffredda, lo *yang* espande, fa salire, riscalda.

L'interno e la quiete-*yin* nutre e conserva, il fuoco e l'espansione-*yang* muove e trasforma.

Lo *yin* genera lo *yang* e lo *yang* muove lo *yin*, lo *yin* permette allo *yang* di nascere, lo *yang* consente allo *yin* di manifestarsi.

In medicina la relazione tra *yin* e *yang* è la base che permette di comprendere fisiologia e patologia e che guida processo diagnostico, principi terapeutici e trattamento.

In generale lo *yin* nutre, lo *yang* muove, lo *yin* conserva, lo *yang* trasforma.

La coppia cielo-terra si estende ai concetti di alto e basso e di movimento di salita e discesa.

Nel corpo umano si distinguono parti *yin* quali l'addome, l'interno del corpo, il basso, rispetto a zone quali il dorso, la superficie, l'alto che sono *yang*.

La pelle ad esempio è *yang* rispetto alle ossa, che sono profonde, gli organi-*zang* sono *yin* – conservano – e i visceri-*fu* sono *yang* – trasformano.

Il corpo è materia-*yin* rispetto alla funzione che è movimento-*yang*.

Il sangue è *yin* rispetto al *qi*, che è più sottile.

Lo *shen*-spirito è *yang* rispetto al *jing*-essenza, che è profondo, sostanza densa.

Le polarità *yin* e *yang* rimangono comunque complementari e si definiscono sempre e solo all'interno del rapporto tra i due elementi della coppia.

Nelle coppie degli otto principi diagnostici *yin* si riferisce a interno, freddo e vuoto, *yang* è esterno, calore, pieno.

E' di ordine *yin* una patologia che ha caratteristiche di freddo, persiste nel tempo, ha un'insorgenza lenta, mentre appartiene allo *yang* se mostra segni di calore, cambia rapidamente, presenta un andamento acuto.

I vari processi patogenetici sono riconducibili alla relazione tra *yin* e *yang*.

L'insufficienza o l'eccesso o di *yin* o *yang* danneggiano il polo opposto.

Se lo *yin* è insufficiente si ha un eccesso relativo di *yang*, con manifestazioni di fuoco che derivano dal vuoto di *yin*: ne è un tipico esempio la sindrome climaterica con vampate, sudorazione notturna, irrequietezza, calore a cinque cuori, bocca secca, cioè manifestazioni di calore che sale all'improvviso all'interno di una condizione di vuoto. Situazioni analoghe sono quelle in cui lo *yin* è consumato dall'eccesso di lavoro mentale, da preoccupazioni e ansia: l'irrequietezza di giorno e l'insonnia di notte mostrano come la perdita della radice faccia "galleggiare" lo *yang*.

D'altro lato nei quadri di debolezza dello *yang* si ha un prevalere di segni e sintomi *yin*: debolezza, astenia, freddo, pesantezza, accumulo di liquidi.

Il termine *qi* viene tradotto generalmente come 'energia', ma a volte anche come 'soffio' o 'forza vitale'.

Il *qi* è l'energia che muove e che permette la vita dell'universo e dell'uomo, dal suo condensarsi originano tutte le manifestazioni dell'esistente.

L'universo e l'uomo sono *qi*, così come sono *qi* il movimento e la trasformazione delle forme del mondo.

Il *qi* è sostanza sottile, è materia ed energia allo stesso tempo, è vitalità indifferenziata e articolazione in forme più specifiche.

Il *qi* dell'uomo è parte del *qi* dell'universo ed è specifico del singolo individuo, costituisce il corpo umano nel suo complesso e lo fa funzionare.

Il *qi* dell'uomo proviene dal Cielo anteriore, cioè da ciò che c'è prima della nascita, e dal Cielo posteriore, cioè dall'interazione tra l'individuo e ciò che lo circonda, aria, cibo, ecc.

Senza *qi* non c'è vita e le funzioni principali del *qi* sono: muovere la circolazione di *qi* e sangue; scaldare; sostenere le funzioni degli organi e di tutto il corpo; trasformare il *qi* di aria e cibo nelle varie forme di *qi* dell'uomo; proteggere dai patogeni.

### I cinque elementi - *wuxing*

Il termine *wuxing* è stato per lo più reso in italiano con 'cinque elementi'. La parola *xing* e la relativa teoria contengono però l'idea di movimento e trasformazione, che viene resa più correttamente da dizioni più recenti quali 'cinque movimenti', 'cinque fasi' o 'cinque processi'.

I *wuxing* sono riconducibili a simboli, emblemi: esprimono qualità, fenomeni, dinamiche di azione, funzioni, aspetti del mondo e parti del corpo umano.

Si correlano alle diverse manifestazioni del mondo, materiali e immateriali e formano un sistema che, come nella teoria yin-yang, ordina la conoscenza del mondo secondo una logica di corrispondenze e di risonanze.



**Figura 1.4** Il ciclo delle trasformazioni. La disposizione quaternaria esprime l'orientamento di spazio e tempo (i quattro punti cardinali, le quattro stagioni dell'anno, i quattro passaggi del giorno, la trasformazione tra yin e yang). Contrariamente alle convenzioni odierne – che pongono in alto il Nord – nella tradizione cinese il Sud è posto nella posizione più alta. L'imperatore guarda a sud e a sud sono rivolti tutti gli edifici, mentre le raffigurazioni del Medioevo cristiano ponevano, ad esempio, l'Est in alto, in quanto rappresentava Gerusalemme e il Paradiso terrestre.

Figura tratta da: E. Rossi: "Basi di Medicina Cinese e Clinica di Tui-na", CEA, 2004

Le stagioni, il giorno e la notte si susseguono in un ciclo continuo, che viene rappresentato in relazione allo spazio, ai quattro orienti e alla trasformazione yin-yang.

L'Est corrisponde al crescere dello yang, alla primavera, è la fase di exteriorizzazione, l'inizio del movimento, corrisponde al legno, che cresce verso l'alto.

Il Sud è lo yang al suo massimo, il mezzogiorno, il momento in cui il sole è alto nel cielo, coincide con il solstizio d'estate, la pienezza dello yang, la sua forza attiva ed espansiva, il fuoco con il suo movimento di superficializzazione.

L'Ovest equivale al tempo del tramonto e dell'autunno, al crescere dello yin, la fase di raccolta, che porta al consolidamento e alla quiete, corrisponde al metallo che colando prende forma.

Il Nord coincide con l'acqua, lo yin massimo, l'inverno, la notte, la fase di riposo, di concentrazione, la conservazione. In essa prende forma il seme dello yang, che cresce, muta in yin, e così via, in un ciclo continuo di generazione e trasformazione.

I quattro orienti e gli elementi ad essi correlati costituiscono lo sviluppo ciclico, definiscono il ritmo, mentre al centro si pone il perno, l'asse dell'elemento terra.

La terra contiene tutto e rende possibile tutto, dalla germinazione del seme al dissolvimento del cadavere.

La terra è il fulcro di ogni movimento, di ogni passaggio nel procedere da una fase all'altra, luogo neutro che permette trasformazione e mutamento.

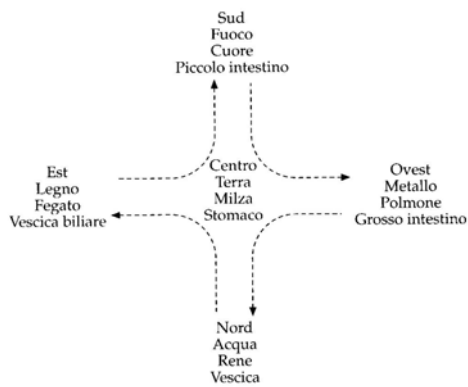
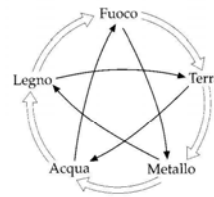


Figura tratta da: E. Rossi: "Basi di Medicina Cinese e Clinica di Taina", CEA, 2004



**Figura 1.6** Ciclo di generazione e di controllo. Le frecce  $\curvearrowright$  indicano la generazione, le frecce  $\rightarrow$  il controllo. Il sistema segue una dinamica di autoregolazione: ad esempio il legno viene generato dall'acqua, controllato dal metallo, e a sua volta genera il fuoco, che controlla il controllore-metallo.

I cinque elementi sono disposti anche in una sequenza circolare, in cui vi è continuo passaggio da un elemento all'altro. Ogni elemento è generato dal precedente, si trasforma nel seguente e controlla 'il nipote': il sistema è quindi caratterizzato da un insieme complesso di interazioni e da un dinamismo intrinseco, con un movimento e una trasformazione continua.

Le relazioni che legano gli elementi all'interno del sistema sviluppano sia interazioni di tipo espansivo, sia interazioni di controllo omeostatico fondate sulla retroazione. E' una dinamica che tende a mantenere un equilibrio, attraverso processi sia di produzione e di crescita, sia di restrizione e limitazione.

Quando l'equilibrio tra gli elementi è eccessivamente alterato si instaurano delle dinamiche disfunzionali: un elemento diventa sempre più forte mentre quello correlato diventa sempre più debole. Nel ciclo di dominazione un elemento attacca-invade trasversalmente l'elemento che dovrebbe limitarsi a controllare. Nel ciclo di ribellione un elemento che è in eccesso si ribella-aggrede l'elemento che dovrebbe essere il suo controllore.

I cinque elementi hanno corrispondenze nel macro e microcosmo: sono le stagioni della terra, i periodi della vita dell'uomo, i movimenti di salita-esteriorizzazione, espansione-superficializzazione, raccolta-interiorizzazione, concentrazione-approfondimento.

Per affinità, attraverso un legame di ordine analogico, ad essi si correlano punti cardinali, climi, colori, sapori, odori, note, pianeti, animali, cereali, ecc.

Il sistema di corrispondenze riguarda anche lo specifico umano: nell'uomo ad ogni elemento si associano funzioni, organi interni, organi di senso, tessuti, secrezioni, emozioni, tono di voce.

## Il sistema degli organi e dei canali

Il *qi* circola dovunque, ma si muove in modo privilegiato attraverso una rete di canali o 'meridiani'.

L'insieme dei canali forma un sistema complesso costituito da percorsi principali e secondari (*jingluo*), che comunicano tra loro, connettono tutto il corpo e portano il *qi* dovunque.

Il sistema dei canali comprende i canali principali, i canali straordinari e i diversi canali collaterali.

L'ideogramma *jing* significa 'canale (in senso medico); ordito; longitudine; classico; mestruazione' e contiene il radicale 'filo di seta'. La forma originale della parte fonetica *jing* probabilmente mostrava un telaio. L'ideogramma *luo* significa 'rete; intrecciare; avviluppare', contiene il radicale 'filo di seta'.

Il termine 'organi e visceri' traduce il cinese *zangfu*, il cui significato è essenzialmente funzionale: gli organi vanno intesi come logge energetiche, orbite di influenza, sfere di attività e non sono assolutamente sovrapponibili alle strutture anatomiche né alle relative funzioni in senso occidentale.

Il sistema degli *zangfu* costituisce un nucleo fondamentale della medicina cinese: il concetto di organi e integra l'aspetto funzionale, materiale ed emotivo-mentale.

Attraverso il processo di ordinamento analogico del sistema *wuxing* dei cinque elementi i testi classici pongono in relazione i cinque organi con le diverse parti del corpo (pelle, tendini, ossa, ecc.) e le sue

manifestazioni esterne (peli, unghie, capelli, ecc.), gli organi di senso (olfatto, vista, udito, ecc.), le emozioni fondamentali (tristezza, collera, paura, ecc.), i *qi* climatici (secchezza, vento, freddo, ecc.).

Si evidenzia così l'interazione tra corpo materiale, capacità percettive, componenti psichiche, ma anche la correlazione con il mondo esterno, il cui *qi* del cielo influenza il *qi* dell'uomo.

I diversi organi-*zang* governano aspetti diversi di *qi*, sangue, liquidi, *jing* e *shen*, regolandone movimento e funzioni e sono in rapporto interno-esterno con i visceri-*fu*.

## Shen

*Shen* non possiede né definizione né limite, è precedente a *yin* e *yang*.

*Shen* si riferisce a un universo di esistenza differente da quella manifesta nel mondo immanente, a cui invece appartengono il movimento di *yin* e *yang* e i diecimila esseri.

Nel suo significato più esteso *shen* viene inteso come aspetto mirabile dell'universo e dell'uomo, espressione di ciò che trascende la norma, siano essi fenomeni della natura o capacità dell'uomo.

*Shen* è anche ciò che il medico deve osservare nel paziente e su cui deve agire: il Lingshu inizia dicendo che "un medico abile è chi è in grado di vedere lo *shen* del paziente".

*Shen* viene anche inteso come vitalità, è ciò che permette la vita, influisce sulle condizioni generali, e va osservato con attenzione nel paziente: *shen* degli occhi, del polso, colorito e lingua.

Armonizza e governa le emozioni e ha funzioni cognitive: da *shen* dipendono affettività, sensibilità, emotività, intelligenza, consapevolezza, pensiero vigile, ragionamento, giudizio e coscienza. Dalla sua funzione integrante nascono saggezza e conoscenza intuitiva.

Dallo *shen* dipende anche la percezione: è attraverso lo *shen* che i sensi esplicano la loro funzione.

E' la forma più sottile del *qi* e la sua radice è il *jing*-essenza.

Ha dimora negli organi, in particolare è conservato nel Cuore, è colpito se gli organi sono colpiti, e a sua volta influisce su *qi*, *jing*-essenza e organi.

## Le emozioni

La storia del pensiero filosofico classico, che attribuisce all'esperienza interna e all'immediatezza del sentire una parte fondante nella ricerca della saggezza, è profondamente percorsa dalla riflessione sulle emozioni.

Secondo il pensiero cinese l'agitazione del cuore allontana dalla possibilità di agire in accordo con la spontaneità del *dao*. Più prosaicamente siamo tutti d'accordo se non altro sul fatto che il nostro stato di benessere o di malessere si intreccia con l'andamento dei movimenti emotivi.

Sappiamo che il movimento è intrinseco al *qi*, il *qi* dell'universo come il *qi* degli umani. Sappiamo poi che *qi* dell'uomo sono anche i sentimenti e le emozioni. E sappiamo anche che il cuore dell'uomo - il nostro mondo interno - è in relazione con il cielo, con ciò che avviene all'esterno. "Lo *yi* del cuore dell'uomo risponde agli otto venti, il *qi* dell'uomo risponde al cielo". [*ying*, abbinato a *gan* 'destare, stimolare, influenzare'; utilizzato nei testi taoisti: risposta immediata che precede il pensiero, risonanza, eco].

Emozioni e sentimenti sono movimenti del *qi*, eventi fisiologici, una risposta dello *shen* agli stimoli del mondo esterno.

Le emozioni sono espressione degli organi, come lo sono il colore del viso, lo stato dei tessuti, il fattore climatico corrispondente e tutti gli altri aspetti considerati nel modello dei Cinque elementi *wuxing*.

Le emozioni agiscono sullo *shen* in genere e sulle sue cinque forme (*shen*, *hun*, *po*, *yi*, *zhi*) e viceversa.

Le cause interne di malattia corrispondono alle emozioni, intendendo con questo termine anche ciò che noi definiamo sentimento, passione, stato emotivo, moto affettivo, sfera psichica, cioè movimenti che nascono dall'interno.

Le emozioni possono colpire direttamente l'interno e danneggiare gli organi con conseguenze a livello funzionale e manifestazioni sia di ordine somatico sia di ordine psichico.

La tradizione medica cinese individua come fondamentali un numero molto limitato di emozioni.

La semplicità di questa prospettiva non significa certo una semplificazione riduttiva dell'universo psichico rispetto a una raffinatezza di analisi dei sentimenti che a volte è vista come prerogativa della cultura occidentale.

I diversi sentimenti quali amore, odio, invidia, affetto, nostalgia, gelosia, simpatia, compassione, attaccamento, aggressività, vergogna, colpa, dipendenza, rimpianto, generosità, avarizia, preoccupazione, inadeguatezza, e così via, riguardano la relazione con l'esterno, ma la radice da cui questi si sviluppano si identifica con i movimenti interni del *qi*.

Riconoscere l'essenziale: il pensiero cinese riconduce le molteplici manifestazioni emotive alle loro radici.

Le cinque emozioni equivalgono a una sorta di precipitato dei movimenti emotivi: la gamma infinita di sentimenti interni e di dinamiche relazionali viene decantata e condensata.

L'elemento sostanziale è il fatto che collera, euforia, pensiero, tristezza e paura corrispondono a movimenti interni, si costituiscono come movimenti primari del *qi*.

Le emozioni sono anche correlate ai 'cinque elementi', cioè ai cinque organi:

Quando ansia e preoccupazioni riescono a colpire lo *shen* si ha continuamente paura di tutto, e si perde ogni risorsa. In particolare la collera fa salire il *qi* con violenza, sconvolge e fa perdere il controllo, l'euforia disperde lo *shen*, preoccupazioni e pensieri ostacolano il fluire del *qi* e lo annodano, la tristezza consuma ed esaurisce il *qi* e la vita, la paura fa scendere e non contiene il *qi*, lo *shen* si spaventa e si confonde.

### **Eziopatogenesi delle 'malattie delle emozioni'**

- Il nostro stato di benessere o di malessere si correla con l'andamento dei movimenti emotivi poiché l'agitazione del cuore allontana dalla possibilità di agire in accordo con la spontaneità del *dao*.
- Le emozioni sono movimenti del *qi* e questi movimenti possono alterarsi: il *qi* può andare all'inverso, disperdersi, annodarsi, esaurirsi, diventare disordinato.
- Una forza eccessiva delle emozioni altera il regolare movimento del *qi* di salita e discesa, colpisce direttamente l'interno e gli *zangfu*, produce malattia (tanto più facilmente quanto maggiori sono il disordine, l'agitazione o il vuoto preesistenti).
- Poiché psiche e soma - come *yin* e *yang* - sono uniti e complementari, le emozioni possono nuocere agli organi e dare origine a malattie somatiche e viceversa i disturbi emotivi possono insorgere in seguito a una patologia d'organo: ciò che è fisico e ciò che è meta-fisico sono solo espressioni diverse del *qi*.
- In genere le emozioni colpiscono dapprima il livello 'funzionale' del *qi* e a questo stadio sono modificazioni facilmente reversibili.
- Se l'alterazione dell'equilibrio perdura allora si aggravano le alterazioni dei movimenti del *qi*: il *qi* di Stomaco sale all'inverso invece di scendere, il *qi* di Milza cade verso il basso mancando alla sua funzione di sostenere, il *qi* di Polmone non diffonde, il *qi* di Fegato non riesce a far fluire liberamente, il *qi* di Cuore non armonizza, il *qi* di Rene non controlla apertura e chiusura.
- Il *qi* che non circola liberamente favorisce processi di ristagno quali stasi di sangue, accumulo di umidità, addensamento in flegma, trasformazione in fuoco, liberazione di vento interno.
- Quando i movimenti del *qi* si alterano consumano il *qi*, esauriscono *yin* e *jing*-essenza e danno origine a quadri di vuoto

- Se *yin* è insufficiente lo *shen* non trova dimora, vaga irrequieto, diventa instabile, con ansia, apprensione, mancanza di concentrazione, labilità emotiva.
- Il cuore è specificamente colpito dal fuoco, che agita lo *shen* e lo confonde, con stati di eccitazione del pensiero, della parola e del comportamento.

### **Quadri clinici principali delle ‘malattie delle emozioni’ – Pieno e Vuoto**

difficoltà del *qi* a scorrere tranquillamente e nel suo relativo corteo sintomatologico, fino ai quadri estremi di mucosità-fuoco di *diankuang*, con la violenza delle loro manifestazioni.

Ristagno di *qi* di Fegato:

- irritabilità, instabilità dell’umore; astenia psico-fisica, tensione muscolare, sonno poco riposante;
- oppressione al petto, sospiri frequenti, sensazione di corpo estraneo in gola;
- senso di distensione, peso o dolore all’ipocondrio;
- fastidio epigastrico, eruttazioni, rigurgiti acidi, nausea, disturbi dell’appetito;
- meteorismo, gonfiore addominale, alvo alterno;
- sindrome premestruale, dismenorrea, alterazioni del flusso e/o irregolarità del ciclo;
- lingua normale o con bordi rilevati-contratti; polso a corda.

Note:

- Una sorta di fastidio, riconducibile a un ‘troppo pieno’, a qualcosa di ostruito, che si manifesta come nodo, gonfiore, peso, oppressione.
- La correlazione della sintomatologia con situazioni o eventi emotivamente carichi
- Il ristagno coincide con una sorta di pressione interna, che si può manifestare in modi vari: senso di costrizione al torace, sensazione di peso allo stomaco e di digestione pesante, ‘nodo’ a livello della gola, addome gonfio, seno teso nel pre-mestruo, flusso ‘fa fatica a iniziare’.
- Tipicamente i sintomi sono alleviati quando si muove il *qi*: esercizio fisico, sospiri profondi, eruttazioni, esprimere le emozioni.
- il paziente magari non ci dice che si arrabbia perché intende il termine come un’esplosione di collera, ma insofferenza - gli accidenti lo irritano e lo infastidiscono.
- Stanchezza e faticabilità possono dipendere da un ristagno piuttosto che da un deficit: il paziente spesso si definisce ‘depresso’, stanchezza che tipicamente è maggiore al mattino e non è correlata allo sforzo.
- Scontente e insoddisfate, lamentano frustrazioni incessanti, soffrono di continui disappunti, sono deluse dalla vita e non hanno mai quello che desiderano. Si percepiscono come vittime di ingiustizie, incomprensioni e maltrattamenti. Si noti che l’insoddisfazione è anche caratteristica della persona inquieta, che non si dà pace, ma questa irrequietezza è una manifestazione di calore o di fuoco.

*Yu*-costrizione nei classici: “l’origine della maggior parte delle malattie è a partire da *yu*. *Yu* significa ristagno (*zhi*) e conseguente non-passaggio (*butong*)”. Wang Lu (1332-1391)

Nella sindrome *yu* vi è costrizione dei desideri, costrizione del movimento di tipo esplosivo tipico dell’ira, e costrizione della libera circolazione del *qi*.

Riprendendo il Neijing si dice: “Le malattie da *qi* annodato sono prodotte da preoccupazioni e pensieri. Il Cuore trova dimora, lo *shen* si ferma, il *qi* corretto si trattiene e non circola, cosicché si annoda all’interno”. Chao Yuanfang, (Trattato su origine e sintomi delle malattie, 610).

Zhu Danxi (1281-1358): “quando *qi* e sangue scorrono liberamente, le diecimila malattie non si originano; qualora si verifichi costrizione-*yu*, allora possono nascere tutte le malattie, perciò le malattie del corpo umano si originano per lo più a partire da *yu*”, “se c’è *yu* soffocata tutte le malattie nascono da essa, perciò tutte le malattie del corpo umano nascono per lo più da *yu*”.



Fuoco da vuoto di yin:

Le sindromi da vuoto sono caratterizzate da uno *shen* che non trova riposo e vaga senza dimora.

Se yin e sangue sono carenti non possono nutrire il Cuore a sufficienza e manca una base 'materiale' che conservi lo *shen* e gli dia radice.

Lo *shen* non ha allora dove alloggiare e diventa irrequieto.

Inquietudine di fondo che di notte si manifesta nei disturbi del sonno e di giorno in uno stato di ansia, apprensione.

Paziente non trova pace, vive in un continuo stato di allarme, o viene destabilizzato da ogni evento o emozione.

Angoscia continua per ciò che può succedere (fino alla sensazione di morte tipica dell'attacco di panico),

Mancanza di memoria o di concentrazione (che poi è un non-ricordare per disattenzione, un'incapacità di seguire discorsi o eventi dato che il pensiero non riesce a fermarsi ed è sempre altrove),

Labilità emotiva tale per cui ogni immagine, parola o fatto può destabilizzare.

La presenza del fuoco disperde lo *shen*, come se una parte di esso fosse sempre altrove, nel tempo, nello spazio e nei pensieri, impossibile vivere con semplicità il momento presente: i classici parlano di tenere unito lo *shen* come presupposto per adeguarsi al *dao*.

- lingua rossa o con punta più rossa; indulto assente; polso sottile, rapido.

Il calore a sua volta consuma lo yin, in un circolo vizioso in cui si esauriscono quiete, riposo e liquidi.

La relazione tra fuoco e emozioni nei classici: l'eccesso di emozioni tende a produrre calore e fuoco, questo fuoco consuma *yin* e organi e genera malattia: "Le emozioni-*zhi* dei cinque organi sono collera, euforia, tristezza, pensiero, paura; se le cinque emozioni sono in eccesso allora c'è esaurimento-*lao*, se c'è esaurimento viene colpito l'organo corrispondente, il danno dei cinque organi è sempre da calore." Liu Wansu (1120-1200).

Extra:

It is interesting to remember that the studies of neurosciences have pointed out that in our brain there seem to be 4 main systems related to basic emotions (Panskepp 1998): seeking system (that gives an arousal) that is euphoria, rage system, fear system (anxiety, Gaba inhibitors), panic system, that is sadness (distress due to separation, has to do with parents care, antidepressants). And thought, of which we'll talk later.

These systems have special routes, hardwired, that link external situations biologically relevant to the subjective responses of the individual. They imply strong autonomous system responses (heart frequency, blood redistribution, visceral activation). The routes and connections are fixed, but they are checked, modulated by inhibition, that comes from the frontal cortical structures, they learn, change responses, let us to act flexibly. [The anatomical structures are hypothalamus, amygdale, Solms Turnbull 2002].

### **Limbic**

Harvard Medical School they are studying the mechanisms by which acupuncture exerts its complex multisystem effects, through fMRI, and they had evidence that it acts on the Limbic System and Subcortical Gray Structures: Needle manipulation produces a decreases of the magnetic resonance signals in these areas, it modulates their activity. Of course there was an increase in somatosensory cortex, it's a sensory stimulation of the skin. It's interesting that the two subjects who did not get *deqi* but had pain, did not have the modification of the signal in the limbic areas, only in the somatosensory area.

That could be the anatomical-functional reason of the great effect of acupuncture on mood, sleep, general state of being.