

Emozioni e movimenti del *qi* secondo la medicina tradizionale cinese

La scelta di affrontare il tema delle emozioni deriva in primo luogo dalla mia pratica professionale di psicologo e psicoterapeuta. Dopo essermi imbattuto nel testo di Elisa Rossi "Shen. Aspetti psichici nella medicina cinese i classici e la clinica contemporanea" e avere apprezzato la chiarezza e il rigore scientifico con il cui l'autrice ha affrontato l'argomento, mi sono messo in contatto con lei - riceve a Milano - con la duplice motivazione di conoscerla personalmente (in fondo si tratta di una collega) e di avviare un ciclo di terapia di agopuntura per un problema dermatologico di cui la medicina occidentale non propone di fatto soluzioni.

*Mi interessava sperimentare direttamente un approccio psico-somatico alla cura, basato su un riequilibrio dei movimenti del *qi*; ho effettuato fino ad oggi 4 sedute e ho notato significativi effetti sullo stato dell'umore, sulla qualità del sonno e sulla capacità di reagire allo stress. Nei prossimi mesi potrò valutare se ci saranno risultati tangibili anche sul piano prettamente fisico. Ho trovato comunque interessante la ricerca della Dr.ssa Rossi sulle possibili integrazioni tra l'approccio medico e psicologico occidentale con quello della medicina tradizionale cinese.*

Il tema delle emozioni, trattato anche in testi medici anteriori soprattutto in termini di avversione/desiderio, trova un pieno sviluppo nel Neijing Huangdi (Lingshu, 8 e il Suwen, 39), sulla base della teoria dei 5 movimenti (legno, fuoco, terra, metallo, acqua).

In parziale convergenza con quanto elaborato dalla psicologia occidentale contemporanea¹, la medicina tradizionale cinese individua un numero molto limitato di emozioni di base, ciascuna delle quali corrisponde ad uno specifico movimento primario del *qi*. I diversi sentimenti o affetti quali amore, odio, invidia, nostalgia, simpatia, vergogna, colpa, ecc. riguardano principalmente le relazioni con l'esterno, ma la radice da cui essi si sviluppano si identifica con i movimenti interni del *qi*.

Nel *Neijing*, *Testo classico della medicina interna dell'Imperatore Giallo*, le emozioni sono chiamate *zhi* e sono messe in relazione ai 5 organi²:

- euforia – *xi*
- collera – *nu*
- pensiero – *si*
- tristezza – *bei*
- paura – *kong*

¹ Si vedano per esempio i lavori di P. Ekman, che identifica 6 emozioni di base riconoscibili in tutte le culture (paura, tristezza, disgusto, felicità, rabbia, sorpresa) o il modello di R. Plutchick, che individua 4 coppie di emozioni fondamentali (la rabbia e la paura, la tristezza e la gioia, la sorpresa e l'attesa, il disgusto e l'accettazione).

² Nel "Trattato sulle cause di malattia" (1174), vengono aggiunte due emozioni di base: l'angustia – *you* e lo spavento – *jing*.

Le emozioni in sé rappresentano dei movimenti del qi e non costituiscono necessariamente una fonte di alterazione e di patologia. Come ogni stimolo, esse agiscono in modo diverso a seconda della situazione energetica pre-esistente e alle differenze individuali nella risposta. Le condizioni patologiche si verificano nel momento in cui vi è una carenza o un eccesso relativo alla situazione specifica dell'individuo. Al netto delle differenze individuali, un principio generale che spiega la patogenesi, anche a livello psichico, è l'interpretazione della malattia come esito di un ristagno del qi o viceversa una mobilitazione eccessiva e dissipativa del qi. La medicina tradizionale cinese vede pertanto le emozioni come eventi fisiologici che rappresentano una risposta dello shen, come movimento del qi, agli stimoli del mondo esterno.

In sintesi: la tristezza consuma il qi, l'euforia disperde lo shen. Preoccupazioni e angustie ostacolano il fluire del qi la collera porta a smarrimento e a perdita di controllo, la paura confonde e agita lo shen, fa scendere e non contiene il qi.

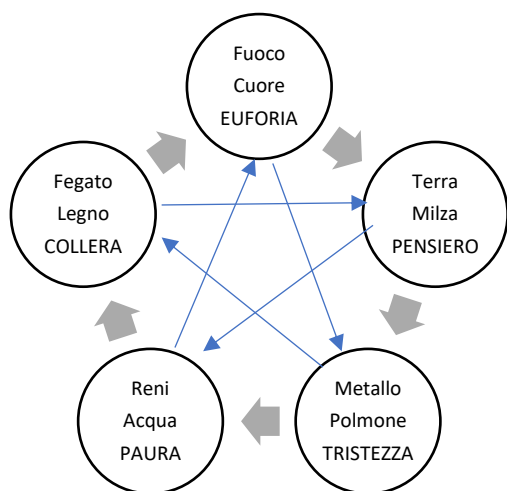
Va notato che in medicina tradizionale cinese la dimensione psichica è sempre profondamente connessa con quella somatica: i disturbi collegati alle emozioni (quindi alla circolazione/ristagno del qi) hanno origine dagli organi e contemporaneamente retroagiscono sui sistemi organici e funzionali; possono pertanto dare origine sia a quello che nella nosografia occidentale chiameremmo disturbi psichici, sia a disturbi organici.

E. Rossi riassume chiaramente, a questo proposito, alcuni punti fondamentali:

“ - Il qi dell'uomo risponde al qi del cielo, con un'interazione continua tra movimenti interni e stimoli esterni.

- Le emozioni sono movimenti del qi.
- Il movimento del qi può alterarsi: il qi può andare all'inverso, disperdersi, annodarsi, esaurirsi, diventare disordinato.
- Le emozioni sono espressioni degli organi, come lo sono il colore del viso, lo stato dei tessuti, il fattore climatico corrispondente e tutti gli aspetti considerati nel modello dei cinque elementi wuxing.
- I disturbi emotivi possono insorgere in seguito ad alterazioni del qi degli organi.
- Le emozioni agiscono sullo shen in genere e sulle cinque forme dello wushen
- I cinque shen (shen, hun, po, yi, zhi), che dimorano nei cinque organi, influiscono sulle emozioni e viceversa.
- I movimenti emozionali eccessivi compiscono gli organi, cioè alterano la normale fisiologia delle loro strutture energetiche,
- Il disordine delle emozioni può dare origine a malattie somatiche.
- Il ciclo di controllo-ke ha un ruolo fondamentale nella dinamica delle emozioni.”³

³ E. Rossi, *Shen*, op. cit. pp. 27-28.



Rispetto all'ultimo punto va notato che, per quanto riguarda le dinamiche emotive, il ciclo del controllo *ke*, rappresentato nel grafico dalle frecce sottili, ha un ruolo fondamentale nell'insorgere di disfunzioni e patologie. La sopraffazione del "nonno sul nipote" può dipendere sia da un eccesso dell'emozione controllante, sia da un "vuoto", che porta l'elemento debole ad essere invaso. Nei trattamenti clinici si deve pertanto tenere conto in particolare

della relazione nonno-nipote ("la tristezza può trattare la collera").

Collera - nu

È collegata al movimento del qi che tende a salire con un moto interno repentino, immediato e incontrollabile, come se l'organo fegato emettesse un "grido interno".

Non necessariamente la collera si manifesta con un'espressione palese, manifesta. Essa può essere associata ad un'insofferenza, senza apparente malumore o ruminazione, pronta a scattare, in un quadro complessivo caratterizzato da tensione (tipico a questo proposito è il sintomo del polso a "corda di violino", tipico del fegato). La rabbia può quindi rimanere sottotraccia, non trovare un canale di espressione diretto in parole o agiti, sia per un suo naturale rientrare, sia per un'eccessiva inibizione e compressione, deteriorare per l'equilibrio psichico. La relazione tra paura e aggressività/collera è riconosciuta nel Neijing, laddove si afferma che se il qi del fegato è vuoto (mancanza di aggressività), prevale la paura.

Euforia - xi

È da intendersi come un eccesso di gioia (*le*) che si esprime nel paziente come uno stato di eccitazione, talvolta lieve o moderata, ma continua; un "essere sempre sopra le righe", un'iperattività maniacale o ipo-maniacale.

Il qi negli stati euforici tende ad allentarsi, a disperdersi e a sfilacciarsi, "come un tessuto che non tiene più". Complessivamente, la persona è esposta ad un movimento dis-integrante, ossia di perdita di armonia e di centratura, con scarsa concentrazione, sonno perturbato, scarsa capacità di riconoscersi in ciò che sta facendo ("è sempre altrove").

Nei quadri psicopatologici estremi, *xi* produce una vera e propria frammentazione del Sé, con la presenza di stati deliranti e di perdita dell'esame di realtà, tipica delle psicosi.

Pensiero - si

Il pensiero (*si*) appartiene alla milza, che è l'organo deputato alle funzioni di trasformazione e di trasporto. Il pensiero diventa "patologico" nel momento in cui si articola come rimuginazione ossessiva, come *loop* fine a se stesso, che non si trasforma in altro da sé, in particolare non produce

effetti sul piano dell'azione. Il pensiero inteso come riflessione, rielaborazione della propria esperienza è il corretto movimento di trasformazione compiuto dall'elemento terra. Se questa funzione diventa eccessiva, produce un ingarbugliamento e un annodamento del qi, come se lo il campo psico-somatico venisse invaso o occupato totalmente; la pre-occupazione si può intendere in questo senso come una occupazione eccessiva del pensiero, che non tende a saturare qualsiasi spazio vuoto.

Un qi relegato in uno spazio troppo chiuso (claustrofobico) corrisponde, sul piano clinico, a un tono monocorde nell'eloquio, sintomi somatici di oppressione, gonfiore, pesantezza, pensieri ricorrenti, ossessioni; nelle condizioni più gravi, la perversione del movimento del *si*, si configura come patologia ossessivo-compulsiva.

Tristezza – bei ai

Il termine *bei* o *bei ai* appartiene al movimento metallo-polmone è può essere tradotto con una gamma di termini che definiscono uno stato di emotività negativa: tristezza, dolore, pena, angustia, melanconia. L'analisi dell'ideogramma *bei* mette in evidenza come in esso sia presente il radicale "cuore" collegato con un segno che rimanda alla negazione, alla contraddizione, al conflitto⁴. Il senso di afflizione, di depressione e sfinimento deriva da una conflitto irrisolto, da uno stato di rottura e frammentazione. L'ideogramma *Ai* rimanda al pianto e ai lamenti connessi al dolore per un lutto, alla perdita di una persona cara.

Se il movimento metallo corrisponde alla condensazione del qi, volta a riportare la ricchezza del fuori all'interno, la sua patologia consiste in una "compressione", un peso che impedisce la circolazione e lo scorrimento, o viceversa in un suo dissolvimento: ("Tristezza, il qi si dissolve"⁵); la depressione, pur nelle diverse fenomenologie con le quali si presenta, rimanda alla sensazione di una perdita irrecuperabile, di un senso di incapacità nel ridare slancio alla propria vita.

Paura – Kong

La paura, legata al movimento acqua-rene, fa parte dello yin più profondo, e si può considerare come la radice più profonda che sta alla base delle altre emozioni.

È opportuno differenziare tra *jing*-spavento e *kong*-paura. La prima è la risposta ad una minaccia improvvisa e in generale reale, la seconda è invece in relazione ad una minaccia costante e pervasiva, spesso in assenza di un oggetto determinato. In sostanza, kong rimanda ad uno stato psico-fisico di allarme continuo per un pericolo imminente e per lo più indeterminato.

Mentre lo spavento colpisce con forza scompigliando e disordinando i soffi vitali, la paura tende a "fare scendere il qi".

Nella psicologia contemporanea la sensazione di pericolo diffusa e pervasiva rispetto ad una minaccia indeterminata di quello che può portarci il futuro rientra nelle sindromi ansiose: il senso di inquietudine determinato, secondo il Neijing, come "vuoto di qi del rene, facile paura, il cuore batte come se ci fosse qualcuno che ti afferra."⁶

⁴ Larre, Rochat de La Vallée, *Dal "Huangdi Neijing Lingshu". La psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano, 2017. p. 195.

⁵ Rossi E., *Shen*, op.cit. p., 39.

⁶ *Ibid.*, p. 39.

Bibliografia

Larre C., Rochat del la Vallée E., *Dal "Huangdi Neijing Lingshu". La psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano, 2017.

Rossi E., Shen. *Aspetti psichici nella medicina tradizionale cinese: i classici e la clinica contemporanea*, Casa Editrice ambrosiana, Rozzano (MI), 2002.

Rossi E., *Sull'agopuntura*, Edizioni Colibrì, Paderno Dugnano (MI), 2015.