

"NU"

LA COLLERA

Tesi di Roberta Gagliardoni

Dicembre 2005

Ad Andrea che mi ha sostenuto e ha creduto in me in tutti questi anni.

Anche se è poco lavoro, rispetto a tutto il sostegno ricevuto,
spero questa dedica possa affettivamente ripagarlo
di tutti i week-end di solitudine spesi in attesa della fine delle lezioni,
e di tutti i massaggi maldestri di cui è stato cavia.

Grazie di tutto.

RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento di cuore a tutti i docenti che mi hanno permesso di fruire consapevolmente del materiale raccolto e consultato, e di arricchirlo di un entusiasmo e di una cultura da loro trasmessi in questi quattro lunghi e intensi anni di Scuola ZU.

Un ringraziamento particolare ad:

Laozu Baldassarre

Marilla Buratti

Luciana Colangelo

Aurelio Pisoni

Un ringraziamento anche agli Shao Long Mu 2001 – 2005.

Mi accompagnerete per tutta la vita.

LE MIE MOTIVAZIONI

Ho scelto l'argomento della mia tesi probabilmente il giorno stesso in cui ho deciso di iscrivermi alla Scuola ZU. Riporto solo alcune righe della lettera di presentazione che ci era stata richiesta alla prima lezione del primo anno, dove avevamo dovuto indicare le nostre motivazioni, le nostre aspettative e i nostri desideri.

"... all'inizio di quest'anno ho vissuto una terribile delusione sentimentale, che mi ha ferito nel profondo. Delusione che mi scava dentro una rabbia incontenibile, che mi disorienta, che mi ha fatto crollare o che fortunatamente mi ha liberato dalle ultime certezze di una vita decisa, tranquilla e immutabile.

Ecco nascere quell'esigenza di cambiamento profondo, quella voglia di dare un taglio netto al passato..."

Rabbia incontenibile. Ero arrabbiata. Ero furibonda, alimentata dall'odio e dalla sete di vendetta. Posso ancora sentirne la forza travolgente, la carica ineffabile e stordente. Il senso di smarrimento e confusione. L'inquietudine. Posso sentirne il peso, la gravità, la grossa quantità di energia risucchiata da un vortice impetuoso che ti lascia sfinita, senza forze. Ricordo il buio, il sapore delle lacrime di rabbia, il nodo alla gola, la pressione sul petto, la nausea, il rumore di fondo continuo nella testa.

Quasi a farmi rivivere appieno queste sensazioni, in questo preciso istante sono stata interrotta da una telefonata: cercavano l'hotel Colombia. Quando sono venuta a vivere in questa casa, lo stesso anno in cui mi sono iscritta alla scuola, l'ho riempita di tutta la mia rabbia e la mia tristezza, chiusa in un solipsismo interrotto soltanto dalle chiamate degli avventori di un fatidico hotel Colombia di cui avevo ereditato il numero telefonico! Niente al caso direi!

Rileggendo queste righe, dopo quanto appreso in questi anni, mi colpiscono diversamente nuovi particolari. Le parole che ho usato avevano insite la riscoperta del potenziale di un'emozione tanto potente e distruttiva quanto più potente e costruttiva.

Ho usato la parole "...che mi scava dentro..". Diverse sono le definizioni riportate sul vocabolario per il verbo scavare:

1. Rendere cavo, vuoto
2. Formare una cavità nel terreno
3. Riportare alla luce

Così incredibilmente trovo conferma di quanto appreso in questi anni. La rabbia, quella perversa, è certamente distruttiva, ma se canalizzata positivamente porta con sé un potenziale infinito. Come nella prima definizione avrei potuto farmi consumare, farmi svuotare completamente, oppure secondo le successive definizioni, avrei potuto creare uno spazio dentro di me il terreno, per seminare e coltivare l'essenza per riportarla alla

luce. La nascita, l'alba di un nuovo giorno, l'apparire, *shaoyang*, il divenire, ecco ancora che tutto riporta la mia immaginazione alla loggia del legno, casa della rabbia, quella costruttiva. La rabbia intesa come l'esteriorizzazione, l'apparire, l'aggressività difensiva e forse non è stato un caso che la mia classe fosse proprio *Mu, il legno*, ed è così che in questa tesi ho deciso di indagare la natura delle emozioni, del loro potenziale e della loro potente distorsione: le passioni, concentrando l'attenzione proprio sulla rabbia.

LE EMOZIONI

L'essere umano è un sistema aperto dal punto di vista biologico, pertanto presuppone una relazione con l'esterno, proprio perchè ha bisogno dell'ambiente circostante. Un sistema è una pluralità di elementi materiali coordinati fra loro in modo da formare un complesso organico soggetto a date regole. (Zingarelli 1973). Un sistema è aperto, quando si relaziona con l'esterno, quindi presuppone uno scambio di azioni e reazioni con l'ambiente circostante. Gli esseri umani, inoltre, si sono evoluti come animali sociali interagendo fra loro attraverso rapporti più o meno conflittuali. Dall'esterno pertanto riceviamo una serie di stimoli sociali ed ambientali, ai quali reagiamo attraverso il complesso meccanismo dello *stress*, per rispondere a un inconscio istinto di sopravvivenza.

Ciò che guida le reazioni umane in questa risposta pare siano proprio le emozioni.

Secondo il vocabolario l'EMOZIONE è un'impressione o sentimento vivo e intenso di paura, gioia, ira e similari, sovente accompagnato da attività motorie e ghiandolari (Zanichelli 1973). Il fatto stesso che venga specificato che l'emozione è sovente accompagnata da attività motoria e ghiandolare, fa intendere che sia l'origine di un'azione attiva dell'organismo, proprio in risposta agli stimoli esterni ricevuti. Le emozioni servono a guidarci per affrontare compiti e situazioni troppo difficili ed importanti perchè possano essere affidate al solo intelletto. Nel bene o nel male quando le emozioni prendono il sopravvento l'intelligenza non può essere di alcun aiuto.

Darwin sosteneva che l'emozioni si sono evolute nel corso della storia dell'umanità per permetterci di affrontare i nodi più importanti dell'esistenza e la loro funzione è di farci agire rapidamente senza doverci pensare e quindi nascono come un meccanismo di difesa. (Da 'L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali' C. Darwin).

Tutte le emozioni sono essenzialmente impulsi ad agire, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

La radice stessa della parola emozione deriva dal verbo latino *moveo* che vuol dire 'muovere', con l'aggiunta del prefisso e-mozione che vuol dire 'movimento da' per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. Secondo Darwin esistono emozioni

diverse ed ogni emozione è un segnale con uno scopo specifico. Ogni emozione, infatti, ci predispone all'azione in modo caratteristico, ciascuna di esse ci orienta in una direzione già rivelatasi proficua per superare le sfide ricorrenti della vita umana. Il valore del nostro repertorio emozionale ai fini della sopravvivenza trova conferma nel suo imprimersi nel nostro sistema nervoso come bagaglio comportamentale innato. In altre parole nel fatto che le emozioni finiscono per diventare tendenze automatiche del nostro cuore. Così, nel nostro repertorio, ogni emozione ha un ruolo unico rivelato dalle sue caratteristiche biologiche distintive, ad esempio quando siamo in collera il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un colpo all'avversario, la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni genera un impulso di energia abbastanza forte per permettere un'azione vigorosa.

Le emozioni, inoltre, sono pubbliche e guidano pertanto la comunicazione, segnalando agli altri tramite la voce, la faccia e la postura le emozioni che stiamo provando. Secondo alcuni studi occidentali si è arrivati ad identificare circa una decina di emozioni principali quali: rabbia, paura, tristezza, disgusto, disprezzo, sorpresa, divertimento, imbarazzo, colpa e vergogna; ognuna di queste parole sta per un'intera famiglia di emozioni. Ogni emozione può avere quindi una famiglia di sensazioni collegate.

UMORE E TEMPERAMENTO

Dai mutamenti delle emozioni si possono avere delle derivazioni più esterne identificabili come umore e temperamento. L'umore è uno stato d'animo più attenuato e durevole rispetto alle emozioni. Per temperamento, invece, s'intende un certo stile emotivo. È la propensione delle persone ad evocare una certa emozione. È la tendenza ad assumere un certo comportamento e ad avere un certo *imprinting* comportamentale ed emotivo. Ognuno di noi ha un proprio temperamento, ma può divenire di volta in volta preda di differenti emozioni. Al di là di queste sfumature, vi sono poi veri e propri disturbi delle emozioni, che si verificano quando ci si sente intrappolati in uno stato di alterazione costante, dove le emozioni modificano la percezione della realtà.

IL PROCESSO VALUTATIVO: l'insorgere delle emozioni.

Una delle cose che si dicono in occidente per distinguere un'emozione da altri fenomeni mentali, è che un'emozione insorge molto rapidamente, tanto da divenire consapevoli di provare un'emozione soltanto dopo l'insorgenza dell'emozione stessa e non prima. È una questione fondamentale per la comprensione occidentale delle emozioni. Il momento iniziale, processo cruciale, è un qualcosa su cui è possibile fare solo delle supposizioni, poi-

chè è un meccanismo a tutt'oggi sconosciuto. Si diviene consapevoli di provare un'emozione soltanto nel momento in cui si è già dentro l'emozione, inizialmente non sono né la mente razionale né la coscienza a comandare.

La valutazione è il processo tramite il quale viene valutata una certa situazione, processo che fa innescare un'emozione. Tale valutazione è un processo rapido di cui non siamo coscienti, tanto da divenire consapevoli di provare una certa emozione solo nel momento in cui la si prova e non prima. Cioè, non è possibile realizzare quale sia il processo valutativo. Pertanto non si è razionalmente in grado di intervenire nel meccanismo che innescava le emozioni.

Il processo valutativo è prodotto della filogenesi e dell'ontogenesi.

La filogenesi è tutto ciò che è stato utile e adattivo per l'umanità, e che trova quindi radici profonde nel processo evolutivo del genere umano.

L'ontogenesi è ciò che è stato utile alla crescita e allo sviluppo del singolo individuo, pertanto è soggettivo, dato che deriva dall'esperienza diretta del singolo.

La reazione valutativa ha in sé un'origine soggettiva, questo può significare che a fronte di una determinata situazione due soggetti possono reagire in maniera differente, ma le emozioni che scaturiscono sono universali, pertanto le stesse per tutti, anche se possono scaturire da situazioni differenti.

Il processo valutativo è strettamente connesso al concetto dell'ego.

L'EGO

Il corpo e la mente nel passare del tempo sono in mutamento. La mente in particolare acquisisce nuove esperienze. L'individuo nella sua interezza è una somma di esperienze. Siamo un flusso in costante trasformazione dove al centro vi è un qualcosa che rimane costante dall'infanzia e che noi andiamo ad identificare come 'IO'. Questo io è l'ego, ciò che costituisce la nostra identità. L'attaccamento all'ego si riferisce a un legame profondo innato e immutabile che apparentemente è al centro del nostro essere. L'ego viene avvertito come vulnerabile e sentiamo di doverlo proteggere e compiacere. Protezione e compiacimento fanno nascere avversione e attrazione verso determinate situazioni. Avversione per ciò che rappresenta una minaccia alla propria integrità e attrazione per ciò che dà sicurezza, appagamento e felicità ed è proprio dall'attrazione e dall'avversione che si dipanano le più disparate emozioni.

Il concetto del sé e dell'esistenza pare siano alla base di tutte le emozioni, quindi per indagare sulle emozioni bisogna scandagliare in profondità quello che è il concetto di 'IO'.

Il SÉ non può essere identificato semplicisticamente con mente e corpo. È un nome che

viene dato ad un *continuum*, proprio perchè l'essere vivente è in continuo mutamento. Si è infatti detto che i nostri pensieri sono la risultante di una somma di situazioni ed esperienze, quindi, quando noi parliamo dell'ego, anch'esso è in continua trasformazione, mai uguale a se stesso, anche se ha delle radici profonde ed innate. Paragonabile ad un fiume, non ci si bagna mai due volte nell'acqua dello stesso fiume.

FISIOLOGIA DELLE EMOZIONI IL CERVELLO TRINO

L'organizzazione anatomica e fisiologica del cervello viene presentata per aiutare la comprensione della fisiologia delle emozioni. Il cervello umano è il risultato di un lungo processo evolutivo, riscontrabile secondo alcuni studiosi anche nella stessa organizzazione anatomica e fisiologica del cervello. Il cervello è diviso in tre zone stratificate l'una sopra l'altra, definite dallo studioso Paul MacLean come cervello trino.

La parte più interna è costituita dal tronco encefalico, sede dei nuclei che controllano le funzioni vitali di base, respirazione, attività cardiaca, attività motoria, oltrechè della sostanza reticolare che stimola le funzioni autonome corticali.

Alla parte più antica del cervello si è sovrapposta una zona celebrale intermedia che è posta appunto fra il tronco encefalico e i due emisferi, costituita da alcune strutture direttamente collegate fra loro dal punto di vista anatomo-fisiologico tra cui l'amigdala e l'ipocampo, altre sono il setto, l'area cingolare, il nucleo dorso-mediale e il corpo mammillare. Queste strutture, collegate fra loro, costituiscono il sistema limbico, anche chiamato cervello viscerale proprio perchè ha importanti connessioni con l'ipotalamo e per mezzo di esso dirige il sistema nervoso autonomo e il sistema endocrino.

Oltre che con le strutture viscerali, il sistema limbico è collegato alla corteccia celebrale, sede della funzione cognitiva, in particolare collegamento con la corteccia pre-frontale che ha una funzione fondamentale nella percezione e nell'espressione delle emozioni.

Il sistema limbico oltre che nell'elaborazione delle emozioni utili alle funzioni di autoconservazione e conservazione della specie come la ricerca del cibo, la difesa e la riproduzione, ha un ruolo importante nel controllo delle funzioni vegetative, comportamento alimentare, regolazione della pressione sanguigna e del respiro, controllo dei ritmi biologici, comportamento sessuale...

La parte più esterna del cervello è la neo-corteccia che si è sviluppata solo nei mammiferi superiori, essa è la struttura per il linguaggio verbale e per le attività cognitive fra cui la coscienza e i processi decisionali.

STRUTTURE CEREBRALI COINVOLTE

Nel campo della neuroscienza qualsiasi tipo di comportamento complesso, come un'emozione, non si basa su un'unica zona celebrale, sono molte le parti del cervello che lavorano insieme per produrre un comportamento complesso.

Le emozioni implicano un'orchestrazione delle attività dei circuiti di tutto il cervello.

Le strutture particolarmente coinvolte sono:

- l'amigdala: ghiandola dalla dimensione di 1 cm cubo, parte del sistema limbico, ha un ruolo fondamentale nei circuiti che attivano le emozioni, in particolare nella produzione di emozioni difensive, cruciale nella genesi della paura.
- il lobo frontale, zona decisiva per la regolazione delle emozioni, ospita le facoltà operative del cervello, zona corticale.
- la zona parietale, è una zona dove le rappresentazioni sensoriali vista, udito e tatto si fondono insieme. Il lobo parietale ha un ruolo fondamentale nella creazione delle rappresentazioni mentali.
- l'ippocampo è una struttura che regola le reazioni alle emozioni rispetto al contesto, è una struttura collegata alla memoria, gioca un ruolo essenziale alla comprensione del contesto in cui si verificano determinate emozioni. L'ippocampo fornisce informazioni sul contesto e aiuta ad orientare le reazioni emotive in modo che siano appropriate e proporzionate al contesto.

Esempio: un persona può essere triste di fronte ad un lutto, però se la persona continua a provare tristezza indipendentemente da ciò che accade, la reazione si rivela non appropriata al contesto situazionale. Un problema, proprio nel campo delle patologie emotive, è rappresentato dall'espressione di determinate emozioni in contesti non appropriati.

Le zone del cervello coinvolte nell'attivazione iniziale di un'emozione non sono le stesse coinvolte nella regolazione, queste zone sono attivate simultaneamente, cosicché mentre nasce un'emozione, vengono tempestivamente attivati anche i meccanismi di regolazione dell'emozione stessa.

La struttura delle connessioni cerebrali comporta che non si possa assolutamente controllare in quale momento si viene travolti dall'emozione, nè quale emozione ci travolgerà, tuttavia è possibile in una certa misura controllare la durata dell'emozione intervenendo a posteriori. Si parla di funzione di recupero o periodo refrattario per indicare il tempo necessario perchè la persona torni ad una condizione normale di calma dopo essere stata

stimolata da un'emozione, è il periodo necessario perchè termini la presa dell'emozione sulla mente. La funzione di recupero verrà meglio spiegata nel paragrafo dedicato al meccanismo da *stress*.

INTELLIGENZA EMOTIVA

L'attività dell'amigdala e la sua interazione con la neo-corteccia sono al centro dell'intelligenza emotiva, termine coniato dal neuroscienziato Daniel Goleman.

I segnali in entrata provenienti dagli organi di senso, consentono all'amigdala di analizzare ogni esperienza andando per così dire a verificare cosa potrebbe essere dannoso per la persona. Questo segnale mette l'amigdala in una posizione di influenza della vita mentale, è una sorta di sentinella psicologica che scandaglia e analizza ogni situazione e ogni percezione guidata da un unico interrogativo primitivo, cioè se la situazione che si presenta può essere dannosa oppure no. Se si profila un sì, l'amigdala si attiva inviando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello.

Alcuni circuiti che si dipartono dall'amigdala segnalano l'ordine di secernere piccole quantità di noradrenalina, ormone che aumenta la reattività delle aree chiave del cervello, comprese quelle che rendono più vigili i sensi. Altri segnali ordinano addirittura al tronco cerebrale di accelerare la frequenza cardiaca, di innalzare la pressione sanguigna e rallentare il ritmo respiratorio. L'estesa rete delle connessioni neuronali dell'amigdala consente durante un'emergenza emozionale, di sequestrare gran parte del resto del cervello, compresa la mente razionale e di imporle i propri comandi.

I segnali che prendono la via diretta passante per l'amigdala corrispondono ai sentimenti più primitivi, per cui anche più potenti e la conoscenza di questo circuito è di grande aiuto per spiegare la capacità dell'emozione di soffocare la razionalità.

Il corpo risponde in così poco tempo ad una stimolazione esterna perché la reazione che attua è impulsiva, in situazioni normali invece, la neo-corteccia che è più lenta, ma possiede e valuta informazioni più complete, riesce ad attuare un piano di risposta più raffinato rispetto a quello imposto dall'amigdala, ciò non vuol dire che un sistema sia più valido dell'altro, l'importante è che la reazione dell'individuo sia rapportata al contesto, quindi, in una situazione di equilibrio dell'individuo ci saranno: situazioni di effettivo estremo pericolo in cui è adeguata l'attivazione dell'amigdala, e altre situazioni in cui può essere più opportuno l'utilizzo di una risposta ragionata, attraverso meccanismi più complessi della neo-corteccia.

UNIVERSALITÀ DELLE EMOZIONI

L'anatomia facciale permette circa 7.000 combinazioni visivamente distinte dei muscoli del volto. Paul Ekman è un ricercatore che ha dedicato tutti i suoi studi all'uso dei muscoli facciali e quindi sulle espressioni facciali relativamente alle emozioni. La ricerca di Ekman ha rivelato che ogni emozione può essere ricostruita partendo dal movimento dei muscoli coinvolti e con una tale precisione che la formula di ogni singola emozione può essere trascritta con accuratezza. Per la prima volta gli scienziati sono stati in grado di misurare esattamente le emozioni di un individuo osservando semplicemente la sequenza dei movimenti dei muscoli facciali. Ad oggi questo sistema di codifica delle azioni facciali è utilizzato da oltre 400 ricercatori in tutto il mondo.

Darwin sosteneva che le emozioni si sono evolute e che gli uomini ne condividono alcune con gli animali e che appunto queste emozioni costituiscono una forza unificatrice per tutta l'umanità. Ciò vuol dire che sono le stesse per tutti gli uomini. Questo è stato confermato anche attraverso studi eseguiti, dallo stesso Ekman, presso alcune tribù che non avevano avuto contatti con il mondo civilizzato. Le tribù sono state filmate e studiate per verificare che le loro espressioni facciali fossero le stesse del mondo civilizzato. Darwin pertanto è stato il primo a definire che esiste un'universalità delle espressioni e delle emozioni e pertanto sono patrimonio e costituiscono un elemento di unità per il genere umano. L'universalità è costituita non solo dall'espressione delle emozioni, ma anche da alcuni dei cambiamenti biologici e chimici che si verificano in soggetti diversi a fronte di una stessa emozione. Prendendo ad esempio la rabbia e la paura, per entrambe queste emozioni aumentano il battito cardiaco e la sudorazione, però nel caso della rabbia la mano diventa calda, nel caso della paura diventa fredda, questa differenza di temperatura delle mani si è dimostrata universale.

ETICHETTE CULTURALI

Nella cultura occidentale si tende a connotare le reazioni e le emozioni in buone e cattive perchè vi è stata una classificazione scientifica, e perchè si vive la forte influenza della cultura cattolica, ma non esiste buono o cattivo in termine assoluto. Il tutto deve essere rapportato alla situazione contingente. Quando un'emozione suscita un'azione di adattamento appropriata e proporzionata al contesto, si può parlare di emozione, se però la reazione è esagerata rispetto alla stimolo o non si esaurisce con la fine dello stimolo stesso, allora l'emozione diviene passione, è quindi un'emozione distorta e può divenire distruttiva. La buona padronanza di se è una virtù che viene elogiata fin dai tempi di Platone. L'antica

parola greca che indicava questa qualità era σοφροσυνη *sophrosyne* ossia "cura e intelligenza nel condurre la propria vita; misura, equilibrio, saggezza".

I romani usavano la parola *temperantia*, cioè "temperanza" che sta nella capacità di frenare gli eccessi emozionali, che non è la soppressione delle emozioni, dato che ogni sentimento ha il suo valore e significato, bensì consiste nel raggiungimento e nel mantenimento dell'equilibrio. Come lo stesso Aristotele aveva osservato è importante che le emozioni siano appropriate alle circostanze, quando proprio sfuggono al controllo e divengono estreme e persistenti allora divengono patologiche.

Per i buddhisti lo stato emotivo in equilibrio, che non vuol dire in assenza di emozioni, permette di oggettivizzare la realtà, proprio perchè l'emozioni sono viste come un condizionamento della visione della realtà.

EMOZIONI DISTRUTTIVE

Le emozioni distruttive sono causa di grandi sofferenze, sono dannose per sé e per gli altri. Le emozioni distruttive possono essere viste come sottoprodotti di qualche elemento utile del comportamento umano che non assolve di per sé alcuna funzione di sopravvivenza, e che rispetto ad essa hanno, in certi casi, un valore addirittura negativo. Quindi è chiaro che le emozioni distruttive, sono un prodotto delle emozioni difensive, che degenerano. Questo principio potrebbe essere ragionevolmente applicato a tutte le emozioni angoscianti, in particolare al desiderio, alla rabbia, alla paura, alla tristezza, nel momento in cui superano una certa soglia oltre la quale divengono distruttive.

Uno degli assunti della terapia cognitiva è che le emozioni negative vengono scatenate da pensieri sottili presenti sullo sfondo della mente, cosicché rendere consapevoli quei pensieri è un modo per liberare l'individuo dal controllo che quelle emozioni esercitano.

Diversi possono essere i fattori scatenanti: eventi particolari nella vita delle persone, uno specifico *background* genetico dell'individuo, determinate funzioni cerebrali. Proprio per le diverse origini delle emozioni è molto importante identificare le cause scatenanti delle emozioni distruttive. Ci sono patologie create da un'emozione altrimenti utile che ha raggiunto un punto di eccesso tale da essere fuori luogo o da diventare semplicemente incontrollabile. Così non tutto ciò che esiste nel repertorio umano del comportamento è un adattamento anche se sembra in gran parte tale.

Definiamo un'emozione negativa e quindi distruttiva quando porta ad una sensazione di minore felicità, minore benessere, minore lucidità e libertà e maggiore distorsione nella valutazione della realtà. Liberarsi dalla influenza delle emozioni distruttive è necessario per raggiungere una forma di stabilità, chiarezza e realizzazione interiore che può essere defi-

nita come felicità, la forma di stabilità che in MTC potrebbe essere chiamata *cuore in vuoto*, stato raro che si avverte e si coglie per pochi attimi, proprio perchè siamo esseri in continua trasformazione e in continuo adattamento. Viviamo continue esperienze, continui *stress* a cui diamo una risposta quindi le nostre emozioni per quanto anche positive sono in continuo movimento. Il fine ultimo è quello di far via via il vuoto nel cuore, per farvi fluire liberamente le emozioni che in esso vi trovano coscienza, per vivere appieno in libertà, presenza e lucidità l'attimo presente.

LE EMOZIONI DISTRUTTIVE NELLA VISIONE BUDDHISTA

Rispetto al pensiero occidentale, l'analisi buddhista traccia diversamente i confini attorno alle emozioni dannose considerandole degli stati emotivi afflittivi che ostacolano chiarezza ed equilibrio emotivo. Nel contesto del buddhismo, l'emozione, più che come reazione emotiva, viene vista come qualcosa che condiziona la mente e che influisce sulla visione della realtà. Dal punto di vista occidentale l'emozione nasce come reazione ad uno stimolo ambientale e sociale, mentre dal punto di vista buddhista l'emozione è strettamente legata al concetto di percezione della realtà.

Per i buddhisti i tre veleni della mente sono rappresentati dalla rabbia, dal desiderio e dall'illusione, è molto significativa la definizione di emozione distruttiva nella visione buddhista. Un'emozione distruttiva non lo è in rapporto al danno evidente che provoca, ma nel momento in cui provoca qualcosa di molto sottile, cioè nel momento in cui distorce la visione della realtà. *Sophrosyne* qualcosa che impedisce alla mente di riconoscere la realtà per quello che è, qualcosa che fa perdere di oggettività. Pertanto in presenza di un'emozione distruttiva vi sarà sempre una differenza fra apparenza ed essenza delle cose e questo porta poi anche a vivere soggettivamente la realtà in un modo più pesante, lesionista e distruttivo. Le emozioni, quindi, compromettono la capacità di giudizio e la corretta valutazione della natura delle cose. Oscurano l'oggettività, l'essenza e il modo di essere delle cose stesse. Viene compromessa la capacità di valutare la natura permanente o non delle cose, quindi il loro possedere o meno di certe qualità intrinseche. Le emozioni che oscurano, limitano quindi la libertà dell'individuo, orientando e concatenando i pensieri in un modo che ci costringe a pensare, parlare e agire in base a dei condizionamenti. Queste emozioni che oscurano, che impediscono di riconoscere la realtà per quello che è, fanno sì che la realtà di tutti i giorni venga vissuta in una maniera alterata.

Le emozioni costruttive invece permettono una valutazione corretta di ciò che viene percepito e sono fondate su un uso sano della ragione.

Il buono e il cattivo nella visione buddhista esistono relativamente al danno in termine di felicità e sofferenza che le azioni e i pensieri provocano in noi e in altri. Giudicano un'emozione distruttiva o costruttiva in funzione anche della motivazione che anima l'emozione stessa. Questo lo si ritrova anche nella concezione della MTC dove si parla di rabbia costruttiva in termini di aggressività difensiva: permette di procurare il cibo, di difendere il territorio e la specie, di ricercare il/la compagno/a, di esteriorizzazione, di creatività, mentre si parla di passione, di emozione distruttiva quando quando la rabbia è perversa e si tramuta in collera, quando è un'ira incontrollabile, orientata al rancore, alla vendetta. Si tratta sempre della stessa emozione, ma la motivazione che la muove è differente, quindi la motivazione che anima un'emozione è molto importante per darle una connotazione.

MECCANISMO DA STRESS

È importante parlare del meccanismo da *stress* e del ruolo delle emozioni nella sua attivazione, per poter capire meglio come, *stress* ripetuti e reazioni paradosse, possono dare vita ad alcune patologie. Gli squilibri emozionali verranno poi ripresi nei paragrafi successivi e affrontati dal punto di vista della medicina tradizionale cinese e della *Reflessologia Zu*.

Stress deriva dalla parola inglese *stress* e si riferisce a qualunque condizione fisica, psichica e similare che può esercitare uno stimolo dannoso sull'organismo provocandone una reazione. Questa stimolazione viene seguita quindi da reazioni psicologiche e fisiologiche, espressione di resistenze e di difesa dell'organismo verso quelle forze, esterne ed interne all'organismo stesso, che ne vogliono mutare l'equilibrio.

Lo *stress* è acuto se si riferisce a situazioni di carattere intenso e transitorio, oppure cronico qualora la condizione si protrae nel tempo logorando gradualmente la capacità di adattamento e di resistenza dell'organismo. Si parla di *stress* positivo o *eustress* quando si ha occasione di esperienze costruttive e appaganti da distinguere dallo *stress* negativo o *distress* quando lo stimolo esterno è fonte di difficoltà e sofferenze da spingere gli individui ad assumere atteggiamenti difensivi fisici e psichici fino a comportare, nei casi più gravi, lo svilupparsi di malattie. La malattia infatti è un'alterazione dei nostri meccanismi d'adattamento che ci rende incapaci di adeguarci al mondo circostante.

Il corpo reagisce a una varietà di stimoli nocivi, esterni ed interni, con delle reazioni difensive aspecifiche dell'organismo indicate come sindrome generale di adattamento.

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

La sindrome di adattamento allo *stress* è caratterizzata da tre stadi: vi è una prima fase di allarme nella quale si producono alterazioni di tipo biologico e ormonale, a cui segue una fase di resistenza caratterizzata da un aumento della resistenza verso lo stimolo nocivo, con una riduzione verso altri stimoli e una fase di esaurimento con il crollo delle difese e una scomparsa dell'effetto di adattamento. Se questo processo si prolunga si possono produrre dei danni organici irreversibili accompagnati da gravi scompensi metabolici fino al determinarsi di una malattia di adattamento.

Le emozioni hanno appunto un ruolo fondamentale nell'attivazione della risposta di adattamento allo *stress*. Le emozioni, come precedentemente espresso, sono essenzialmente impulsi ad agire, nascono nel sistema limbico che per mezzo delle sue connessioni con l'ipotalamo, riescono ad attivare il sistema nervoso vegetativo (SNV) e il sistema endocrino per riportare l'organismo in equilibrio dopo uno stimolo che tenta di alterarne l'omeostasi. L'ipotalamo controlla quasi tutti i fenomeni della vita vegetativa, non solo per le sue numerose connessioni nervose, ma anche per il legame che ha con l'apparato endocrino tramite l'ipofisi. Il SNV serve a controllare e coordinare le funzioni viscerali. In base al tipo di stimolo si attiveranno il sistema parasimpatico per dare risposte più localizzate e specifiche o il sistema ortosimpatico per stimolazioni più diffuse. Nella tabella che segue vengono evidenziate le reazioni dell'organismo a seguito di uno stimolo in preparazione della risposta di attacco o fuga.

Apparato

Effetto

<i>Apparato cardiovascolare</i>	Incremento del battito cardiaco, vasodilatazione coronarica, vasocostrizione periferica, ipertensione.
<i>Muscolatura liscia</i>	Rilasciamento di stomaco, intestino, bronchioli e vescica. Contrazione dei muscoli erettori dei peli e dell'utero. Dilatazione delle pupille.
<i>Muscolatura scheletrica</i>	Aumento della forza di contrazione, aumentato afflusso sanguigno, stimolazione del metabolismo.
<i>Apparato endocrino</i>	Inibizione secrezione di insulina, rilascio di glucagone, tiroxina, paratormone, eritropoietina...
<i>Metabolismo</i>	Aumento del metabolismo basale, consumo di ossigeno e zuccheri, trasformazione di glicogeno in glucosio e rilascio in circolazione da parte del fegato.

SISTEMA IMMUNITARIO E SISTEMA NERVOSO

La risposta di adattamento ha un impatto anche sul sistema immunitario. Il neuroscienziato Francisco Varela ha chiamato il sistema immunitario cervello del corpo, in quanto esso definisce il senso del sè dell'organismo dividendo ciò che gli appartiene da ciò che gli è estraneo.

La psiconeuroimmunologia è una branca della scienza che studia l'ipotesi dell'esistenza di legami fra il sistema immunitario e il sistema nervoso centrale, lo stesso nome della branca nasce dall'ipotesi dell'esistenza di legami fra mente, psiche, sistema nervoso ed endocrino, neuro o neuroendocrino e sistema immunitario, immunologia.

Gli stessi messaggeri chimici che operano in modo esteso nel cervello e nel sistema immunitario sono quelli più frequenti anche nelle aree neurali che regolano le emozioni e proprio le emozioni attivano, come precedentemente illustrato, il sistema nervoso vegetativo.

Ancora una fondamentale via di collegamento fra emozioni e sistema immunitario la si vede dal ruolo degli ormoni liberati in situazioni di *stress*. Le catacolamine: adrenalina e noradrenalina, rilasciate dalle ghiandole surrenali, il cortisolo, la prolattina e gli oppiacei naturali come la betaendorfina e la cefalina, sono liberati in quello stato di attivazione fisiologica che segue allo *stress*.

Ognuna di queste sostanze ha un forte impatto sulle cellule immunitarie. L'influenza principale degli ormoni, a mano a mano che aumentano la loro concentrazione nell'organismo, è proprio quella di inibire le cellule immunitarie e quindi lo *stress* sopprime la resistenza immunitaria per risparmiare le energie necessarie e far fronte a un'emergenza immediata, è chiaro che se lo *stress* è costante e intenso questa soppressione della risposta immunitaria può protrarsi troppo a lungo e portare a delle patologie importanti.

LA RABBIA

La rabbia viene definita dai buddhisti come uno dei tre veleni della mente.

Ecco alcune definizioni riportate dal vocabolario (Zanichelli 1973):

1. Sdegno, furore, grande irritazione – Sinonimo Collera
2. Dispetto, stizza
3. Accanimento
4. Furia violenta e disordinata di cose inanimate: la rabbia del vento.

Definizioni utilizzate per l'aggettivo rabbioso:

1. Pieno di rabbia, reso violento dall'ira
2. Furioso, furente, smodato, violento.

È indicativo come le descrizioni e le connotazioni imputate alla rabbia siano esclusivamente di carattere negativo, eccessivo e violento, mai si parla di rabbia come istinto primordiale difensivo, mai si parla di emozione se non positiva quantomeno utile, non si parla di un'aggressività che permette la difesa e la sopravvivenza nella ricerca di cibo, del compagno/a o nella difesa del territorio.

È anche vero che questo tipo di definizione non è più proporzionato al contesto in cui viviamo, però la rabbia è tutt'oggi un'emozione che benché trovi le sue radici nel lungo processo evolutivo della specie animale, permette comunque il rapportarsi dell'individuo al contemporaneo ambiente circostante.

Una delle definizioni della rabbia è l'accanimento che indica una fissazione, un'ostinazione su una situazione o una persona, quindi viene data alla rabbia una connotazione di qualcosa che si prolunga nel tempo e non si esaurisce, divenendo così come definita nella MTC una passione. Volendo dare una definizione più completa alla rabbia, si sarebbe potuto inserire accanto alla parola accanimento quella di perseveranza, parole che possono sembrare sinonimi, ma che sono cariche di una valenza differente. La rabbia al pari di qualsiasi altra emozione può essere smontata in elementi costitutivi più elementari. Nella rabbia può spesso essere presente una certa qualità ritrovabile anche in stati di non rabbia, e proprio per questo le viene scientificamente riconosciuta una componente costruttiva. La rabbia, infatti, può fornire la motivazione costruttiva della perseveranza al fine di rimuovere un ostacolo e risolvere così un problema.

Una cosa molto curiosa è la definizione di furia violenta e disordinata di cose inanimate dove, come esempio, viene riportata la furia del vento che è proprio l'energia cosmica che in MTC viene associata al Movimento Legno, loggia di cui la rabbia fa parte.

I diversi *test* di psicologia condotti fino ad oggi hanno identificato diversi tipi di rabbia o quantomeno diverse modalità di espressione della rabbia. Un primo tipo è la rabbia diretta verso se stessi e di solito indica una rabbia inespressa e pertanto trattenuta. Un altro tipo di rabbia è diretta all'esterno, quindi espressa che sfocia nell'ira, paragonabile ad un fuoco di paglia, si infiamma e si esaurisce. Ancora vi può essere rabbia associata alla tristezza: la rabbia che può rimanere a seguito dell'impotenza dell'individuo di fronte ad un lutto, oppure è possibile trasformare la rabbia in un impulso costruttivo e canalizzarla per rimuovere un ostacolo per l'ottenimento di un determinato obiettivo.

Infine si può parlare di rabbia patologica, che può portare a furia e violenza, dal punto di vista scientifico l'individuo che presenta una rabbia patologica è una persona che è inca-

pace di anticipare le conseguenze negative dell'espressione estrema della propria rabbia. Questo tipo di rabbia rende l'individuo talmente impulsivo da essere incapace di prevedere le conseguenze della propria esplosione emotiva.

Le origini e le conseguenze fisio-patologiche dei diversi tipi di rabbia sopra citati verranno ripresi ed analizzati dal punto di vista della medicina tradizionale cinese e della riflessologia nei paragrafi successivi.

ANATOMIA DELLA COLLERA

Quando si parla di rabbia improvvisa è più coinvolta l'amigdala, mentre quando si è in presenza di un tipo di rabbia più calcolata quindi con un desiderio di vendetta, con un senso di offesa di fronte a una slealtà o ingiustizia subita, allora si è di fronte alla funzionalità della neo-corteccia.

Di tutti gli stati d'animo la collera sembra essere quello più ostinato, quello più difficile da controllare e anche il più dannoso per l'organismo. La collera è energizzante, a volte persino tonificante. Quanto più a lungo rimuginiamo su ciò che ci ha fatto alterare tanto più sono numerose le buone ragioni e le giustificazioni che si riescono a inventare per giustificare la propria collera che nel frattempo si autoalimenta. Le radici fisiologiche di questa emozione affondano nella reazione di "combattimento e fuga". Uno dei fattori scatenanti la collera è la sensazione di trovarsi in pericolo.

Il segnale di pericolo può venire da una vera minaccia fisica, ma anche da una minaccia simbolica all'autostima, alla dignità della persona, quando ci si sente umiliati, insultati, sminuiti o quando ancora si vedono frustrati i propri tentativi di raggiungere uno scopo importante, questa percezione di pericolo attiva il sistema limbico producendo un duplice effetto sul cervello: prima vi è un rilascio di catecolamine (adrenalina e noradrenalina) che inducono un'ondata rapida ed episodica di energia, sufficiente per una singola energica azione di combattimento o fuga, è un'energia che dura qualche minuto e predispone l'organismo a un buon combattimento o a un'azione di fuga veloce a seconda del modo in cui il cervello emozionale giudica la situazione.

Successivamente interviene l'ipotalamo e mediante la stimolazione delle ghiandole surrenali, viene attivata un'azione tonica di fondo che predispone all'azione, questa reazione dura più a lungo rispetto a quella creata dal rilascio della catecolamine. L'eccitamento cortico-surrenale generalizzato può durare per ore e anche per giorni con l'effetto di mantenere il cervello emozionale in uno stato di particolare attivazione e diventando così la base sulla quale è possibile innescare molto velocemente eventuali reazioni successive, ed ecco che la collera si autoalimenta.

Quando un individuo rimane irritato, vi si possono sovrapporre tutta una serie di situazioni, di provocazioni o ulteriori *stress* che determinano una *escalation* della collera, fino a quando può verificarsi una reazione incontrollata.

L'UOMO FRA CIELO E TERRA

Per gli antichi cinesi all'origine del cosmo e della vita esiste un mistero che va rispettato e non va indagato.

Dal Dao De Jing: "La Via produce l'Uno. L'Uno produce il Due, il Due produce il Tre, Il Tre produce i diecimila esseri".

Quindi in origine vi è "l'uno", *wu*, il caos primordiale, l'indifferenziato, l'informe, dove tutto esiste, ma nulla è manifesto, dove tutto è in potenza, nella potenzialità ci sono tutte le possibilità, ma non sono divenute ancora manifeste: ci troviamo nel Cielo Anteriore.

Sotto l'influsso del *Tao* compare il movimento, *wu wei*, *l'agire senza agire*, l'universo si anima e si hanno i *soffi*, a questo punto i soffi si separano.

Quelli sottili, leggeri salgono, si disperdono e formano il cielo, lo *yang*, quelli pesanti si addensano in basso e formano la terra, lo *yin*.

Ci troviamo ancora nel Cielo Anteriore, affinché vi sia manifestazione ciò che è stato diviso (cielo/terra, *yin/yang*) deve interagire. Dall'interazione di cielo/terra appaiono i diecimila esseri, con la manifestazione dei diecimila esseri si approda al Cielo Posteriore. L'uomo quindi vive dei *soffi* che costituiscono cielo e terra, il cielo costituisce la parte spirituale, energetica, razionale e psichica dell'uomo, i soffi della terra rappresentano la sua struttura corporea.

L'essere umano è tra tutte le creature viventi, quello più nobile in quanto proprio la posizione eretta lo pone ad un livello di superiorità situandolo all'incrocio dell'energia *yin* della terra che sale e dell'energia *yang* del cielo che scende.

La posizione eretta è permessa nell'uomo dalla presenza del calcagno, osso del piede situato sotto l'articolazione tibio-astragalica, quindi l'uomo grazie alla posizione eretta, che lo distingue dagli altri esseri viventi, si trova proprio nella posizione di intermediario tra le energie del cielo e della terra. L'ideogramma che rappresenta questo principio è riportato di seguito: il pugno è tondo come la testa e la volta celeste, il piede è quadrato come il corpo e la terra. Tra cielo e terra è situato l'uomo, all'incrocio dell'energia *yin* della terra che sale e dell'energia *yang* del cielo che scende.

ENERGIE EREDITARIE

Il Cielo Anteriore è tutto ciò che pre-esiste alla manifestazione, mentre il Cielo Posteriore rappresenta la manifestazione. Per noi individui il nostro Cielo Anteriore sono stati i nostri genitori, che contenevano la potenzialità della nostra esistenza e quindi della nostra manifestazione. Con la nostra nascita, apparizione, noi siamo divenuti Cielo Posteriore. Il destino di ogni individuo è parte delle sue caratteristiche di manifestazione, perciò ogni individuo ha un procedere attraverso il suo destino che parte dalle caratteristiche del proprio *qi*. Nell'uomo vi è un *qi* ancestrale che si manifesta al momento del concepimento, ed è quella quota di *qi* che ci viene data e che viene utilizzata e consumata fino ad esaurimento durante il corso della vita.

Il *qi* ancestrale è costituito da tre manifestazioni che sono:

- YUAN QI
- JING QI
- SHEN

Tre sono le energie ancestrali e proprio il numero 3 rappresenta la manifestazione.

Secondo il pensiero cinese, nel momento in cui noi iniziamo ad esistere, si attiva e si manifesta questa triade, le così dette energie ancestrali che andranno immediatamente a depositarsi nel rene.

YUAN QI è l'energia che dà movimento alla nostra potenzialità è il soffio che dà la vita.

JING QI è concepibile come materia prima, la quintessenza da cui prende origine l'universo e l'individuo.

Jing viene descritto come il modello di ogni vita, è la base del suo mantenimento, è la dotazione originale di ciò che organizza lo sviluppo di una forma corporea e che dirige lungo tutta la vita il suo rinnovo sullo stesso modello.

Jing qi è una sorta di fango primordiale, è considerata una essenza molto preziosa, con caratteristiche più *yin* rispetto a *yuan qi* più *yang*.

"...e Dio prese il fango, lo modellò e vi soffiò la vita, dando il movimento".

jing qi è quel fango, *yuan qi* è quel soffio.

Yuan qi e *jing qi* sono energie ancestrali che andranno a collocarsi nel rene e benchè c sia *yang* rispetto a *jing*, nel momento in cui abbiamo l'apparizione di una triade, all'interno si deve conservare la dualità *yin/yang*.

Quindi *yuan* e *jing* sono considerate *yin* rispetto agli *shen* considerati *yang*.

Shen si dice venire dal Cielo Anteriore che dà la connotazione di un aspetto particolarmente

te sottile e prezioso. Alcuni autori sostengono che *shen*, nel momento in cui appare rappresenta la somma degli spiriti, tutti gli spiriti che poi andranno a qualificarsi e a diversificarsi in quella specifica creatura, nel momento in cui appare *shen* immediatamente gli spiriti si identificano nelle loro peculiarità e iniziano, insieme a *jing qi* e *jing qi* a costituire l'organismo.

Gli spiriti che costituiscono lo somma degli *shen* sono:

- HUN
- PO
- ZHI
- YI

Durante la vita intrauterina, i nostri *shen* sono nutriti dallo *shen* materno tramite il sangue, questi *shen* con le loro qualità tendono a contribuire alla formazione dei nostri organi, visceri e strutture.

GLI SHEN

Lo *shen* rappresenta ciò che si radica nell'individuo, colorandolo e guidandolo, esprimendo le sue sfumature psichiche, emozionali e spirituali. Gli *shen* sono l'animazione dell'uomo nel suo complesso, *shen* è lo spirito vitale, la vitalità umana.

Gli *shen* sono le funzioni psichiche e spirituali dei cinque organi e pertanto non possono essere disgiunte dall'aspetto fisico e fisiologico degli organi stessi. Queste funzioni mentali, che dirigono il comportamento dell'individuo e da cui dipende il buon funzionamento degli organi e dei visceri, vengono anche chiamate "anime vegetative" perchè mantengono la vita fisica.

Il cuore è sede dello *shen*, ed ogni organo è sede di un suo aspetto specifico. In quanto sottoposti alla legge dei 5 movimenti, gli *shen* rispondono fisiologicamente alle leggi di generazione *shen* e di controllo *ke*. In caso patologico, pertanto, potranno esprimersi tramite rapporti di ipercontrollo o controinibizione. Per la ricerca in essere ci si focalizzerà particolarmente sullo *shen* di fegato *hun* e via via si presenteranno le peculiarità degli altri *shen* qualora coinvolti in un quadro patologico relativamente alle leggi di generazione e controllo.

HUN

Gli *hun* sono una personificazione degli Spiriti del Cielo.

Hun si esprime con la creatività, la fantasia, il dinamismo, l'entusiasmo, l'intelligenza, l'estroversione, l'esteriorizzazione, l'immaginazione, il sogno, la spiritualità e l'aggressività difensiva. Gli *hun* sono il primo atto creativo, l'immagine che porta alla progettazione e realizzazione di qualche cosa, la caratteristica dello *hun* è quella di provvedere inoltre alla pianificazione e alla programmazione.

Hun è uno spirito attivo, in movimento, leggero, *yang*, che tende verso l'alto e verso l'esterno tanto da doversi ancorare ad un organo pesante, *yin*, quale il fegato ricco di sangue. Gli *hun* con la loro caratteristica *yang* hanno funzioni di spinta, proiezione e messa in moto di tutti i meccanismi.

"Ciò che segue fedelmente lo *shen* nel suo andare e venire denota gli *hun*".

Cap. 8° del Ling Shu

Tale movimento di esteriorizzazione e ascesa, se assume connotazioni patologiche, potrà manifestarsi sotto forma di collera e impulsività. In condizioni di pienezza di *hun* si potrà verificare eccesso immaginativo, irascibilità, collera, aggressività, sonnambulismo.

In condizioni di vuoto dello *hun* vi potrà essere carenza immaginativa, mancanza di coordinazione delle idee, mancanza di coraggio e angoscia.

Hun alloggia nel fegato, il fegato a livello caratteriale, ha la capacità di espansione, di estroversione e di aprirsi al sociale. Questa sua caratteristica porta il fegato ad avere un ruolo cruciale nell'ambito delle emozioni. Le emozioni e i sentimenti, espressione del continuo adattamento dell'individuo agli stimoli esterni, sono di fatto espressione del libero fluire del *qi*, e proprio il fegato è responsabile del libero fluire delle emozioni, fluire che le porta verso il loro fisiologico esaurimento fino all'estinzione. La stessa attività onirica, sotto l'egida del fegato, serve a drenare le passioni. Quando non vi è questo libero fluire, le emozioni ristagnano, divengono compresse e congestionate, fino a scatenare delle turbe emotive, di cui la più potente e persistente è la collera.

FILOSOFIA DELLA MTC

La medicina tradizionale cinese è una medicina preventiva, che crede nelle fisiologiche capacità di difesa e guarigione dell'organismo, tenendo presente che ogni individuo ha un "terreno individuale" che lo rende più o meno soggetto a contrarre determinate malattie. Se una persona è in buona salute è in grado di respingere qualsiasi tipo di attacco, se inve-

ce l'organismo è debilitato si instaurano squilibri che minano la capacità di autodifesa. La malattia, infatti, viene considerata come un'alterazione del *qi* qualora venga a trovarsi in uno stato di carenza o di eccesso, con l'inevitabile conseguenza di squilibri tra componenti *yin/yang* dell'organismo.

La MTC riconosce sei fattori esterni e sette interni che concorrono allo sviluppo di una malattia. Le sei cause esterne sono climatiche: vento, caldo, umidità, secchezza, freddo e calore.

Le sette cause interne sono le sette emotività: collera, gioia eccessiva, preoccupazione, tristezza, paura, spavento, oppressione.

Tendenzialmente quando si vuole fare riferimento ai Cinque Movimenti e quindi ai cinque organi, le passioni considerate sono: collera, gioia eccessiva, preoccupazione, tristezza, paura. Al cap. 8 del Lingshu si parla invece di sette emotività in rapporto con i sette orifici trattando anche lo spavento e l'oppressione. In altri testi si parla di sette sentimenti e cinque volontà. In generale le sette emotività sono parte della vita di qualsiasi essere umano e non sono quindi di per sé causa di disarmonia.

Le emozioni divengono un fattore patologico quando una di esse diviene eccessiva o carente, quando perdura troppo a lungo, o quando il loro libero fluire è ostacolato e ostruito con la conseguenza di portare compressione e congestione all'interno.

Ciascuna di queste passioni, se perdura nel tempo, induce squilibri prima a livello psichico e poi a livello organico turbando l'equilibrio e quindi il funzionamento del sistema degli *zang-fu*.

La relazione fra *Zang* e *Fu* (organi e visceri) è di tipo strutturale/funzionale, dove gli organi *zang*, di maggiore importanza rispetto ai *fu* perchè deputati a tesaurizzare l'energia, corrispondono alla struttura e i *fu* alla funzione, è anche vero che, eccesso o carenza di un sentimento possono essere sì causa ma anche conseguenza di uno squilibrio.

Ad ogni modo mentre i fattori esterni sono correlati a patologie più *yang*, quindi più acute, superficiali e temporanee, le malattie generate dalle passioni sono più *yin*, quindi più radicate nel profondo e più croniche.

NU

Quando si ha nel cuore il risentimento e l'irritazione che può provare una donna ridotta in schiavitù, trascinata per mano: è la collera.

A ciascun organo *zang* vengono attribuite funzioni connesse ad aspetti fisici, ma anche ad aspetti psicologici, tanto che ognuno dei cinque organi regge una particolare emozione.

Anche i rapporti fra le emozioni, come per gli *shen*, sono retti dalle leggi dei 5 movimen-

ti di generazione e controllo.

Il termine cinese tradotto con collera è *NU*, che non si riferisce alla collera in senso stretto, ma a una serie di sfumature emotive, *nu* è connessa al fegato.

Dal LingShu cap. 8:

“In stato di collera che si gonfia, ci si turba e ci si smarrisce; pertanto non vi è più controllo”.

Risentimento, frustrazione, irritazione, indignazione, animosità e amarezza, sono tutte varie sfumature della collera, condizioni che se permangono a lungo nell'individuo vanno a colpire il fegato generando:

- stagnazione del *qi* del fegato o del sangue del fegato
- risalita del fuoco del fegato

La collera legata al fegato, va a colpire secondo la legge di generazione *sheng* anche i reni.

Dal LingShu cap. 8:

“Quando i reni sono in preda ad una collera che gonfia senza potersi fermare, si produce un attacco al volere...”

Se non moderata, la collera si nutre di se stessa, si gonfia e non cessa di aumentare.

A questo punto si verifica una violenta spinta dello *yin* verso lo *yang*, tutto viene proiettato verso l'alto e l'esterno, creando delle compressioni nelle regioni superiori e delle carenze nelle regioni inferiori. La collera infiamma lo *yang* vuotando lo *yin*, non vi è più capacità di giudizio e si perde il controllo. L'esatto opposto della funzione di lucida analisi del fegato indicata nel SW al cap. 8: “Il fegato ha l'incarico di comandante dell'esercito, emana l'analisi della situazione e la progettazione dei piani”.

FEGATO

In MTC quando si parla degli organi pieni, *zang* si fa riferimento ad un complesso sistema di funzioni. Il fegato è legato al movimento legno e le sue principali funzioni sono:

- regolare la circolazione del *qi* rendendone il movimento armonioso e uniforme
- immagazzinare il *sangue*
- reggere i muscoli e i tendini

Il fegato si apre negli occhi, tanto che anche in medicina occidentale quando una persona ha problematiche riferite al fegato si guarda la sclera degli occhi, e si manifesta nelle

unghie.

Gen, il generale delle armate, ha due tipiche caratteristiche: ha funzioni di difesa, ma anche di assalto e di irruenza, tanto che il suo ideogramma rappresenta sulla destra uno scudo e un pestello. Come un generale delle armate, deve controllare gli impeti di collera che fanno perdere il controllo e generano paura. Deve inoltre rispondere tempestivamente agli imprevisti con la giusta quantità di sangue e *soffi* necessari ai muscoli, quando si parla di fegato, oltrechè all'organo e alle sue funzioni anatomo-fisiologiche ci si riferisce anche alla condizione dello psichismo chiamata *hun*.

VESCICOLA BILIARE

La vescicola biliare è l'organo *fu* connesso al fegato. Quale viscere è pertanto cavo e vuoto all'interno, quindi è di natura *yang*, tuttavia differisce dagli altri *fu* in quanto non riceve alimenti o scarti e non è in contatto con l'esterno, pertanto ha anche caratteristiche *yin*, tale da essere considerata un viscere curioso.

Mentre al fegato viene attribuita la funzione contrattile muscolare, la VB governa la fluidità dei movimenti, l'elasticità e l'agilità. Inoltre le viene attribuita un'attività mentale analogamente agli organi *zang*.

Dal Su Wen cap 8°:

"La vescicola biliare ha l'incarico del giusto e dell'esatto, emana determinazione e decisione".

La vescicola biliare è deputata a decidere ciò che è bene o male per l'organismo. Le viene attribuita la capacità di discernere le cose giuste da quelle ingiuste, di prendere decisioni e portarle a termine e ad essa è attribuito il coraggio. La VB governa quindi la capacità di prendere la giusta decisione e fornisce la determinazione per la sua realizzazione.

LA RABBIA E LA REFLESSOLOGIA

Diagnostica e terapeutica

Il metodo Zu è una riflessologia del piede completa: agisce sulla componente organica dalla pianta del piede, ne interpreta le alterazioni psicosomatiche attraverso le dita, orienta il *qi* (soffio, energia) attraverso i meridiani dell'arto inferiore.

La Reflessologia Zu, come altri tipi di massaggio, si basa sul principio che ogni corpo reagisce a due stimoli fondamentali: contrazione e rilassamento. Un massaggio lento e profondo, infatti genera delle onde lunghe di bassa frequenza che raggiungendo l'organo bersaglio determinano una reazione basica, che permetterà una tonificazione dei tessuti gra-

zie alla sintesi di una maggiore quantità di zuccheri.

Un massaggio veloce e leggero, invece, provoca onde corte di alta frequenza, veloci e penetranti che raggiungendo l'organo bersaglio generano una reazione chimica acida che determina il rilassamento dei tessuti e degli organi irrigiditi. Il massaggio pertanto è un'azione meccanica che si trasforma nell'organismo in una reazione chimico-elettrica.

La Reflessologia Zu è una disciplina olistica, pertanto considera la persona nel suo insieme, quindi oltre all'osservazione dei segni oggettivi del piede quali calli, callosità, gonfiore, consistenza, colore, temperatura, odore, sudorazione ecc.. sono presi in considerazione tutta una serie di dati oggettivi che la persona comunica attraverso il proprio corpo. Oltre all'analisi del piede viene eseguita un'ispezione per identificare altri elementi di diagnosi attraverso la semeiotica.

La diagnosi risponde comunque sempre alle 8 regole diagnostiche (BA GANG), per valutare se trattasi di un problema di pieno o di vuoto, interno od esterno, di caldo o freddo, *yin/yang*. Nei paragrafi successivi verranno descritti diversi quadri facilmente ritrovabili su un piede relativamente a problematiche organiche o psicosomatiche generate dalla rabbia, oppure da problematiche organiche che hanno poi conseguenze sugli *shen* e quindi sulla psiche. Ovviamente saranno solo alcuni dei quadri riscontrabili su un piede, in quanto essendo ogni persona diversa dalle altre, una stessa problematica di rabbia potrebbe originare quadri clinici differenti in persone diverse.

Parlando di *shen* e di rabbia ci si ritrova in quadri patologici prevalentemente relativi alla psicosomatica, quindi di origine emozionale e manifestazione organica; che verranno trattati dal piede a livello somato-psichico. Ciò vuol dire che attraverso il massaggio l'informazione partirà a livello muscolare per arrivare a livello ipotalamico, attraverso il piede verrà così stimolata la parte più antica e non controllabile del cervello (ipotalamo).

Attraverso il massaggio si va a lavorare sulle contrazioni involontarie di muscoli volontari, involontariamente contratti. Dopo un primo massaggio utile per segnalare al corpo contratture e disagi fisici, è necessario procedere con una terapia di più incontri per stabilizzare i risultati ottenuti.

CALLOSITÀ FEGATO

Il termine cinese che viene tradotto come collera è NU, che non si riferisce alla collera in senso stretto, ma comprende una serie di sfumature emotive collegate alla compressione di un'energia molto forte che non riesce ad esprimersi o ad essere incanalata in modo appropriato. Questo termine, utilizzato per indicare la collera, include anche stati di irritazione, agitazione, insofferenza, intolleranza, ma anche di frustrazione e depressione.

Accade spesso, infatti, che collera e depressione si alternino o convivano nella stessa persona. Rabbia e depressione sono in stretta relazione anche relativamente al legame di controllo esistente fra il movimento metallo, legato alla introspezione o in caso patologico alla depressione e il movimento legno, in relazione all'esteriorizzazione e alla rabbia difensiva che può divenire patologicamente collera o ira.

Qualora il soggetto si trova in una condizione di tristezza patologica, il metallo eserciterà una funzione di ipercontrollo sul legno, viceversa una condizione di rabbia patologica farà sì che vi sia un effetto di controinibizione del legno sul metallo.

Dal punto di vista riflessologico è possibile risalire al problema primario attraverso l'analisi della morfologia e della callosità primaria o secondaria di fegato e polmoni.

La callosità è un ispessimento della pelle che si sviluppa per un sovraccarico neuromuscolare per proteggere le strutture sottostanti. Il movimento poi, ad esempio la camminata, imprime sulla zona una maggiore forza e quindi maggior peso. L'ispessimento si crea per far fronte al peso e proteggere le strutture del piede sottostanti, se non si formasse la callosità vi sarebbe dolore e fuoriuscita delle ossa dalla sede.

Si parla di callosità primaria quando è originata dalla sofferenza dell'organo corrispondente, in questo caso il fegato.

Si parla di callosità secondaria quando nasce come conseguenza posturale per la sofferenza di un altro organo, in questo caso callosità polmonare relativamente alla sofferenza del fegato.

Callosità fegato primaria

Come precedentemente espresso un eccesso di collera può portare ad una sofferenza del fegato. Può capitare che la sofferenza del fegato si trasferisca alla muscolatura sovrastante creando una contrattura al gran dorsale destro, che tira il gluteo con la conseguenza di accorciare l'arto. A questo punto il piede deve compensare l'eventuale dislivello portando in supinazione, ossia appoggiando la porzione esterna del piede, piede calcaneare. In particolare il peso cadrà sull'epifisi distale del 4° metatarso del piede destro sviluppando una callosità a protezione delle strutture sottostanti, questa callosità sarà una callosità fegato primaria.

La callosità fegato potrebbe comparire, in un secondo momento, anche sul piede sinistro. Le callosità analoghe sono spesso il peggioramento della prima comparsa, infatti se la situazione si cronicizza, il gran dorsale destro potrebbe finire per irrigidire il gran dorsale sinistro con le identiche conseguenze sul lato sinistro e con la comparsa dell'analogha callosità sul piede sinistro seppur più contenuta rispetto a quella del piede destro.

La callosità bilaterale è una forma difensiva: se la callosità fegato si presenta anche sul piede sinistro rappresenta un aggravamento posturale espressa dalla callosità originaria a

destra.

Nell'immagine che segue viene illustrata la callosità fegato.

Callosità polmonare secondaria

La callosità fegato è tipica di un soggetto *jueyin* dal piede morfologicamente cavo. Il piede cavo è tipico delle persone epatiche, soggetti senza una via di mezzo, emotivamente instabili o molto controllati. Si è detto che caratteristica tipica del legno è l'esteriorizzazione, qualora il soggetto epatico anziché esteriorizzare la propria rabbia, implode controllando l'emozione, potrebbe a lungo andare divenire triste e depresso, tanto che si potrebbe presentare una callosità a livello dell'area riflessa polmonare. Il significato di questa callosità non sarà relativo ad un problema di tristezza bensì ad un problema primario di rabbia trattenuta. Si presenterà pertanto un piede morfologicamente cavo con una callosità fegato primaria e una callosità polmonare secondaria. Talvolta callosità fegato e polmonare possono presentarsi unite, in questo caso è necessario procedere ad un'ulteriore analisi dei piedi, all'ispezione e ad un interrogatorio per risalire al problema originario

Rabbia trattenuta: analisi 4° dito

Per avere conferma che le callosità fegato primaria e polmone secondaria siano relative a problematiche di rabbia trattenuta, è importante analizzare il 4° dito.

Le dita rappresentano la testa e le sue funzioni. Se in un piede la parte meno armoniosa sono proprio le dita, i problemi primari dell'individuo sono di ordine psicosomatico. In questo caso tramite il massaggio si agirà a livello somato-psichico per riportare la persona a terra e alla fisicità.

Si tenga presente che in generale quando un dito è deforme indica una predisposizione a somatizzare o sviluppare determinate problematiche, ma se il dito non è sofferente, arrossato, infiammato, se non vi sono callosità e le unghie sono normali, non può essere rilevato nulla di patologico.

Il 4° dito, pondulo, è legato al controllo mentale e al trattenimento fisico.

Inoltre l'angolo unguale esterno ospita il punto pozzo, 44 VB dello *zushaoyang*, meridiano della vescicola biliare.

Il quarto dito del piede potrebbe presentarsi con forme diverse.

Se il dito è grosso indica che la cistifellia sta perdendo la sua capacità peristaltica, quindi sta perdendo la sua capacità contrattile che le consente di immettere in circolo la giusta quantità di bile necessaria al fisiologico processo di digestione. In particolare, se il dito è grosso e lungo, vi è indicazione di una seria difficoltà della cistifellia a svuotarsi. Questo è tipico nei soggetti che pur arrabbiandosi, non manifestano la propria collera. Quindi tipico

dei soggetti che sono super-controllati, che tendono a trattenere, controllare e implodere le proprie emozioni. Questa rabbia trattenuta viene somatizzata a livello fisico tramite il trattenimento della bile, così oltre ad ovvie difficoltà digestive per la mancanza di bile in circolo, la bile che ristagna nella colecisti tende a precipitare e a cristallizzarsi fino a formare un unico grosso calcolo.

Se il quarto dito si presenta grosso e accartocciato, indica che la cistifellia si svuota solo parzialmente, tipico dei soggetti che hanno periodici cosiddetti travasi di bile: hanno periodi in cui accumulano la loro rabbia senza manifestarla, fino al momento in cui diviene incontrollabile e si sfogano. Questo trattenimento periodico fa comunque sì che la bile che ristagna nella colecisti precipiti, formando tanti piccoli calcoli.

Qualora il quarto dito si presenti piccolo ed accartocciato, vi è indicazione che vi sono continui travasi di bile, tipici delle persone che perdono continuamente il controllo, sfogando apertamente la propria rabbia.

Anche la presenza di una callosità fra la 2° e la 3° falange del quarto dito indica problematiche di rabbia trattenuta.

Qualsiasi problematica di rabbia trattenuta andrà distinta sulla base del piede su cui si verifica. Se la sofferenza è del quarto dito del piede sinistro, ci saranno problematiche di rabbia trattenuta relativamente alla sfera affettiva, se invece la sofferenza è del pondolo del piede destro, rivela problematiche di rabbia trattenuta relativamente alla sfera lavorativa e razionale.

Evidenziata quindi dal 4° dito una difficoltà di svuotamento della vescicola biliare, sarà necessario intervenire per stimolare la capacità peristaltica della colecisti.

Si tenga presente che la VB è un organo *fu*, di transito, con la caratteristica aggiuntiva di essere anche un organo di contenimento rispetto agli altri *fu*, se perde la sua capacità peristaltica, non è più organo di transito e si determina una stagnazione di struttura che porta ad un suo danneggiamento.

La cistifellia ha una funzione *yin* di contenitore e una funzione *yang* legata all'energia, alla concitazione elettrica del sacco della cistifellea.

È l'energia che eccita, che mette in movimento, se manca energia alla cistifellea, c'è un vuoto dello *zushaoyang*, il meridiano della vescicola biliare. Per stimolare la capacità colinergica è necessario tonificare lo *shoushaoyang*, meridiano del triplice riscaldatore, deputato alla stimolazione elettrica e al sostegno della capacità peristaltica della colecisti.

Callosità cistifellea

Sull'epifisi distale 4° metatarso prevalentemente sul piede destro può presentarsi una callosità nell'area riflessa della cistifellea, questa callosità comparirà ad ulteriore conferma in un soggetto predisposto al trattenimento e al controllo cronico delle proprie emozioni ed in particola-

re della propria collera, tale che negli anni ha maturato la presenza di calcoli nella cistifellea.

Tristezza e prostrazione

Dal SuWen cap. 8:

“La tristezza e la prostrazione provocano la costrizione e agitazione del cuore e la dilatazione dei vòlmoni, l’energia del Riscaldatore Superiore si ostruisce, il *qi* non circola liberamente e si disperde a poco a poco”.

Dal Lingshu:

“In stato di tristezza e afflizione, ci si turba al centro; vi è inaridimento, vi è interruzione e la vita si perde”

BEI AI: tristezza e afflizione o prostrazione.

La tristezza corrisponde al polmone e portata allo stremo e prolungata nel tempo, è la perversione del movimento metallo, condizione che porta ad un deficit di polmone. Segni tipici che accompagnano lo stato d’animo sono respiro corto, stanchezza, depressione e pianto. Un soggetto in preda alla tristezza si troverà in una condizione di prostrazione che verrà riflessa nella propria postura. Il soggetto presenterà una contrazione muscolare primaria anteriore, i pettorali saranno contratti, si presenterà un aumento della cifosi e un appiattimento della curva lordotica, piedi in *clinch*, segno di chiusura, e in pronazione.

I piedi si presenteranno morfologicamente piatti con una sporgenza della tuberosità inferiore-anteriore-laterale del *sustentaculum tali*, sostegno del tallone, che potrebbe nei soggetti maschili rivelare anche problemi alla prostata. Ancora i piedi in pronazione potrebbero presentare una sporgenza del primo cuneiforme o dello scafoide.

Il piede può manifestare segni di secchezza, con un solco o appiattimento o svuotamento nell’area riflessa del polmone ad indicare una situazione di ipofunzionalità e di ridotta ventilazione polmonare dovuta a broncocostrizione.

Qualora lo stato psicologico del soggetto abbia portato ad un abbassamento delle difese immunitarie ed in particolare ad un indebolimento delle alte vie respiratorie, potrebbe presentarsi nell’area riflessa dei polmoni, al posto di un vuoto, una callosità bianca e secca, caratteristica delle problematiche primarie del polmone ad indicare la presenza di catarro secco sviluppatosi a difesa dell’organo.

Eventuale conferma di una condizione deficitaria delle alte vie respiratorie possiamo trovarla analizzando l’area riflessa del gruppo gola e di bronchi/trachea.

Il gruppo gola comprende tiroide, paratiroidi, laringe, faringe e corde vocali.

L’area riflessa è posizionata sulla testa distale del primo metatarso in corrispondenza delle ossa sesamoidi. Una condizione deficitaria di queste alte vie respiratorie si manifesta attraverso la presenza di tessuto svuotato e molliccio tale da produrre al di sotto dell’area

riflessa una plica.

In questa condizione deficitaria il polmone può essere facilmente attaccato da agenti esterni e potrebbe in forma di difesa produrre catarro, tanto appunto che nell'area riflessa dei polmoni si sviluppa una callosità polmonare.

Trachea e bronchi sono identificati nella visione dorsale nello spazio infraosseo fra il primo e il secondo metatarso, ma le loro manifestazioni deficitarie si rivelano plantarmente appena a lato dell'area riflessa del gruppo gola. In una condizione deficitaria comparirà un solco. In questo caso è necessario intervenire per attivare le difese alte. È possibile massaggiare l'area riflessa della circolazione linfatica superiore identificata alla base delle dita, massaggiando dal primo verso il quinto dito. È sempre importante liberare il diaframma esercitando dei morsi sotto le teste metatarsali e mobilizzando l'articolazione tarso/metatarso. Potrebbe essere utile paragonare la consistenza di polpaccio e coscia. Se la coscia è molle rispetto al polpaccio conferma una stagnazione in basso e una situazione di ipoventilazione, a questo punto è necessario lavorare l'area mediale del ginocchio per liberare ulteriormente il diaframma e con esso la respirazione. Ancora è possibile intervenire lavorando i pettorali in corrispondenza dello punto del polmone e verificare l'effettiva condizione d'ipofunzionalità del polmone andando a considerare altri elementi: l'alluce e le unghie.

Nella visione plantare, se l'alluce presenta il dermoglifo decentrato, una escrescenza carnosa molliccia spostata verso il secondo dito, si ha indicazione che la persona soffre di vuoti della memoria recente. Le funzioni di memoria regolate dalla sintesi glucosio/ossigeno è evidente che la persona si trova in una condizione di ipoventilazione. Inoltre, se si va a considerare la componente psicologica, i vuoti della memoria potrebbero essere giustificati dalla necessità di dimenticare ciò che provoca sofferenza.

In ultimo, anche le unghie possono dare indicazione di ipoventilazione qualora si presentino a vetrino di orologio.

Callosità fegato secondaria

Un soggetto malinconico implode e si chiude in se stesso rimanendo in questo stato di chiusura fino a sentirsi vittima ed arrabbiato. In questo caso potrebbe comparire una callosità fegato secondaria.

Dal Lingshu:

“Quando il fegato è in preda alla tristezza e all'afflizione, ci si agita al centro, si produce un attacco agli *hun*. Una volta che gli *hun* sono attaccati si perde la ragione e si dimentica facilmente si è senza vitalità. Senza vitalità, non si può garantire la norma, è la situazione in cui l'apparato *yin* si ritrae, il muscolare si contrae e le costole da una parte e dal-

l'altra non riescono più a sollevarsi".

Secondo quanto descritto nel Lingshu se il fegato viene attaccato dalla tristezza anche gli *hun* ne risentono. Questo porta ad un irrigidimento della muscolatura, lo strato corporeo dei muscoli corrisponde all'elemento legno ed in particolare si irrigidiscono i muscoli toracici che impediscono ulteriormente la respirazione.

Ancora, a conferma di quanto precedentemente espresso a proposito della funzione deficitaria di polmone, viene detto che "Una volta che gli *hun* sono attaccati si perde la ragione e si dimentica facilmente..." riscontrabile nella presenza del dermoglifio decentrato dell'alluce.

In questo caso un attacco agli *hun* potrebbe portare a una sofferenza del fegato.

Questo potrebbe manifestarsi con un'astenia muscolare di origine epatica. Un'astenia è una stanchezza non proporzionale al lavoro muscolare compiuto. Ad ogni modo un'astenia rappresenta sempre una forma di stagnazione. Ancora il soggetto potrebbe accusare dolori alle ginocchia mentre sale le scale, questo sarebbe molto importante per identificare una sofferenza degli *hun*.

Hun è lo *shen* dell'esteriorizzazione, del movimento propulsivo verso l'alto, è uno *shen yang*, che sale, quindi una sofferenza alle ginocchia durante la salita dei gradini rappresenta un esaurimento a livello muscolare, una sofferenza degli *hun*.

La sofferenza del fegato si somatizza attraverso la formazione di una callosità fegato secondaria alla sofferenza del polmone.

Considerando quindi che, in questo caso, il problema originario è legato alla tristezza, il soggetto si presenta come sopra descritto con una contrazione primaria anteriore, e i piedi piatti in pronazione.

La callosità fegato tipica del piede morfologicamente cavo, è possibile riconoscere in questo caso la callosità fegato come secondaria, attraverso l'analisi di tutti gli elementi illustrati per identificare il problema come primario della loggia metallo.

Si tenga presente che i soggetti dal piede tipicamente piatto sono persone immobili e stagnanti, vanno perciò stimulate attraverso la tonificazione del legno, la cui caratteristica principale è proprio quella del movimento. Oltre alle manovre sopra descritte, qualora vi sia un attacco al legno, sarà necessario intervenire primariamente sulla muscolatura per facilitare la respirazione. Si dovrà rilasciare tutta la muscolatura procedendo con dei morsi manuali sotto al piede per indurre la persona a respirare.

Ancora potrebbe essere utile far girare la persona per lavorare la schiena con il martelletto e con le dita, in particolare è utile verificare i punti *shu* del dorso di polmone (13 V, tra la 2°- 3° vertebra dorsale) e fegato (18 V, tra la 9° - 10° vertebra dorsale).

RANCORE UNGHIA 1° DITO INCARNITA

“Il rancore è un sentimento di odio e sdegno, risentimento tenuto nascosto” (Zingarelli). Il fatto che sia tenuto nascosto implica che il soggetto controlla la propria emotività, in particolare trattiene la rabbia.

Il rancore è persistente e doloroso come una piaga, è la rimuginazione di situazioni subite non digerite, una rabbia trattenuta che perdura nel tempo, un’incapacità al perdono, un dolore costantemente al centro dei nostri pensieri paragonabile ad un chiodo fisso.

Considerando le dita come la testa e le sue funzioni, la presenza di un’unghia incarnita infilata nella carne dalla sintomatologia dolorosa, richiama l’immagine di un chiodo fisso nella testa.

L’unghia incarnita rappresenta un’alterazione della circolazione energetica lungo il meridiano corrispondente. Relativamente alla rabbia prenderemo in considerazione l’unghia incarnita del primo dito, angolo ungueale esterno, di lì inizia il percorso del meridiano *zujueyin*,

fegato, col punto pozzo *dadun*. L’unghia incarnita sul lato esterno rappresenta così proprio una rimuginazione relativamente a situazioni di rabbia inespressa che monta.

All’angolo ungueale mediale del primo dito inizia, il percorso del meridiano *zutaiyin* di milza/pancreas col punto pozzo *yinbai*.

L’unghia incarnita nel lato mediale rappresenta problematiche di rimuginazione a livello mentale, situazioni di preoccupazione. I punti pozzo per i meridiani *yzu* rappresentano il punto di entrata dell’energia della terra, pertanto è necessario intervenire lavorando i punti di dispersione, di accelerazione e disostruzione del meridiano, per liberare la stagnazione nel punto di ingresso dell’energia, alleviando anche la problematica da un punto di vista somato-psichico.

La figura che segue illustra la presenza di un unghia incarnita sull’angolo ungueale esterno relativo al punto di inizio del meridiano *zujueyin* di fegato.

RISALITA DEL FUOCO DI FEGATO

Come precedentemente illustrato compito principale del fegato è assicurare e garantire il fluire armonioso del *qi* in tutto l’organismo, favorire la circolazione in tutto il corpo, a tutti gli organi e in tutte le direzioni, in particolare seguendo un movimento centrifugo di espansione dal centro alla periferia, verso l’esterno, esteriorizzazione e verso l’alto. Si è inoltre detto che il fegato è responsabile del libero fluire delle emozioni e che un qualsiasi squili-

brio emotivo turba il funzionamento del sistema degli *zang-fu*.

Se il fegato viene meno al suo ruolo e le emozioni ristagnano, divengono compresse e congestionate generando delle turbe emotive di cui la più potente e radicata è la collera.

Così la stagnazione del *qi* porta alla compressione di un'energia molto forte, questa compressione genera calore che accumulato tende a liberarsi con violenza verso l'alto, secondo la normale propensione del movimento degli *hun*, si parla in questo caso di "Fuoco di fegato che divampa in alto".

Dal SuWen cap. 3:

"La collera fa salire il *qi* e ristagnare il sangue nel petto".

Segni di fuoco che divampa si ritrovano infatti nei classici sfoghi della persona collerica: evidenti segni di calore si manifestano in alto, viso arrossato, urla e tremori, le braccia spesso portate in alto e in avanti per sfogare fisicamente la risalita del *qi*.

Spesso però dopo la crisi di collera vi è un senso di spossatezza in quanto vi è stata una dissipazione delle energie verso l'esterno, anziché una loro redistribuzione armoniosa all'interno. Apparentemente lo fuga dello *yang* di fegato verso l'alto sembrerebbe dipendere da un eccesso di *yang*. In realtà è conseguente ad un vuoto primitivo di yin di fegato spesso conseguenza proprio di un eccesso di sentimenti ed in particolare di collera soprattutto se trattenuta. Se lo *yin* è attaccato e indebolito lo *yang* divampa, ecco quindi manifestarsi un insieme di disturbi tipici conseguenti alla sofferenza di fegato: cefalea pulsante, laterale o di vertice, ipertensione, vertigini, acufeni, bruciori e senso di secchezza agli occhi che risulteranno inoltre gonfi e dolenti, fotofobia e contratture muscolari.

Lo *yang* di fegato e il fuoco al massimo grado possono trasformarsi in vento di fegato, il vento agita l'interno, lo *yang* di fegato si trasforma in vento quando lo *yin* di fegato e reni è esaurito, lo *yang* in pienezza brucia i liquidi organici e li condensa trasformandoli in catarri *tan*.

Si avranno vertigini, cefalea, parestesie agli arti, spasmi, sensazione di instabilità....

Il fuoco al massimo grado produce il vento, brucia i canali tendineo-muscolari, esaurisce i liquidi organici e può coinvolgere il *ministro del cuore*.

Attacco alle funzioni di rene

Qualora la collera anziché trovare libero e violento sfogo verso l'alto e l'esterno viene controllata e trattenuta, verrà diretta verso l'interno, generando per un eccesso di *yang*, un esaurimento dello *yin*, in questo caso anziché avere manifestazioni tipiche della liberazione di fuoco verso l'alto si potrebbero avere sintomi opposti quali pallore e depressione.

Il permanere e il continuo trattenere e comprimere la collera a lungo andare danneggia tutti gli organi, ma colpisce in prima battuta il rene.

Dal LingShu cap. 8

“Quando i reni sono in preda alla collera....si produce un attacco al volere”.

I reni infatti sono sede dello *shen* "zhi", volere.

Zhi è la capacità di fissare degli obiettivi e perseguirli, è una volontà che nasce da una profonda conoscenza di quello che si desidera fare e come farlo, cosicchè decisione e azione nascono spontaneamente. Un volere potente e deciso che non a caso trova dimora nei reni, che sono la fonte e la base della vita, dimora delle energie ancestrali.

Il turbamento del volere è la paura, la patologia psichica riconducibile ai reni. La paura porta ad una incapacità di agire, quindi ad un indebolimento del volere, un ulteriore aspetto che può seguire all'incapacità di agire è la depressione.

Rabbia e cefalea

Le cefalee possono essere causate da diversi fattori di origine esterna ed interna.

Per quanto riguarda l'origine interna il fattore scatenante sono gli squilibri degli *shen*.

Il mal di testa può essere conseguenza di:

- trattenimento e controllo delle emozioni
- repressione dei conflitti emozionali
- difficoltà di abbandono quindi super controllo
- controllo e repressione della rabbia
- espressione di rigidità mentale per rifiuto dell'abbandono ai cambiamenti.

Le cefalee di origine interna sono avvertite come un dolore interno con caratteristiche variabili, sensazione di qualcosa che preme verso l'esterno o presenza di una massa ingombrante che occupa parte della testa, in ogni caso il soggetto non riesce a localizzare il dolore, riesce solo ad individuarlo come profondo. In generale comunque quando si hanno problemi di origine interna, sono coinvolti i meridiani *yin* che arrivano alla testa attraverso i propri rami interni.

L'asse maggiormente coinvolto nelle cefalee è acqua-legno-fuoco. A fronte di una cefalea è necessario valutare quale elemento della triade generazionale ha qualche problema. Potrebbe esistere un problema legato all'acqua, che può essere un deficit di acqua all'origine oppure un indebolimento dell'acqua generato per un attacco degli *hun* allo *zhi*, legato a problematiche degli *shen*, è necessario pertanto eseguire un'indagine sulla storia clinica del paziente per verificare se ha costituzionalmente un'acqua debole o se soffre di disturbi agli *shen*.

Secondo quanto visto relativamente alla risalita del fuoco e *yang* di fegato possono origi-

nare diversi tipi di cefalee. Nelle tipologie legno si possono identificare due tipi di mal di testa, uno più legato alla vescicola biliare e uno più legato al fegato.

La cefalea che coinvolge il fegato genera un dolore nella zona temporale accompagnato da nausea e vomito. La cefalea di tipo fegato è generalmente di origine psicogena, cioè conseguente ad attacchi di rabbia o ad eccesso di controllo. Il dolore viene portato in alto dal ramo interno del meridiano di fegato *zujueyin* che arriva al punto 20 del Vaso Governatore che è il punto più alto della testa.

Altro tipo di cefalea è quella di Orthon, detta anche a grappolo, che ha caratteristiche di grande intensità, con attacchi di durata di circa 3-4 ore, la caratteristica è che gli attacchi sono ripetitivi da causare un continuo malessere, in genere accompagnato da nausea e vomito. La cefalea a grappolo può essere migrante, tanto che l'individuo non è in grado di descriverne l'esatta localizzazione. L'origine potrebbe essere proprio la presenza di un vento interno: c'è un legno danneggiato che non riesce a gestire il vento che quindi si libera verso l'alto dando manifestazioni erranti senza che vi sia il coinvolgimento di fattori esterni.

Rabbia ed ipertensione

Anche l'ipertensione, come le cefalea, può originare da cause esterne o interne.

Le cause interne dipendono da un eccesso di *yang* dato da rabbia protratta, ansia e paura. Lo squilibrio di base è dell'asse acqua-legno-fuoco.

Se si è in presenza di un acqua debole, quindi un deficit di rene, vi è propensione all'ipertensione, ma non è ancora manifesta. Se non si segue una cura preventiva, una dieta, il rene a lungo andare non riesce a controllare lo *yang* che divampa verso l'alto. Lo *yang* lasciato a se stesso, eccesso di collera, senso di prostrazione continuo diviene Fuoco, Calore. A questo punto si ha ipertensione: il soggetto si presenta rosso, congestionato, può avere sudorazione al capo, al collo, avere confusione, cefalea da pieno, epistassi, il Fuoco brucia i vasi. In questa situazione è molto importante disperdere lo *yang* e tonificare lo yin. Se non si interviene ulteriormente il calore diviene vento. Pertanto si potranno presentare cefalee, bocca ed occhi secchi, ipersensibilità al vento, fotofobia, vertigini, crampi, tremori, tic e TIA.

Se la situazione si protrae il quadro si capovolge e si entra in una fase di esaurimento dello *yin/yang*. Si passa ad un quadro di vuoto generale, dove tutto lo *yin* è stato utilizzato per controllare lo *yang*. Il soggetto continuerà ad avere ipertensione, ma si presenterà stanco, astenico, confuso nel pensiero. Avrà freddo, respiro corto, arti freddi allo sforzo, in quanto il fegato non sarà più in grado di distribuire il sangue, ci si trova in una situazione di stagnazione, ci saranno sudori freddi perchè non vi è più energia per trattenere i liquidi.

INDICE

LE MIE MOTIVAZIONI	1	
LE EMOZIONI	2	
UMORE E TEMPERAMENTO	3	
IL PROCESSO VALUTATIVO: l'insorgere delle emozioni	4	
L'EGO	5	
FISIOLOGIA DELLE EMOZION	6	
IL CERVELLO TRINO	6	
STRUTTURE CELEBRALI COINVOLTE	7	
INTELLIGENZA EMOTIVA	9	
UNIVERSALITA' DELLE EMOZIONI	10	
ETICHETTATURE CULTURALI		11
EMOZIONI DISTRUTTIVE	12	
LE EMOZIONI DISTRUTTIVE NELLA VISIONE BUDDISTA	13	
MECCANISMO DA STRESS	15	
SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO	16	
SISTEMA IMMUNITARIO E SISTEMA NERVOSO	17	
LA RABBIA	18	
ANATOMIA DELLA COLLERA	20	
L'UOMO FRA CIELO E TERRA	21	
ENERGIE EREDITARIE	22	
GLI SHEN	24	
HUN	25	
LA FILOSOFIA DELLA MTC	26	
NU	28	
FEGATO	29	
VESCICOLA BILIARE	30	
LA RABBIA E LA REFLESSOLOGIA: diagnostica e terapeutica	31	
CALLOSITA' FEGATO	32	
Callosità fegato primaria	33	
Callosità polmonare secondaria	34	
Rabbia trattenuta: analisi 4° dito	34	
Callosità cistifellia	36	
Tristezza e prostrazione	37	

Callosità fegato secondaria	39
RANCORE UNGHIA 1° DITO INCARNITA	41
RISALITA DEL FUOCO DI FEGATO	42
Attacco alle funzioni di rene	43
Rabbia e cefalea	43
Rabbia ed ipertensione	44