



SCUOLA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE METODO "ZAMA"

ASSOCIAZIONE CON SE'

Nave 25 novembre 2012

LO STRESS

Relatore dott. Fabio Setti

Candidata Andreassi Barbara

...." E la verità vi renderà liberi".

Gesù

INDICE TESI "STRESS":

- Definizione dello stress, cenni storici;
- Fisiologia dello stress, analisi delle emozioni;
- Le emozioni;
- Potere dell'immagine;
- Sistema limbico;
- Sistema nervoso autonomo;
- Apparato gastro-enterico;
- Sistema immunitario;
- Sistema endocrino;
- Lo stress e l'imprinting materno;
- La costituzione dell'individuo secondo la medicina cinese;
- Il linguaggio del corpo secondo la medicina cinese (con particolare riferimento alla loggia legno) e secondo la psicanalisi;
- Diaframma e respirazione secondo una visione psicodinamica;
- Movimento legno;
- Movimento fuoco:
 - Ansia
 - Insonnia
 - Ipertensione arteriosa
- Movimento terra;
 - Ipercolesterolemie
- Movimento metallo:

- Psoriasi
- Movimento acqua:
 - Lombalgia
 - Dismenorrea e turbe della sessualità
- I quattro mari: i limiti dell'uomo;
- Esperienza personale;
- Proposte di trattamento sulla base dell'esperienza personale in merito allo studio dello stress;
- Trattamento metamorfico;
- Considerazioni finali;
- Ringraziamenti.
- ALLEGATI: IMMAGINI E FONTI BIBLIOGRAFICHE.

LO STRESS

Definizione e cenni storici:

Il termine stress deriva dal latino "strictus", il cui significato letterale è "serrato", "compresso". Nel XVII secolo per gli anglosassoni, stress aveva il significato di "difficoltà,"afflizione". Solo nei secoli successivi, nell'ambito dell'industria metallurgica si attribuisce tale concetto ad una forza, pressione applicata ad un oggetto per provarne la resistenza.

Il biologo Walter Cannon, tra il 1910 e il 1920 introdusse per primo il concetto di stress per indicare una reazione di allarme prodotta dall'organismo ad uno "stimolo" esterno.

Solo con Hans Selye (medico e scienziato canadese di origine austriaca), negli anni 30', si apre il grande capitolo, ancora motivo di studio, degli effetti prodotti da una serie di stimoli esterni (stressor) su un organismo.

Attraverso esperimenti condotti su animali da laboratorio (sottoposti a somministrazione seriale di sostanze nocive) si descrisse una sindrome caratterizzata da un'ipertrofia delle cortecce delle ghiandole surrenali con atrofia del timo e delle ghiandole linfatiche a cui si associava ricorrente incidenza di ulcere gastriche.

Selye concluse di essere di fronte all'attivazione di una risposta biologica fondamentale e indipendente dal tipo di stressor, e che consisteva nell'attivazione di due ghiandole endocrine, ipofisi e surrene, che producevano quel complesso di sintomi e di modificazioni biologiche descritte.

Lo scienziato li riassunse nella definizione di "sindrome generale di adattamento".

Lo stress quindi è un adattamento dell'organismo al cambiamento della sua omeostasi interna prodotta da uno stressor.

Lo stesso biologo lo descrisse in tre fasi:

- α una prima fase detta di "allarme", dove l'organismo mobilita le sue difese attivando sia l'asse ipotalamo- ipofisi-cortico-surrene (con produzione di cortisolo) sia l'altra porzione del surrene, chiamata "midollare" (che produce adrenalina e noradrenalina).
- α Fase di resistenza: lo stress persiste e l'evento fondamentale è il proseguimento della sovrapproduzione di cortisolo, con numerose conseguenze, ma principalmente la soppressione delle difese immunitarie.
- α L'ultima fase: si registra l'esaurimento della ghiandola surrenale e la morte degli animali da esperimento che presentano, anche sovente, ulcerazione della mucosa gastrica per aumento dell'acidità da ipersecrezione secondaria ad ipercortisolemia .

Negli anni a seguire molteplici lavori scientifici hanno dimostrato che non solo i topi, ma anche gli esseri umani reagiscono attivando la stessa risposta fondamentale, sia che si trovino di fronte all'aggressione di un virus, sia che debbano fronteggiare una minaccia, un'emozione intensa o un altro stimolo ambientale.

Detto questo, la comune accezione negativa che viene data allo stress non è del tutto corretta.

Quanto reazione fisiologica, è utile per avere una migliore risposta dell'organismo ad un evento stressante e quindi tentativo di adattamento. È però potenzialmente dannosa e causa di patologia quando protratta nel tempo.

Fisiologia dello stress; analisi delle emozioni:

L'asse dello stress è il centro di circuiti neuroendocrini e funge da punto di snodo essenziale per la regolazione della fisiologia dell'organismo.

Il sistema dello stress è organizzato in due bracci: uno chimico, l'altro nervoso.

Il braccio chimico ha inizio con l'ipotalamo (struttura del sistema nervoso centrale situata nella zona centrale dei due emisferi cerebrali; cruciale nella regolazione dell'attività endocrina, la termoregolazione, il sonno e il bilancio idro salino.) dai cui nuclei vengono liberati CFR (ormone rilasciante la corticotropina) e AVP (arginina-vasopressina). Queste sostanze stimolano l'ipofisi (ghiandola endocrina situata alla base del cranio che controlla l'attività endocrino-metabolica di tutto l'organismo) a produrre ACTH (ormone adenocorticotropo) che raggiunge, attraverso la circolazione sanguigna, la corteccia delle surrenali dove determina la produzione di ormoni steroidei, principalmente cortisolo (per l'80%) in parte aldosterone ed una piccola parte di ormoni steroidi con debole potere androgeno.

Tra gli ormoni della corteccia surrenalica, il cortisolo è il più importante. La sua azione a livello dei tessuti è essenzialmente di tipo metabolico con lo scopo di permettere all'organismo di far fronte ad un'aumentata richiesta di prestazioni: aumenta la glicogenogenesi promuovendo un incremento della glicemia, aumenta il tasso di lipidi sierici e di colesterolo, provoca un riassorbimento della struttura ossea, stimola l'acidità gastrica, promuove un'azione antinfiammatoria ed anche anti allergica, aumenta la filtrazione glomerulare, porta alla ritenzione del sodio e alla deplezione di potassio.

Quindi il cortisolo, la cui secrezione segue un ritmo circadiano con i livelli massimi nelle prime ore del mattino per poi decrescere nelle ore serali, ha sostanzialmente un effetto di mobilitazione generale delle risorse dell'organismo. Un suo eccesso, protratto nel tempo, ha invece effetti fortemente negativi sul metabolismo (con l'alterazione soprattutto degli zuccheri e dei grassi), sull'osso (con osteoporosi) sul cervello (con danni in particolare all'ippocampo e quindi alla memoria), sull'immunità (con la disregolazione dei circuiti immunitari) sul sangue (con alterazione del sistema della coagulazione) e sul circolo (con alterazione della pressione arteriosa). La secrezione di cortisolo si avvale di un meccanismo di controllo a feedback a cui concorrono lo stesso cortisolo, l'ACTH, il CFR ed il sistema delle catecolamine; quindi tutti i protagonisti di tale sistema sono in grado di comunicare tra loro e di regolarsi vicendevolmente.

Accanto a questo ritmo ne esiste un altro per il quale il livello di ACTH e quindi di cortisolo si può modificare con una serie di stimoli sia di natura puramente fisica (attività fisica intensa, traumatismi, dolore, febbre ecc...) che psichica.

In stretta sinergia con questi meccanismi di tipo chimico, c'è un braccio nervoso .

Una porzione dell'ipotalamo, composta da alcuni nuclei chiamati " locus coeruleus", avvalendosi del sistema nervoso simpatico arriva a stimolare la midollare del surrene a produrre una miscela di sostanze eccitanti: adrenalina, noradrenalina e dopamina (catecolamine) in quantità variabili. Ci troviamo di fronte a una via che collega il cervello alle surrenali.

Come ognuno di noi sa, in caso di paura (che è evento stressogeno), il battito cardiaco si fa più accelerato, il respiro più corto, i muscoli si contraggono, la sudorazione è algida. Ciò accade soprattutto se la reazione di paura è di quelle repentine, come quando sbucca improvvisamente davanti alla nostra automobile un gatto: il tuffo al cuore e il rapidissimo movimento del piede sul freno, sono prodotti principalmente dall'adrenalina.

La visione del pericolo o la sua soggettiva percezione mette in funzione la via descritta sopra. Ma se il pericolo perdura e se dobbiamo tenere più a lungo di qualche secondo lo stato di massima allerta, allora all'interno del nostro corpo i cambiamenti sono ancora più significativi di quelli prodotti dagli ormoni eccitatori. In questo caso, entrano in gioco anche altri ormoni il cui effetto è in sinergia con le catecolamine.

Le emozioni:

Nella regolazione dei due bracci agiscono anche stimoli di tipo emozionale dove, per emozione si intende un particolare stato mentale determinato da vissuti personali che definiscono una

tonalità soggettiva di tipo "piacevole-spiacevole" e in grado di dare una o più manifestazioni somatiche e comportamentali.

In termini evolutivi, secondo Darwin, la principale funzione delle emozioni consiste nel rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui si rende necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente .

Le emozioni si associano a comportamenti che poi diventano abitudini utili alla vita dell'animale. Un animale che, vagando nella giungla, sente l'erba frusciare e il suono di un ramo spezzato da un predatore, se riesce a scappare, tenderà ad avere un'emozione di allerta ogni qualvolta sentirà il medesimo rumore e scapperà a zampe levate, senza verificare l'esistenza o meno dell'avversario! Al tempo stesso, un animale che vedrà l'espressione di paura sul volto e sul corpo dell'altro, riceverà rapidamente un'informazione preziosa sulla situazione ambientale, sui suoi pericoli. L'espressione delle emozioni quindi è anche un potente strumento di comunicazione interindividuale e sociale.

Secondo William James (psicologo americano della fine dell'ottocento) l'emozione è ciò che "trasforma un oggetto semplicemente percepito in un oggetto emotivamente sentito" e sortisce un qualche effetto sul corpo, che funge da "cassa di risonanza corporea". Ma la sua funzione non è solo quella di mettere in allerta il corpo ma anche quella di influenzare l'attività cognitiva.

Cent'anni dopo, i neurobiologi che si occupano di emozioni, parlano di "tono emozionale di fondo" che è prettamente personale, così come lo è la nostra coscienza. La coscienza è sempre attiva e selettiva, carica di sensazioni e di significati squisitamente nostri, che pervadono le scelte e mescolano le nostre percezioni.

Ma come possiamo noi disquisire in merito alla "bontà" o meno delle nostre emozioni? Si dà il caso che sin dai primi anni di vita relazionale abbiamo l'opportunità di conoscere e sperimentare una buona casistica di emozioni. Queste si andranno arricchendo nel corso dell'esistenza assumendo varie sfumature ma pur mantenendo una tonalità di fondo "gradevole-sgradevole".

Essendo noi dotati di intelligenza e di memoria, ogni qualvolta ci confrontiamo con situazioni e/o persone, sappiamo definire la sensazione che viene evocata: la percepiamo!

Potere dell'immagine:

La nostra mente attinge al calderone dei ricordi e solitamente quel che ne risulta immediatamente è un'immagine.

Sono diversi gli input che ci pervengono attraverso i nostri sensi, ma sembra che la vista, o meglio, ciò che noi conosciamo attraverso di essa costituisca un'informazione immediata ed è ciò che meglio conserviamo come "file" registrato nella nostra memoria. Solitamente c'è anche un "allegato" che ci suggerisce quanto tale "documento" possa essere gradito o non.

Ma allora i non vedenti? Solitamente, per necessità, affinano a tal punto gli altri sensi, da poter conoscere il mondo attraverso questi. In ogni caso sono in grado di elaborare una loro immagine, un loro ricordo.

Nei primi due decenni del secolo scorso un contributo viene dato dalla cosiddetta "psicologia della Gestalt" che introduce un'innovazione riguardo i meccanismi della percezione visiva. Tradizionalmente venivano concepiti utilizzando la metafora della macchina fotografica. Secondo questa concezione tradizionale, la visione prevede un primo momento passivo (trasmissione e ricezione dell'immagine), e un secondo momento attivo (analisi/comprendimento di quanto visto). Gli studiosi Gestalt dimostrano attraverso esperimenti che l'interpretazione è parte integrante e inseparabile della percezione visiva: non c'è quindi un prima e un dopo e, soprattutto, non c'è una costruzione, pezzo per pezzo, dell'immagine, bensì un'interpretazione globale, sintetica, personale che inserisce gli elementi selezionati in un contesto, mettendoli in relazione tra di loro.

Questi andranno a costituire un ricordo che sarà arricchito da altri nuovi ricordi fatti di percezioni.

Da quanto detto fino ad ora è evidente che ci sia una stretta correlazione tra quello che noi chiamiamo cervello e la mente, i due sistemi sono talmente integrati da condizionarsi notevolmente.

Tradizionalmente, la difficoltà ad accettare questa relazione è legata all'idea che l'emergenza di uno stato mentale, giudicato immateriale, non possa provenire da un substrato biologico, cioè materiale per antonomasia.

Il livello psichico ha una sua potente articolazione strutturale, complessità e capacità di azione sul livello nervoso nonché sugli altri grandi sistemi di regolazione fisiologica. Le vie tramite cui il livello psichico influenza altri livelli sono raggruppate nel sistema dello stress, con le sue correlazioni neuroendocrine ed immunitarie, complici il sistema nervoso centrale e periferico.

Le modalità con cui opera il livello psichico sono, quindi, con tutta probabilità, centrate sulle immagini.

Come propone Gregory Bateson (studioso le cui ricerche si concludono con la sua morte nel 1980) l'immagine è forse in modo più economico che il cervello dei mammiferi ha per far passare rapidamente informazioni tramite varie interfacce cerebrali. Nell'immagine c'è un'informazione sintetica capace di attivare vari circuiti, ma in modo particolare i circuiti che collegano sistema limbico (alias "cervello emozionale") con aree corticali di elaborazione ed esecuzione.

La decodificazione dell'immagine chiama in causa con un ruolo centrale, la memoria che fornisce la possibilità di paragonare la rappresentazione mentale ad altre già decodificate, che fanno parte della memoria autobiografica. Le immagini, che attivano modelli interpretativi di comportamento sono strettamente personali: hanno i nostri colori, il nostro odore, il nostro calore.

Il livello psichico è influenzato non solo dal sistema nervoso centrale, ma anche dagli altri sistemi che reagiscono a stimoli ambientali e da comportamenti individuali.

La psiche può essere influenzata dall'alimentazione, dall'attività fisica e dal sistema immunitario essendo tali sistemi integrati come in un network di reciproca collaborazione provvisto di una fitta rete di comunicazione.

All'ipotalamo giungono informazioni da parte del sistema immunitario sia tramite la circolazione sanguigna sia tramite i grandi nervi cranici, il vago in particolare.

A sua volta l'ipotalamo influenza potentemente il comportamento, in quanto in grado di comunicare con le aree nervose responsabili di una risposta di allerta dell'intero organismo, inoltre controlla le funzioni dell'ipofisi, che, come già anticipato rappresenta la ghiandola master della produzione ormonale. Intrattiene relazioni speciali con aree cruciali come l'amigdala, centro emozionale per eccellenza che viene stimolato non solo per emozioni spiacevoli, quali la paura, ma viene altresì attivata anche nel corso di emozioni positive. L'amigdala rappresenta uno snodo decisivo nel circuito cerebrale che viene attivato quando prendiamo decisioni; il giudizio e le decisioni sono quindi strettamente impastati con le emozioni.

Si profila pertanto un circuito psicologico di cui possiamo tracciare le vie biologiche: le emozioni, che nascono nel cervello attivato da eventi esterni o interni, si manifestano nel corpo e, al tempo stesso, costituiscono un fattore fondamentale nel processo decisionale.

L'impasto di emozioni e ragione è una costante umana che si nutre di memoria.

Sistema limbico:

Il sistema limbico è paragonabile al "cervello emozionale", comprende numerose aree cerebrali che sottendono a numerose funzioni psichiche come emotività, comportamento e memoria.

L'ipotalamo è in relazione anche con l'ippocampo, centrale di produzione della memoria, il cui processo, ancora in parte oscuro, porta la formazione di ricordi. Ricerche molto recenti hanno consentito di stabilire che in quest'area del nostro cervello abbiamo una continua formazione di

nuove cellule (neurogenesi) e con tutta probabilità queste nuove cellule sono essenziali per la formazione di nuove memorie. Sempre in questi studi è stata rilevata la relazione tra comportamenti e plasticità cerebrale: persone qualificate esperte in un determinato settore hanno un ippocampo un po' più sviluppato. Nuovi stimoli inducono la formazione di nuove sinapsi per riorganizzare nuovi circuiti che vanno a sostituire le vecchie tracce. Se il processo è ben gestito, non si perdono le vecchie memorie, ma queste vengono incorporate alle nuove. In tal senso lo stress come stimolo (e i neurotrasmettitori coinvolti) ha un ruolo positivo nella formazione della memoria (fermo restando che poi, una volta allertati i neuroni corticali, occorre riposo per consolidare il ricordo), mentre un suo cattivo controllo causa disturbi mnesici al pari che una naturale degenerazione dovuta all'età senile.

Studi recenti su esseri umani hanno confermato il ruolo dell'amigdala nel circuito emozionale: non è esatto parlare di un solo circuito emozionale bensì due opzioni: una via "breve", rapida ed automatica con attivazione emozionale inconscia, ed una via più complessa, lenta e cosciente.

È ovvio che, nella realtà, spesso le due vie funzionano insieme, ma può anche accadere che non siano sincrone e che quella rapida prenda il comando trascinando tutto l'organismo in una risposta automatica.

Per esempio un'emozione come la paura, produce un'attivazione dell'amigdala, che può avvenire in forma sia conscia che inconscia cioè attraverso messaggi subliminali (per esempio come accade durante la visione di un film horror o più semplicemente il telegiornale...!!!) o come attivazione semicosciente di tipo automatico, per la rapida individuazione di segnali pericolosi.

Quando l'amigdala riceve ed interpreta un segnale come la paura, parte una reazione iniziale di "congelamento", e in effetti la paura ci raggela il sangue, come si dice. In concomitanza, a livello dell'ipotalamo, partono stimoli di attivazione dell'asse dello stress con quello che ciò comporta. Tale emozione viene fissata nella memoria al pari di come si fissano i ricordi legati ad un trauma. Una grande paura difficilmente può essere cancellata, può quindi riattivarsi nel momento in cui si ripresentano stimoli simili a quelli che l'hanno generata. Può essere però ben gestita offrendo al nostro cervello un nuovo schema di risposta che sicuramente presuppone una consapevolezza di tali emozioni per poterle poi elaborare.

Sistema nervoso autonomo

Abbiamo parlato di quanto avviene nel nostro cervello in modo più o meno consapevole, ma per quanto riguarda il sistema dello stress c'è un altro grande regista: il sistema nervoso autonomo.

Come dice la parola, è indipendente dalla volontà. È un sistema automatico di regolazione degli organi interni che opera come risultato il bilanciamento di due sistemi opposti: il simpatico e parasimpatico, eccitatorio l'uno, inibitorio l'altro. Detta così, il sistema autonomo vegetativo (che è controllato dall'ipotalamo) ha una funzione prettamente motoria al pari del sistema che comanda i muscoli del corpo, ma in realtà non è così semplice. Intanto, la divisione antagonista tra due reparti del neurovegetativo è una grossolana distinzione: è fuori dubbio che il sistema simpatico ha effetti eccitanti sul cuore (aumento del battito cardiaco, della quantità di sangue pompata dal ventricolo nel circolo, della pressione arteriosa) e che il parasimpatico ha effetti opposti, ma in realtà anche quest'ultimo può avere un ruolo tonico, per esempio contraendo l'iride o stimolando la cistifellea o il pancreas o ancora aumentando movimenti intestinali peristaltici.

Da un punto di vista anatomofunzionale è composto da un'area centrale (aree corticali, sottocorticali) e da una parte periferica fatta di fibre, gangli e plessi variamente dislocati nei tessuti.

Le fibre simpatiche (dette anche del sistema ortosimpatico) hanno neuroni posti nelle colonne del midollo spinale nella porzione toracica (dalla prima vertebra toracica fino all'incirca alla terza lombare) le cui fibre formano una serie di gangli para vertebrali dai quali emergono fibre post

gangliari; queste innervano organi e tessuti ghiandolari. Particolare ed unico è il collegamento con l'interno delle ghiandole surrenali (midollare), che ha la caratteristica di non seguire la regola del ganglio in quanto le fibre del simpatico non si interrompono ma anzi si legano direttamente a un determinato il gruppo di cellule chiamate cromaffini nella midollare.

Le fibre parasimpatiche invece hanno una doppia origine: a livello craniale con quattro nervi cranici, di cui tre hanno come bersaglio la testa ed il quarto, il nervo vago, innerva tutti gli organi interni. Un secondo comparto si trova a livello sacrale ed innerva l'apparato genito-urinario.

Simpatico e parasimpatico lavorano in una sinergia talmente stretta che talvolta diventa difficile tracciare i confini delle loro azioni.

Si moltiplicano gli studi che assegnano al neurovegetativo anche funzione sensoriali: per la semplice constatazione che il nervo vago, (che è anche la più imponente via afferente), porta numerosi messaggi (fatti di un dialogo stretto) dagli organi interni al cervello, dove le parole sono costituite da neuropeptidi, citochine (sostanze comunemente coinvolte nella reazioni immunitarie ed infiammatorie) e altre sostanze attive del sistema immunitario.

Interessante è conoscere, a tal proposito, l'intensa comunicazione tra cuore cervello.

In corso di stress, la sovrapproduzione di catecolamine (con gli effetti che abbiamo visto comportare a tale organo) potrebbe avere conseguenze potenzialmente letali su un cuore eventualmente già sofferente.

Allo stesso tempo il medesimo stimolo determina la produzione da parte del cuore di ormoni (tipo "fattore natriuretico atriale) che grazie al vago giungono a livello centrale con lo scopo di modulare i sistemi di controllo della pressione sanguinea. Siamo di fronte ad un sistema di protezione o meglio di autoregolazione dagli effetti nocivi che lo stress potrebbe produrre su cuore e vasi connessi: una sorta di yin-yang della regolazione stress e cuore.

Analogamente emozioni come la rabbia, ostilità, tristezza, ansia e altri stati d'animo possono modificare i valori della pressione arteriosa e perfino del volume di sangue circolante aggiungendo ulteriore lavoro a tale organo che deve già fare i conti con i ritmi biologici dell'organismo nel corso delle 24 ore.

Si può quindi affermare che il cuore è il più esposto ai ripetuti diversi stimoli stressanti, che solitamente vengono fronteggiati con grande flessibilità e capacità di adattamento da parte di quest'organo che in medicina cinese viene definito "l'imperatore del corpo". Quando questa versatilità viene meno c'è disarmonia e molto probabilmente se non si interviene si va incontro a disfunzioni anche patologiche.

Si moltiplicano gli studi che evidenziano lo stretto rapporto tra disturbi dell'umore (depressione, ansia) e cardiopatie. Questi studi hanno permesso di stabilire una relazione con le malattie cardiovascolari che aumenta in proporzione allo stato depressivo. In eguale modo la rabbia, la diffidenza cinica, in generale un atteggiamento ostile verso gli altri, soprattutto se non pienamente espresso, sono tutti stati d'animo che favoriscono l'insorgere di malattie cardiache. Addirittura, la rabbia repressa è legata ad un aumento della frequenza della riocclusione della coronaria disostruita. In generale il tono dell'umore incline alla depressione (che determina un aumento delle citochine infiammatorie) predispone all'infarto e ne peggiora la prognosi favorendo l'aterosclerosi e che a sua volta crea un circolo vizioso che peggiora ulteriormente la depressione.

Lo stress è anche in grado di modificare i livelli di colesterolo nel sangue sostanzialmente attraverso gli ormoni che produce (catecolamine) su due fronti: con l'aumento della lipolisi, aumentando la quantità di grassi circolanti e, in secondo luogo riducendo la capacità epatica di metabolizzarli.

Paradossalmente la medicina tradizionale allopatrica si preoccupa ed investe molte più risorse nella cura farmacologica dell'ipercolesterolemia piuttosto che guardare allo stato mentale-emozionale della persona; situazione quest'ultima che richiede maggior coinvolgimento e sensibilità e che

come vedremo meglio si addice ad una valutazione di tipo olistico come è tipica per la medicina tradizionale cinese.

Apparato gastro-enterico:

Cervello e sistema nervoso autonomo sono i principali protagonisti ma un ruolo altrettanto centrale spetta al sistema enterico, essenziale collaboratore del sistema immunitario e in costante, intima correlazione con l'alimentazione. Dal suo benessere deriva un beneficio per l'intero organismo.

Nello "*Huang Di Nei Jing*", testo classico su cui si concentra la medicina cinese, la centralità del cibo viene così sintetizzata: "cura con i farmaci, guarisci con i cibi".

Ancora oggi, la dietetica, occupa un posto centrale nel sistema medico conosciuto con il nome di medicina tradizionale cinese, mentre nella medicina allopatrica la sua prescrizione è riservata a malattie metaboliche o a pazienti che seguono determinate terapie farmacologiche.

Si può affermare con sicurezza che oltre un terzo dei tumori ha cause alimentari; è possibile disegnare un quadro che ricolloca il cibo nella bilancia salute-malattia, rimettendolo nelle mani del terapeuta e della persona consapevole.

L'influenza dell'alimentazione sul cervello può esplicarsi nel breve e nel medio-lungo periodo arrivando a modificare l'assetto dei neuroni, e della loro membrana plasmatica in particolare. Il collegamento tra intestino e cervello è più diretto di quanto si possa immaginare, semplicemente perché nell'intestino troviamo una rete nervosa di tutto rispetto: oltre 100 milioni di neuroni gestiscono le attività intestinali collegandosi al cervello tramite il sistema nervoso vegetativo ed enterico.

Questa rete nervosa intestinale, per le sue dimensioni e per le modalità di funzionamento, è stata battezzata, "secondo cervello".

Il cervello enterico è organizzato in due grandi plessi nervosi: il submucoso e il mienterico il cui collegamento con il sistema nervoso centrale è garantito dai gangli pre-vertebrali del simpatico e dal nervo vago (per quanto concerne il parasimpatico) che costituisce una via importante di comunicazione in ambo le direzioni. Tale sistema, oltre ad avere una sua autonoma organizzazione, non solo riceve comandi dal cervello, ma ne invia con effetti significativi su salute ed umore.

Il cosiddetto "riflesso peristaltico", cioè l'onda nervosa che determina una successione regolare di contrazione e dilatazione delle tonache muscolari dell'apparato gastroenterico, per consentire il viaggio del cibo lungo tutto il canale, è generato e governato dal cervello enterico. Tale riflesso segue un suo ritmo ed è assicurato da una popolazione speciale di cellule, chiamati cellule interstiziali di Cajal, le quali coordinano ritmicamente la rete nervosa che comanda i riflessi peristaltici. Queste cellule, al pari di altre cellule, possono invecchiare, essere danneggiate, morire, ed è intuibile come la salute di queste possa influire sulle funzioni e quindi sul benessere del nostro sistema gastro-intestinale, quando infatti viene meno l'orologio biologico delle cellule di Cajal, sarà più difficile governare i movimenti intestinali e sarà quindi più facile incappare in un eccesso o in un deficit di peristalsi con quello che ciò comporta (borborigmi, diarrea piuttosto che costipazione e dolore).

Naturalmente non è tutto qui, ruolo fondamentale è da attribuire anche all'equilibrio della flora batterica intestinale dalla cui eubiosi dipende un altrettanto benessere gastroenterico.

La rete nervosa enterica gestisce altresì la produzione di ormoni e la difesa immunitaria delle cui cellule abbondano le mucose del nostro addome. Viene così a configurarsi un potente e strutturato complesso neuroendocrino immunitario che gestisce il normale funzionamento dell'apparato gastrointestinale e ne mantiene l'equilibrio difendendolo da patogeni che arrivano col cibo, col sangue, ma anche dall'altro cervello sotto forma di stress emotivo.

Autonomia di funzionamento non vuol dire, infatti, che il cervello enterico è autarchico. Anzi, è in stretto collegamento con il cervello centrale: è una relazione che va in entrambe le direzioni: dal primo al secondo e viceversa. È noto, infatti, quanto possono pesare lo stress e le emozioni negative sulla salute dello stomaco e dell'intestino ma è vero anche il contrario. Stando all'anatomia, le connessioni che dal cervello enterico vanno a quella centrale sono più numerose di quelle che fanno il viaggio inverso. Questo vuol dire che i disordini intestinali possono produrre i loro effetti sul cervello centrale. Vediamo un po' come questo accade.

Il modello medico dominante mette chiaramente in secondo piano l'influenza della psiche sull'apparato gastrointestinale, preferendo andare a caccia di batteri e di geni piuttosto che indagare le complesse relazioni che stanno alla base dell'esistenza umana determinandone salute e malattia.

Certo, nel manuale di gastroenterologia viene riconosciuto allo stress, alla depressione e all'ansia il merito di favorire patologie dell'apparato digerente, ma improbabile poter dire il contrario: cioè una malattia dell'addome possa produrre un disturbo dell'umore. È quello che invece viene sempre più chiaramente emergendo dagli studi sul secondo cervello.

Il centro della scena lo tiene la serotonina, una molecola nota per il suo legame con la depressione: si sa che la sua carenza può produrre tale alterazione dell'umore, tant'è che i farmaci antidepressivi moderni funzionano per aumentarne la sua disponibilità. Meno noto è il fatto che quasi il 95% della serotonina disponibile nel nostro organismo viene prodotta dalle cellule cromaffini dell'intestino. La serotonina circolante deve essere tenuta sotto controllo, perché un suo eccesso può risultare pericoloso, quindi le cellule hanno elaborato sistemi di riassorbimento della stessa molecola. In caso di infiammazione intestinale si produce un eccesso di serotonina che satura i sistemi di riassorbimento e desensibilizza i recettori determinando così un blocco della peristalsi con costipazione.

Al tempo stesso, l'infiammazione attiva enormemente l'enzima che demolisce la serotonina e quindi si può avere, nel tempo, a livello cerebrale, un forte deficit della molecola, con conseguente depressione.

Infiammazioni, alterazioni intestinali e depressione possono quindi essere manifestazione dello stesso processo.

La serotonina cerebrale dipende anche dalla disponibilità del suo precursore il triptofano, che si assume con l'alimentazione. Questo aspetto va ad avvalorare l'importanza di un'alimentazione equilibrata tra i principali nutrienti, la loro combinazione e il tempo di assunzione quale fattore in grado di influenzare l'umore e quindi lo stato di benessere.

Sistema immunitario:

Il sistema immunitario può reagire a diversi segnali di pericolo, di varia intensità e caratteristiche, provenienti dall'interno: viene stimolato non tanto ed esclusivamente da un antigene, quanto dalla registrazione di un pericolo o di un danno, la cui informazione viene rilasciata dalla cellula o dal tessuto colpito e recepita dalle cellule immunitarie. Questo sistema difensivo è in grado di leggere, per così dire, anche lo stato di salute delle cellule, di recepirne non solo segnali di morte ma anche di semplice sofferenza e di stress.

Il nostro organismo è continuamente sollecitato da stimoli provenienti dall'ambiente: la vita è di per sé uno scambio energetico con l'ambiente che la ospita. Il sistema immunitario può essere stimolato da sostanze che vengono a contatto con la pelle, con le mucose (respiratorie e gastrointestinali), con il sangue. La gran parte delle sostanze potenzialmente reattive (antigene) entra dal naso e dalla bocca, nel momento in cui svolgiamo due funzioni vitali primarie, respirare e mangiare.

Il sistema immunitario delle mucose funziona come un unico grande circuito, potente, strutturato su più livelli, i cui effetti possono quindi interessare, nel bene nel male, numerosi distretti e organi corporei.

Da questo si evince quanto siano numerosi e costanti le sollecitazioni del nostro sistema immunitario e quanto giochi un ruolo fondamentale la cura e l'igiene del nostro intestino dal cui benessere dipende una grossa fetta del buon funzionamento delle nostre difese naturali.

Come il sistema nervoso, il sistema immunitario è costituito da cellule che ricevono segnali eccitatori ed inibitori dall'esterno ma anche dall'interno ed è inoltre dotato di memoria.

Il sistema, è costituito da diversi tipi di cellule che derivano da un precursore comune a livello midollare. Questa enorme quantità di cellule è dislocata in circuiti strategici che coinvolgono l'insieme dell'organismo umano: cute, mucose, sangue, linfa. Queste ultime costituiscono un importante veicolo che permette un costante spostamento delle "sentinelle" di difesa dove ve ne serve la presenza.

Fuoriuscendo dai vasi sanguigni attraverso i tessuti, le cellule immunitarie sono in perenne pattugliamento. Possono diventare attive e quindi intercettare ed eventualmente distruggere antigeni, trasformarsi in cellule che conservano la memoria di quell'incontro, morire sotto il fuoco del nemico, oppure per morte naturale o indotta.

La risposta immunitaria è normalmente una risposta sistemica di grado più o meno elevato; il collegamento più frequente è quello tra la cosiddetta immunità naturale e la cosiddetta immunità acquisita. Quest'ultima, detta anche specifica, più recente dal punto di vista evolutivo ma maggiormente soggetta a modificazioni negative con l'avanzare dell'età produce una risposta più precisa nei confronti di un aggressore.

Usando la metafora dell'antica medicina cinese, potremmo dire che l'una è la radice dell'altra: sono due polarità di un medesimo processo. Secondo gli antichi medici cinesi, con l'avanzare dell'età si ha un fisiologico calo dello yang e quindi un declino dell'efficienza dell'immunità acquisita, sempre meno capace di produrre risposte nuove a nuovi stimoli.

L'incontro tra antigene ed anticorpo è un momento molto importante nella risposta immunitaria; tale da determinare una risposta di tolleranza (self) o di reattività (non self).

In sostanza, i linfociti, pur attivi contro un virus, per riconoscerlo hanno bisogno della mediazione di un meccanismo legato alle proprie cellule. Potremmo dire in termini più filosofici, che il sistema immunitario riconosce l'estraneo solo riconoscendo se stesso e il suo organismo. Difetti nella presentazione (antigene-anticorpo) possono dar il via a risposte non controllate che degenerano in patologie autoimmuni.

Possiamo pensare al sistema immunitario come ad una realtà complessa che non è rivolta solo verso l'esterno, ma anche verso l'interno. Anzi, più si comprende il funzionamento del sistema e più si rafforza l'idea che il controllo dell'interno è essenziale non solo per il mantenimento della salute, ma anche per dare, per così dire, un'identità al sistema stesso, a quello che alcuni studiosi hanno chiamato "l'io immunologico".

In definitiva, una forte identità dell'io immunologico, e quindi una forte centratura sull'interno, è la condizione necessaria per gestire al meglio l'enorme, continua e variegata stimolazione che proviene dall'esterno.

Le scoperte più recenti vedono le cellule del sistema immunitario calate in uno scenario a stretto contatto con le cellule nervose che innervano tutti gli organi linfoidi al punto tale di formare delle vere e proprie sinapsi (giunzioni neuroimmunitarie). Questo spiega come le cellule immunitarie, oltre allo stimolo antigenico, reagiscano agli stimoli che provengono sia dal cervello che dal sistema endocrino.

Alla luce di queste conoscenze, si può dire che la risposta all'"aggressore" è fortemente condizionata dal sistema nervoso e da quello endocrino e che il suo automatismo dipende quindi

largamente dall'ambiente neuroendocrino nel quale si svolge la reazione immunitaria ovvero il contesto interno.

La cellula immunitaria oltre che essere una stazione ricevente si comporta anche come una "trasmittente": è una fonte di ormoni e di neurotrasmettitori attraverso i quali è in grado di modulare la risposta immunitaria in collaborazione con gli altri sistemi dell'organismo.

Un eccesso di cortisolo (come conseguenza di stress prolungato) può determinare un deficit dell'attivazione del circuito di alcuni linfociti determinando una maggiore vulnerabilità alle infezioni, così come una polarizzazione eccessiva su questo tipo di risposta può portare alla comparsa di malattie autoimmuni.

Il sistema è poi dotato di raffinati plurimi meccanismi di controllo. Alcuni servono a spegnere l'infiammazione prodotta dalle citochine (sostanze di comunicazione rilasciate nei tessuti e nella circolazione a partire dalle cellule del sistema immunitario).

Queste citochine, hanno molteplici funzioni di allertamento del sistema immunitario nonché di coinvolgimento di plurimi meccanismi di regolazione dell'infiammazione a livello centrale e periferico (fegato) nonché di attivazione del famigerato asse dello stress.

Ma come per tutti i sistemi, esistono ancora una volta pari meccanismi contro-regolatori: in corso di una importante reazione immunitaria sistemica vengono prodotte altrettante specifiche citochine (IL10) con effetto inibente sulla reazione immunitaria. Uno dei principali produttori di tale citochina è l'adrenalina il cui tenore è elevato durante lo stress organico.

Ancora una volta siamo di fronte ad una situazione di equilibrio dove i circuiti attivatori ed inibitori si condizionano a vicenda come in una polarità yin-yang: non c'è un circuito buono e uno cattivo! La risposta immunitaria deve essere specifica e, al tempo stesso, capace di non eccedere e ritrovare prontamente l'equilibrio.

Nel sistema nervoso enterico, si svolge una fase cruciale delle difese immunitarie: si costruisce precocemente, già nell'infanzia, la tolleranza immunitaria.

I due reparti privilegiati sono le mucose naso faringea e la mucosa intestinale dove il contatto con gli antigeni contenuti nell'aria nel primo caso e nel cibo nel secondo caso è costante e senza mediazioni.

Sistema endocrino:

Situazioni di stress non propriamente di tipo fisico, ma di natura puramente emozionale possono influenzare e modificare anche il sistema endocrino, il che si traduce in un aumento di numerosi ormoni circolanti nel sangue a partire dall'ormai famoso ormone adenocorticotropo (ACTH) e quindi di cortisolo, catecolamine nonché ormone della crescita (GH) e, in molti casi, anche di prolattina.

Per quanto concerne l'ormone della crescita che, come suggerisce il nome stesso, favorisce la crescita del tessuto osseo e cartilagineo nonché la proliferazione cellulare di altri tessuti. Viene prodotto a livello dell'ipofisi in seguito ad uno stimolo da parte di un segnale (GHRF) di provenienza dall'ipotalamo ma anche in risposta a differenti stimoli come l'ipoglicemia, l'esercizio fisico nonché nelle fasi iniziali del sonno. Tale ormone è entrato a pieno diritto nella "categoria ormoni da stress" visto che in più studi sono stati rilevati livelli ematici elevati di GH in concomitanza con differenti situazioni di stress acuto a forte componente emozionale.

Particolarmente significativo è il danno che può produrre in età della crescita ovvero in bambini sottoposti ad uno stress psichico perseverante: il sistema viene inibito creando un quadro di nanismo da privazione, quindi con ritardi o deficit della statura. Situazioni, queste, riscontrate in ambienti emotivamente avversi come brefotrofi o in famiglie con particolari disagi sociali dove gioca un ruolo determinante l'allontanamento precoce dalla madre.

La prolattina è un ormone che promuove la lattazione nella ghiandola mammaria, ma influenza anche altre risposte biologiche quali ritmo sonno-veglia, comportamenti alimentari, sessuale e genitoriale.

La regolazione della sua produzione a partire dall'ipofisi ancora una volta si avvale di fattori stimolanti, quali per esempio l'ossitocina, l'esercizio fisico protratto, il ciclo mestruale, la gravidanza, allattamento e stress, controbilanciate da altri inibenti.

Al pari che il GH, è facile riscontrare un suo aumento a livello ematico piuttosto precoce in corso di stress.

È interessante vedere cosa comporta uno stress a livello degli ormoni legati alla sessualità dove il tipo di stress è determinante per assistere ad una diminuzione rispettivamente di testosterone nei maschi e di progesterone ed estradiolo nelle femmine.

Studi in tal senso hanno bene mostrato i rapporti esistenti tra emozioni, stress e ormoni. In particolare in uno studio effettuato su giocatori di tennis nel corso di un torneo sportivo: ambedue i contendenti, alla fine di una partita, hanno subito un notevole stress psicofisico, ma se si vanno misurare i livelli di testosterone si potrà verificare che colui che è uscito vittorioso, a differenza dello sconfitto, presenta livelli molto elevati dell'ormone maschile, paragonabili a quelli dei maschi sottoposti alla visione di stimoli sessuali. I livelli dell'ormone sessuale maschile dello sconfitto, invece, sono molto bassi, paragonabili a quelli di uomini sottoposti a stress acuti non dominabili, quali per esempio, in tempo di guerra, i bombardamenti, o i preparativi per un intervento chirurgico.

Analogamente, pari studi condotti sulla popolazione femminile dimostrano quanto uno stress di tipo psicologico sia in grado di dare irregolarità mestruali fino ad amenorrea od anche una maggiore percentuale di cicli con ridotta produzione di ormoni femminili e quindi con una diminuzione della fertilità.

Da questi scenari si evince che in rapporto al tipo di stress subito, alla sua durata, alla nostra capacità di controllarlo, vengono attivati, più del solito più degli altri, alcuni sistemi endocrini che, alla lunga, possono produrre la malattia, prevalentemente fisica o prevalentemente psichiatrica.

Per esempio, la morte di una persona cara, un coniuge o anche semplicemente una minaccia di perdere qualcuno a cui si è molto legati inducono un aumento del cortisolo, nonché delle catecolamine. Il quadro patologico che di norma ne segue è quello di uno stato depressivo con maggiore vulnerabilità alle malattie, come conseguenza di un'alterazione del sistema immunitario.

Di solito in queste situazioni l'apparato riproduttivo è sostanzialmente inalterato, cioè gli ormoni sessuali non subiscono variazioni significative nei loro aspetti normali, cosa che invece accade nel caso di una situazione stressante riferita alla propria vita, al proprio programma esistenziale, alle proprie aspettative. In questo caso, vengono sovra stimolati quasi tutti i sistemi endocrini, a eccezione del sistema degli ormoni sessuali, che invece viene depresso.

Risultato finale: ansia, ostilità verso gli altri, paura, impotenza o assenza di desiderio sessuale.

Altri ormoni interessanti che giocano un ruolo nel corso di stress sono ossitocina e vasopressina.

Entrambe vengono rilasciate dall'ipofisi e differiscono come composizione per due soli aminoacidi ma, hanno effetti diversi anzi opposti.

La prima, serve a stimolare le contrazioni uterine nel parto, promuove la produzione del latte, tramite la sua influenza sull'ormone prolattina, ma serve anche a facilitarne l'espulsione del capezzolo ed è il lattante a comandarne la produzione attraverso la suzione. Svolge ruoli rilevanti nella promozione del comportamento sessuale e in generale nella socialità, favorendo l'attaccamento madre-figlio e maschio-femmina.

La sua sintesi viene indotta anche periodicamente da stimoli sensoriali piacevoli, come quelle causate da massaggi, carezze o dalla suzione del capezzolo materno come appena descritto.

A differenza della vasopressina, ormone con spiccata azione antidiuretica e quindi con azione anti-ipotensiva, il cui incremento è esaltato in corso di stress, dell'ossitocina si può dire che moduli il sistema dello stress attivando il parasimpatico (nervo vago) con le conseguenze biologiche ma anche psicologiche sulla persona. Non a caso, in alcune pubblicazioni, l'ossitocina si è avvalsa di titoli quali ormone della calma e dell'amore.

In ultima, analizzando l'attività della tiroide, la cui azione, attraverso gli ormoni tiroidei da essa prodotti, è di vitale importanza nella regolazione dei vari metabolismi basali nonché sulla crescita nel bimbo, possiamo assistere ad un'alterazione nel tempo del delicato meccanismo a feedback negativo con cui la ghiandola comunica, attraverso gli ormoni, con ipofisi ed ipotalamo modulando la produzione degli stessi.

Lo stress, al pari delle alterazioni della temperatura, è in grado di modificare la funzionalità tiroidea. In particolare, se la temperatura si abbassa e se aumenta il livello di stress viene aumentata la produzione di ormoni tiroidei. A tal proposito, mantenere costante la temperatura negli ambienti di vita facilita il rallentamento e in un certo senso il torpore del meccanismo tiroideo. Viceversa una condizione di permanente stress sul luogo di lavoro o in ambiente domestico produce un'iperstimolazione tiroidea che inizia con un aumento dell'ormone (TSH) responsabile di stimolare la produzione da parte dell'ipofisi dei due ormoni tiroidei con tutto quello che comporta ancora una volta sul piano biologico, ma anche psicologico.

Lo stress e l'imprinting materno:

È abbastanza evidente, a questo punto, che nel nostro corpo intervengono, come conseguenza di uno stimolo stressogeno, una serie di risposte a breve piuttosto che a medio-lungo termine.

La vita, un po' come la salute, dipende da un equilibrio di sistemi integrati tra loro.

Tornando a Selye, l'adattamento dell'organismo agli stress ambientali è il principio stesso della vita. L'adattamento è governato dall'asse dello stress ed è da questa bilancia che dipende o meno la riuscita. Le malattie sono quindi il frutto di un cattivo adattamento che si può tradurre come una carenza o eccessiva risposta agli stimoli. Tali esiti diversi derivano anche dall'individualità delle risposte che, contrariamente a quanto potremmo credere non sono determinate dal patrimonio genetico, o meglio, non solo da questo.

Gli anni a cavallo del secolo precedente hanno chiarito in modo inequivocabile due aspetti fondamentali su ciò che è determinante nel definire l'individualità di tali risposte.

Il primo punto è che la formazione dell'individuo, sia esso un umano o un altro animale, è plasmato dalle fasi precoci della vita.

Sono le prime esperienze, che già iniziano quando ancora siamo nel grembo materno a modellare i sistemi di regolazione fisiologica, tra cui il sistema dello stress, lasciando impronte che tenderanno a permanere anche nelle fasi successive della vita.

Il comportamento materno in primis è in grado di guidare l'espressione dei geni, in merito alla cura della prole e all'asse dello stress, tramite un meccanismo che si chiama "epigenetico".

Tale meccanismo consiste in una modificazione biologica delle cellule attraverso informazioni – stimoli ricevuti dall'esterno della cellula stessa. In particolare, relativamente al rapporto madre-figlio, tali stimoli sono costituiti dalle cure affettive: specialmente il contatto del piccolo.

Secondo l'epigenetica, noi esseri umani, quali collezioni di cellule, non siamo degli "automi biologici" vittime dell'eredità biologica, ma co-creatori della nostra vita e della nostra biologia.

Il nostro pensiero è in grado di modificare il nostro DNA.

Già durante la gravidanza, c'è una programmazione fisiologica precoce, che può spiegarci l'associazione tra eventi che si realizzano nell'utero e alterazioni della crescita dello sviluppo del feto, con successiva comparsa di malattie nell'età adulta.

L'altro campo di studio riguarda gli effetti degli ormoni dello stress: il trattamento con cortisone durante la gravidanza riduce il peso del bambino alla nascita, soprattutto se la terapia viene somministrata nell'ultimo trimestre di gestazione. Piccole dosi ripetute, che mimano lo stress cronico, hanno effetti più deleteri di una singola dose elevata.

Situazioni stressanti, vissute dalla madre e/o dal feto, alterano le traiettorie di sviluppo di specifiche strutture cerebrali, con effetti che persistono nel tempo e che configurano un asse dello stress che da al nascituro una sua specificità biologica che si tradurrà in una reattività individuale agli stimoli stressanti e che quindi influenzerà i suoi comportamenti.

Insomma, questa è l'ennesima evidenza che ci parla di un imprinting materno fondamentale per il tipo di risposta emozionale che il figlio potrà realizzare nei confronti di stimoli stressanti.

Ma, per fortuna a fronte di tutti questi effetti relativamente negativi dello stress materno sulla programmazione di fondamentali circuiti biopsichici nel bambino, ve ne sono altrettanti di positivi. È da tempo dimostrato che l'accarezzamento dei neonati nelle prime settimane di vita, incrementa in modo permanente la funzionalità dell'ippocampo con un conseguente miglior controllo dell'asse dello stress. La stimolazione cutanea attiva vie nervose ascendenti, produttrici di serotonina e ossitocina con quello che abbiamo visto che ciò comporta. La parte più bella è la seguente: un neonato accarezzato e accudito sarà a sua volta un genitore generoso di carezze e, non certo perché abbia ereditato dei geni speciali ma in realtà viene trasmesso un comportamento che modifica l'espressione di tali geni.

Esperimenti in tal senso dimostrano che tale meccanismo è potenzialmente reversibile nella misura in cui viene sospeso il comportamento che ha generato il cambiamento.

In pratica, stando a contatto con la propria mamma, soprattutto nelle prime fasi della vita, il piccolo è come se registrasse una sorta di previsione delle condizioni ambientali che dovrà affrontare nella vita adulta, e modella il suo sistema dello stress in modo confacente: in modo più iperattivo o più pacifico.

Quindi, contrariamente a quanto potremmo pensare, sensazioni ed emozioni ci appartengono da sempre, anche da prima della nostra nascita.

La mente è una struttura complessa, formata da tante strutture, necessarie per vivere in questa realtà. Tutto ciò che noi definiamo reale è solo una traduzione, operata dalla nostra mente, di qualcosa di sconosciuto e di non altrimenti conoscibile in questa dimensione. Attraverso la mente traduciamo una realtà oggettiva in qualcosa di soggettivo.

Il corpo mentale si forma normalmente intorno agli otto-nove anni di età. In alcuni casi, può fermarsi alcuni anni prima o dopo. Questo non significa che il bambino non abbia strutture mentali, ma piuttosto che queste non sono ancora sufficientemente organizzate in una struttura coerente. Le emozioni che possono essere ereditate dai genitori o da altri parenti al momento del concepimento o della nascita e influenzare la nostra vita dell'inconscio. Se, ad esempio, nostro padre al momento del nostro concepimento pensava che non ce l'avrebbe fatta a mantenere un figlio, noi ci portiamo dietro l'emozione che ci fa credere che non ce la faremo economicamente, oppure che saremo un peso dal punto di vista economico. Se nostra madre ha pensato, inconsciamente, che un figlio avrebbe limitato la sua libertà, non potremo avere figli perché "penseremo" (inconsciamente) di perdere la nostra libertà, oppure proveremo un senso di colpa ad allontanarci da nostra madre.

Se è funzionale al nostro modo di vivere, alcune strutture mentali tendono a riformarsi, se vogliamo lasciarle andare in maniera definitiva, può essere necessario modificare il nostro modo di vivere, o meglio di intendere la vita. Tipici schemi mentali sono i giudizi su di noi, su altri o su categorie di persone, idee su come le cose sono, dovrebbero essere, sensi di colpa, di inadeguatezza, senso del dovere, decisioni che abbiamo preso o che dobbiamo prendere.

La costituzione dell'individuo secondo la medicina cinese:

La medicina cinese è congeniale nello spiegare e comprendere le dinamiche sottintese ai meccanismi di risposta dello stress. Nella sua logica infatti (di tipo "olistico"), fattori genetici, fattori ambientali e quanto di ereditato delle nostre memorie emotive (non solo genitoriali ma pure ancestrali) costituiscono un mix che caratterizza la persona e la colloca all'interno di un "quadro tipologico". Quest'ultimo definisce una "loggia energetica". Tutto questo determina differenti modalità di risposta agli stressor.

Vediamo un po' meglio di cosa stiamo parlando.

Secondo la visione della medicina classica cinese, ogni uomo è strutturato, nella sua parte costituzionale, cioè più profonda e meno variabile, da influenze celesti (cielo) e genitoriali che ne sanciscono l'aspetto corporeo, oltre alla struttura e le funzioni degli organi e degli apparati. Tali influssi determinano un'impronta invariabile, la costituzione appunto, che incide anche sulla capacità reattiva ai diversi stimoli ambientali proposti dal mondo circostante.

Per il taoismo, allo stesso modo di diverse medicine scientifiche e non del XIX secolo, la costituzione esprime la "natura" individuale: ciò che è specifico sul piano fisico e psichico in ogni essere umano. Questa "natura" costituzionale è alla base della specifica reazione di ciascuno a ogni stimolo, sia esso proveniente dal mondo esterno oppure dall'"ambiente interno".

In chiave energetica, essendo l'uomo considerato come un insieme di materia, sentimenti e spirito, la visione classica ha previsto, per ciò che è la costituzione, un'influenza celeste, ovvero un "qualcosa" che proviene dal cielo (shen) ed una componente legata ai genitori e quindi che proviene dalla terra (il jing dei genitori).

Doveroso a questo punto spiegare alcuni termini comunemente usati in medicina cinese.

Il termine Shen viene abitualmente tradotto come "spirito", ma il suo significato è molto più complesso e cambia se viene inteso in senso filosofico, religioso oppure nell'uso popolare.

Secondo la tradizione taoista, al momento del concepimento, quando i due jing (del maschio e della femmina) si incontrano, si produce una vibrazione che permette all'energia cosmica di scendere e prendere forma incarnandosi in una nuova anima.

Lo shen è un livello estremamente puro e sottile di vibrazione energetica, patrimonio universale infinito che radicandosi nel singolo individuo, alberga nel suo cuore (la cui vitalità è visibile attraverso lo sguardo della persona) , lo "colora" e lo guida, esprimendo tutte le sue istanze psichiche, emozionali e spirituali. È quindi la nostra consapevolezza, la nostra profonda guida spirituale, intesa come capacità di conoscere ed accettare le cose per ciò che esse sono e di mantenere nei confronti dei casi della vita un atteggiamento di serena lucidità e calma mentale.

Favorire la sua presenza vuol dire coltivare un "cuore vuoto" e cioè, un cuore non affollato di preoccupazioni, agitazioni, pregiudizi, in modo che tutto possa accogliere e conoscere.

Il cuore è la sede dello shen per eccellenza, ma in realtà poi ognuno dei cinque organi della medicina tradizionale cinese (cuore, reni, milza, fegato e polmone) è sede di un suo aspetto specifico che si realizza nel corso della formazione del nuovo individuo.

Per quanto concerne il termine "jing" lo si può tradurre come "essenza, energia vitale". Le essenze sono la potenza dell'unione di cielo e terra; sono il radicamento dell'essere. In senso generale, il termine jing indica l'essenza di qualcosa: il nucleo vitale di una data sostanza . Gli organi conservano lo jing insieme al qi ed allo shen.

Comprendere lo jing è importante in quanto è molto frequente riscontrare un suo deficit in corso di patologie croniche piuttosto che disturbi legati al deficit di "qi" degli organi.

Lo sviluppo dell'individuo, la crescita, la maturità e il decadimento non sono altro che mutamenti che corrispondono alle condizioni in cui si trova il suo Jing. Così lo jing è l'elemento che impregna l'organismo della possibilità di sviluppo dal concepimento alla morte. Durante l'esistenza, però, si possono verificare delle condizioni che accelerano la decadenza del jing.

I testi di medicina cinese tradizionale descrivono alcune cause di deficit di jing:

- α deficit di Jing congenito
- α gravidanze ravvicinate
- α malattie croniche
- α malattie di origine psichica, in particolare la paura cronica
- α eccessi sessuali, ma anche intellettuali, a tal proposito lo stress ha un ruolo determinante nel depauperamento di jing per un eccessivo uso del cervello (che viene nutrito da jing) al pari che gli eccessi sessuali.

Lo jing appartiene contemporaneamente al cielo anteriore e al cielo posteriore, questo significa che c'è una forma di jing innato (cielo anteriore in quanto anteriore alla nascita individuale) ed uno acquisito.

Un aspetto dello jing del cielo anteriore è costituito dall'essenza dell'energia sessuale dei genitori al momento del concepimento: desiderio fisico, attrazione sessuale e la spinta d'amore che rende possibile una nuova esistenza; c'è movimento, attivazione potente di energie vitali attraverso l'accoppiamento. Tali energie determinano lo jing del feto rendendo possibile la sua crescita. A livello più materiale questo jing è quello che, in medicina occidentale, viene detta "eredità cromosomica"; a livello più sottile, è l'eredità "energetica" dei genitori che include sia la loro condizione energetica costituzionale, sia quella del momento specifico in cui è avvenuta l'unione. Ma il jing del nuovo essere non è solo questo, infatti è anche il luogo e il momento in cui tutto ciò avviene, (congiunzione cosmica) è unico e irripetibile ed ha un peso determinante nella formazione del jing del cielo anteriore.

La vita individuale, poi, trae il nutrimento da questo jing del cielo anteriore che viene depositato nel rene (inteso in senso energetico più che come organo), come fosse una sorta di "batteria energetica" a cui si attinge nel corso dell'esistenza per alimentare tutti gli organi fino al suo completo esaurimento che coincide con la morte fisica individuale.

Se questo processo è inevitabile, il ritmo e la rapidità con cui avviene può variare moltissimo, perché esiste anche un jing del cielo posteriore che si sviluppa dopo la nascita dell'individuo ed è costituito dall'essenza (jing) che assumiamo dall'esterno attraverso le sostanze nutritive introdotte: cibo, acqua e aria, ma non solo, parlando di nutrimento, altrettanto vitale è quello psico-affettivo.

A differenza dello jing del cielo anteriore, quello del cielo posteriore si consuma rapidamente, tant'è che noi abbiamo bisogno di mangiare, bere respirare tutti giorni; ma allo stesso tempo, anche la sua ricostituzione dopo il consumo è rapido e gestibile.

Questa essenza ha molto a che fare con gli organi milza-pancreas e stomaco che in medicina cinese sono la "digestione", ma anche con il polmone, in quanto legato all'ossigeno che serve all'organismo come substrato nutritivo.

Per quanto strani ci possano sembrare questi concetti, trovano una loro precisa logica affine alla nostra fisiologia e nel contempo ci forniscono già delle misure di possibili interventi terapeutici.

Esiste un legame biunivoco tra jing e sangue. Il jing innato rappresenta l'origine del sangue (xue), che poi, a sua volta, viene costantemente nutrito dal jing acquisito.

Il sangue, in medicina tradizionale cinese, indica l'aspetto più materiale e denso di energia (qi) ed è collegabile al nutrimento al mantenimento dell'individuo, al suo radicamento, alla sua solidità sia fisica che psichica. Le sue funzioni essenziali sono: nutrire, umidificare, dare radicamento e solidità psicofisica.

Il sangue, pur comprendendo al suo interno il concetto occidentale tradizionale di sangue, non si riduce al liquido rosso che circola in arterie e vene, ma è un concetto funzionale che esprime l'aspetto nutritivo e umidificante dell'energia organica (qi).

Altro concetto fondamentale in medicina tradizionale cinese è il "qi". In modo felice ma riduttivo, in occidente tale termine è stato reso con energia.

Per quanto attiene all'ideogramma, il carattere superiore di "qi" significa respiro, mentre l'ideogramma inferiore è quello utilizzato per indicare il riso. "Qi" rappresenta dunque per i cinesi il soffio universale della vita che ci permette di esistere di sopravvivere, un elemento essenziale quale il riso, nelle diete dei cinesi.

Il qi pertanto è un'essenza, la base di tutto, la sostanza primordiale di cui tutto è fatto. Tale forza si manifesta nella persona come processo vitale.

Qi rappresenta a livello organico l'attivazione, la trasformazione e la diffusione di tutto ciò che deriva dal Jing e vi fa ritorno. Entrando nello specifico, permette funzioni di movimento, termoregolazione corporea, trasformazione e diffusione che sono alla base dei processi metabolici. È quindi un elemento intermedio tra jing e shen.

Quando il qi esce dalla regolarità fisiologica, agisce in modo sfavorevole per l'individuo e viene detto "perverso". I soffi perversi sono chiamati "xie qi". Esempi ne sono le condizioni climatiche avverse, un'alimentazione non idonea, ma anche un ambiente affettivamente ostile.

Sebbene il qi sia unico, essendo molteplici le sue rappresentazioni, nella pratica gli si aggiunge sempre una qualificazione che precisa la sua funzione e la sua localizzazione.

Questa terminologia che si avvale di simboli e metafore non è molto familiare a noi occidentali, ma risulta utile la sua comprensione per metabolizzare il significato che viene dato in medicina cinese al "complesso energetico", paragonabile all'insieme delle funzioni di organi visceri e relativo risvolto mentale.

Quindi, abbiamo parlato di una forma (legata al jing), di una funzionalità (legata al qi) e di una capacità mentale e spirituale superiore di regolazione (shen che si materializza con il concepimento) del tutto precostituite, ma la visione taoista non è affatto statica.

Ognuno nasce con una data costituzione; essa è composta di vari fattori, celesti terrestri, planetari e genitoriali. La costituzione di una persona, tuttavia, non è interamente determinata e immutabile: entro certi limiti, può essere cambiata, migliorata

La costituzione individuale corrisponde alla virtù che ciascuno dovrebbe apportare al mondo. Virtù intesa non tanto come il seguire schemi o modelli etici proposti dall'esterno, ma un adeguamento consapevole alla legge naturale della vita, potendone cogliere e sfruttare appieno tutta la potenza ("vivi il qui e ora"!!). Le connessioni con il mondo nel corso della vita agiscono su questa natura, operando i suoi cambiamenti in base a emozioni, esperienze, cibo, cultura, ecc....

Le energie vitali genitoriali "spingono" il principio vitale (jing) e il qi lungo la colonna vertebrale del feto nel meridiano della vescica urinaria (meridiano i cui punti per una buona parte del decorso si trovano ai lati della colonna vertebrale) e "attivano" degli specifici punti chiamati "shu" del dorso. Alcuni di questi punti saranno regolatori di un dato organo o viscere con un "imprinting" tipico che ne caratterizzerà la funzionalità nel corso di tutta la sua esistenza.

Per concludere, i "tre tesori" della vita umana (vitalità, energia e spirito) sono contemplati nel pensiero taoista come la sorgente della creatività, dell'abilità e dell'intelligenza.

E' dal loro equilibrio dinamico che dipendono pensieri, azioni, forma e funzione di ogni essere umano.

Un altro principio cardine della medicina cinese è quello della dualità.

L'uomo dal momento in cui è concepito pulsa nel ventre della madre fino al momento in cui emette l'ultimo respiro per tornare nel ventre della madre terra. Ogni essere vivente è nella dualità: sperimenta nel corso della sua vita gioia e dolore, desiderio e appagamento, azione e riposo, sofferenza e piacere, forza e debolezza, amore e odio.

Nell'ambito di queste coppie, un elemento non può esistere senza l'altro; nessuno può dire di aver sperimentato una vita di sola gioia o di solo dolore, né di averla trascorsa in continua attività, senza mai riposarsi.

Tale principio si rifà al taoismo: ecco l'ideogramma di yin e yang, che ha un riferimento comune, costituito da una collina, simbolo del prendere forma, dell'esistere come entità distinta. Il versante in ombra della collina rappresenta il lato oscuro, misterioso e lunare della vita (yin). Il versante soleggiato della collina rappresenta il lato luminoso, manifesto e solare della vita (yang).

Accanto a questa visione dualista di tutti gli aspetti e fenomeni presenti in natura, la medicina cinese opera le proprie osservazioni attraverso la teoria dei cinque elementi che definiscono cinque logge energetiche.

Per loggia energetica, si può definire come quel complesso che include organo-animavegetativa-meridiano; questi condividono alcune azioni energetiche tipiche per ciascun movimento.

La teoria dei cinque elementi o movimenti nasce nel pensiero cinese antico col fine di collegare differenti fenomeni e differenti qualità che si manifestano sia nel macro che nel microcosmo.

Attribuendo un significato simbolico è possibile trovare corrispondenze fra fenomeni naturali ed il corpo umano che sarebbero altrimenti difficili da identificare, questi sono poi riscontrabili nella comune pratica clinica.

I cinque movimenti sono: acqua, fuoco, legno, metallo e terra.

Dell'acqua si dice che idrata e scende, del fuoco che brucia e sale, del legno che si piega e si raddrizza, del metallo che si conforma e si trasforma, della terra che riceve il seme e lo matura.

Ogni movimento, fin dal concepimento, si trasforma nel successivo, lasciando un'impronta sul precedente. Alla nascita il ciclo prosegue con continue trasformazioni che permettono la completa realizzazione delle "potenzialità" contenuta nel movimento madre.

In ogni movimento, lo shen rappresenta un po' il grande direttore di un'orchestra in grado di ottenere dai singoli orchestrali un risultato maggiore della singola somma dei componenti. Lo si può intendere come un sistema omeostatico generale di controllo, ovvero come insieme di reazioni psichiche, endocrine, immunitarie e neurologiche, capaci di regolare in generale il funzionamento dell'organismo.

L'aspetto morfologico della persona sottende i caratteri funzionali psichici, pregi e virtù che sarebbe utile riconoscere in quanto riconducibili all'appartenenza ad una loggia energetica.

Conoscere tale differenti tipologie può essere di aiuto nella formulazione di una diagnosi in quanto probabilmente il primo movens di molte alterazioni patologiche sarà riconducibile agli organi e meridiani tipici di quella costituzione. Tuttavia una tale classificazione è soprattutto teorica, nella pratica ognuno di noi è il risultato della fusione di due o più tipologie.

[Il linguaggio del corpo secondo la medicina cinese \(con particolare riferimento alla loggia legno\) e la psicanalisi:](#)

La nostra forma riflette il modo in cui i soffi circolano in noi, esprimendo la nostra anima e l'autenticità del nostro spirito.

Il corpo ha un linguaggio che si esprime senza parole: il corpo non sa mentire.

Nella gestualità e nell'atteggiamento posturale si manifesta l'attività psichica.

La postura è la maniera in cui reagiamo alla forza di gravità (azione della terra sull'uomo in contrasto con il cielo) e alle nostre emozioni più istintuali e meno controllabili. Un trauma fisico riportato ad un punto qualsiasi del corpo è in grado di dare turbe dell'equilibrio con contratture localizzate o estese a fasce muscolari. Ma la cosa interessante è che il corpo reagisce agli stimoli stressogeni fisici e mentali allo stesso modo: sperimentare un'emozione, quale può essere la paura, la vergogna, la rabbia vuol dire tradurre in una determinata postura quell'emozione. Se tale stato emotivo perdura nel tempo come in conseguenza di uno stress cronico, alcune tensioni

fisiche andranno a determinare una postura caratteristica. Il corpo si piega, si modella e si indurisce come per corazzarsi a difesa del mondo esterno, talvolta si ferisce. A questo punto compaiono patologie e lesioni organiche che sono espressione di un autolesionismo profondo, una profonda fragilità dell'Io bisognoso di attenzione.

La somatizzazione, di cui abbiamo tanto parlato, consiste nel provocare un corto circuito che convoglia per via neuromorale le emozioni, pensieri o comportamenti su funzioni fisiologiche: l'emozione e la perturbazione affettiva che dovrebbero comparire a causa di un conflitto non sono vissute nella sfera psichica ed elaborate da questa, ma immediatamente deviate sul corpo.

La comparsa di un sistema fisico può essere considerata meccanismo di difesa che evita la sofferenza psicologica e il conflitto.

In Occidente, il merito di aver riconsiderato l'importanza in psicoterapia del linguaggio bioenergetico del corpo spetta soprattutto a Reich e Lowen. Questi constatarono che, nel corso di psicoterapia, le tensioni muscolari dei loro pazienti si modificavano. Quindi, allentando le tensioni muscolari croniche, anche con l'utilizzo di tecniche di pressione diretta in punti localizzati sul corpo, il paziente sperimentava la propria vulnerabilità.

La medicina cinese, fa un'analisi complessa della postura e del suo significato: a partire dagli stati emotivi.

Sotto il termine generico "emozioni" in medicina cinese vengono attribuiti due significati differenti: kan e qing.

Il primo è traducibile con "sensazione", mentre il secondo si può tradurre con il termine di "emozione, sentimento".

Per "sensazione" s'intende qualcosa di indiscriminato, una sorta di stato d'animo non collegato ad un evento o ad una condizione specifica riconosciuta come fattore causale e determinante. Ad esempio, abbiamo la sensazione di essere depressi una sensazione di rabbia o di infelicità, ma non sappiamo dire bene perché ci troviamo in quel particolare stato d'animo, quindi non ricollegabile a nulla di specifico.

Viene invece definita come "emozione" quella condizione in cui, ad esempio, siamo felici perché una persona ci ha detto certe cose, o perché abbiamo conseguito un certo risultato o è successo qualcosa. Siamo cioè in grado di dare una motivazione della condizione emotiva in cui ci troviamo e le diamo un nome.

Un'emozione agisce a livello della ying qi (il qi nutritivo, legato intimamente al sangue, si manifesta e si muove prevalentemente con questo nei vasi sanguigni e nei meridiani attingendo allo jing del cielo posteriore) e quindi viene "trattenuta" dal sangue. Il sangue è il mezzo tramite il quale circola lo shen, che ha sede nel cuore. Tutte le esperienze che divengono consapevoli si depositano nel cuore e nel sangue. Trattenendo una data emozione nel sangue ci consente di collegarla alla nostra esperienza.

La sensazione, invece, è più a livello della wei qi : energia di superficie che riscalda e fertilizza la pelle e la carne, consolida la trama tra derma ed epidermide; in profondità gestisce il diaframma. È sempre stata equiparata all'energia di difesa, quindi all'immunità; immunità di tipo aspecifica quale istintiva della persona. In essa non c'è questo legame e questo radicamento nel sangue, siamo nell'inconsapevolezza.

Tornando alla questione emozioni e somatizzazione, avremo una modalità particolare di rispondere alle sollecitazioni:

reazioni esterne e inconsce su pelle muscoli-wei qi- meridiani tendino-muscolari, legati al movimento del legno;

reazioni interne e consapevoli su strutture più profonde-ying qi- meridiani luo, legati al movimento del fuoco.

Sappiamo che nei meridiani tendino-muscolari scorre la wei-qi, energia istintiva per eccellenza, che controlla gli aspetti non razionali delle nostre risposte anche non emotive. È in relazione con: gli sfinteri; muscolatura liscia striata; postura; immunità; riflessi neurologici; sistema nervoso autonomo; temperatura corporea.

Saranno queste strutture ad essere modificate nelle condizioni di stress emotivo istintivo non razionale, secondo uno schema delle cinque sensazioni relative ai cinque organi:

- α collera per il fegato,
- α gioia-amore per il cuore,
- α preoccupazione per milza-pancreas,
- α tristezza per polmone,
- α paura per rene.

Naturalmente in una condizione acuta ci sarà l'interessamento del meridiano Tendino-muscolare legato al viscere (yang), in forme croniche ci sarà l'interessamento dell'organo accoppiato yin. In caso di paura vissuta come minaccia acuta sarà interessata pertanto la vescica, in condizione di cronica titubanza insicurezza sarà interessato il rene, è così via ovviamente relativamente alla catena tendino-muscolare.

A livello cutaneo potremmo avere manifestazioni diverse a seconda della loggia di maggior interesse, quindi:

il Legno con dermatosi fugaci e migranti, più intense in alto o ai genitali, e di natura allergica.

Il fuoco con eritema e colpisce soprattutto il volto, collo e arti superiori.

La terra dà luogo a forme subacute e ricorrente al centro del corpo (petto, addome) con l'aspetto grassoso tipo eczema seborroico.

Il metallo determina forme secche e generalizzate (tipo psoriasi) a carattere acuto, ma immediatamente ricorrenti al minimo stress.

L'acqua determina forme croniche, necrotiche, gravi, con iperpigmentazione nella parte bassa del corpo (termo-ipodermiche, pioderma gangrenoso).

Guardando con un'attenzione di tipo psicoevolutivo, la wei qi è il filtro diretto istintivo che ci relaziona con il mondo e che ci protegge da esso, legandosi all'Es, all'inconscio e alle tappe di sviluppo orale e anale della nostra crescita. La fase genitale (o fallica), infine, è più riconducibile al sangue, allo shen e ai gruppi meridiani legati alla differenziazione (cuore e l'intestino tenue, ministro del cuore triplice riscaldatore, fegato, vescicola biliare). In questo modo, poi, si possono anche comprendere alcune gravi turbe psichico caratteriali, come ad esempio l'autismo, riconducibile ad un eccesso di wei qi.

È abbastanza chiaro a questo punto che squilibri a carico della wei qi sono di pertinenza della loggia legno.

La conferma di quanto detto fino a qui è che quando diciamo di essere stressati, ognuno di noi percepisce, oltre ad alterazioni del tono dell'umore, disturbi fisici più o meno ricorrenti. Le prime turbe emotive si manifestano nel nostro atteggiamento posturale e nei movimenti dei vari segmenti corporei. Qui permangono e si consolidano se tali emozioni persistono cronicamente.

Essendo la postura determinata principalmente dalla colonna vertebrale (viene paragonata, in questa logica, alla scala della vita, lungo la quale si sale e, talvolta, ci si arresta) e, energeticamente, dal du mai o vaso governatore (dove si stratificano esperienze di crescita ed evoluzione dell'individuo), ecco che ipotizzando un trattamento terapeutico, non possiamo ignorare il meridiano della vescica urinaria. Quest'ultimo, nel tratto che decorre lungo la colonna è costituito da due rami: la branca più laterale risente degli eventi e dei traumi di tipo psichico e agisce provocando contrazioni della branca più mediale. Questa a sua volta risente dei traumi di tipo fisico, nonché dell'influenza della branca esterna.

Ancora una volta sono in gioco emozioni e sentimenti.

La maggior parte delle difficoltà dell'uomo nascono dall'incapacità di vivere serenamente sentimenti ed emozioni, scegliere liberamente ciò che si desidera provare e vivere ciò che si è scelto.

Le influenze subite da altri, le azioni e le scelte imposte portano l'individuo ad essere condizionato dal mondo esteriore, attivando una serie di processi psicologici che possono minare l'integrità della persona. I conflitti con gli altri (genitori, partner, figli, colleghi ecc.) scuotono quotidianamente l'equilibrio della persona. Riuscire a ripristinare la tranquillità interiore a trovare ancora un motivo per approfondire una relazione o scioglierla serenamente, dipende dalla capacità di autoanalisi e comprensione delle dinamiche, ma ancor di più dalla consapevolezza delle proprie responsabilità all'interno delle stesse dinamiche.

L'uomo ideale, secondo la medicina cinese, è colui che, in continuo divenire, cerca la verità nella sua vita. L'uomo autentico è consapevole dell'invariabilità del fatto, ma è in grado di padroneggiare (attraverso la meditazione) il proprio destino. Fato e destino riguardano "zhi" (volontà che scaturisce dal rene per portare a termine ciò che è nei suoi piani) e "shen" (amore del cuore che ci genera e che ci sostiene), acqua e fuoco, e consistono nell'accordare tale asse, portando l'acqua generatrice a investire il fuoco di nuova forza di propulsione. Per questo Sun Simiao scrive che lo spirito dell'acqua dona saggezza e progettualità, ma quando l'asse è deficitario compaiono avversione, tristezza, cupidigia. Non è un caso che l'asse acqua-fuoco / cuore-rene, sia considerato l'asse della vita. La loro comunicazione avviene attraverso vari gruppi di meridiani. I meridiani curiosi fanno giungere l'acqua al fuoco (portando determinazione). I vasi luo portano l'esperienza emozionale quotidiana, e quindi della vita, (la consapevolezza che il cuore opera sulle emozioni) ai reni e al jing. Così procede la nostra evoluzione verso nuove consapevolezze.

Possiamo altresì dire che l'acqua-rene da un lato corrisponde alle potenzialità, e dall'altro rappresenta la radice, la forza che permette al cuore di realizzare tale potenzialità.

Non possiamo, a questo punto, non menzionare il diaframma, quale riserva di wei qi, ma soprattutto quale muscolo principale coinvolto nella respirazione.

È ben nota in termini fisiologici, l'importanza del diaframma nella meccanica respiratoria, nonché per la circolazione. Importanti e complessi sistemi di controllo neurochimico permettono un'adeguamento della respirazione in risposta a diversi stimoli.

Ma se il diaframma è così importante in medicina occidentale ancor di più lo è in medicina cinese. In questa esistono almeno due "diaframmi" definiti dagli ideogrammi "ge" e "huang". Nell'ambito della dialettica yin e yang diremo che il primo è il polo yang mentre il diaframma huang è l'equivalente yin. Nonostante siano stati entrambi tradotti con "diaframma" mentre Ge indica il diaframma come inteso in medicina occidentale, l'altro è stato tradotto come "spazio" toracico; questo diaframma fa riferimento ai tessuti di rivestimento che avvolgono gli organi, sia quelli toracici che addominali. Gli huang sono legati ad una nutrizione profonda degli organi, con funzione di pulire il calore, calmare lo shen e quindi rilassare, regolare il qi aumentando specificatamente le difese del corpo.

Il diaframma "ge" intrattiene importanti relazioni con gli organi ma anche con quasi tutti i meridiani, il cui percorso passa anche per il diaframma. Essendo considerato una riserva di wei qi (energia difensiva), i meridiani che lo attraversano (i principali, e distinti, alcuni tendino-muscolari) in qualche modo si "caricano" della stessa energia.

Altra funzione attribuita al diaframma è quella di permettere la suddivisione di tutti i liquidi del corpo in una funzione "chiara" ed una "torbida" a loro volta dotati di specifiche funzioni. Così ad esempio i liquidi chiari formano lo yang puro dello stomaco che nutre gli organi di senso ed il cervello. I liquidi torbidi, invece, nutrono la pelle, la reidratano costituendo una riserva di energie di difesa. Una turba del diaframma può determinare il "blocco" di tutte le circolazioni del corpo (stasi di liquidi, alimenti, energia, sangue, flegma). Questa stasi si manifesta spesso con la malattia

"della bocca amara". È caratterizzata per l'appunto dalla comparsa di sapore amaro in bocca: significa che ciò che si ingerisce, qualunque cosa sia, ha sapore amaro e se ne ricava rifiuto di mangiare. In termini energetici è dovuto a un'iperattività (fuoco) del fegato e della vescica biliare che sale (come tipico per questo tipo di energia) e, contrastando l'energia in discesa dello stomaco, si manifesta in alto nella bocca. Ciò può accadere quando si mangia troppo in fretta o quando si mangia sotto stress. Si dice che il fegato attacca lo stomaco.

Diaframma e respirazione secondo una visione psicodinamica:

S'è parlato di come lo stato emozionale si rifletta nella postura di una persona e s'è detto altresì dell'importanza del diaframma quale principale muscolo coinvolto nella respirazione.

È ormai notizia acquisita che l'imprinting materno e le primissime fasi di vita del bambino siano determinanti, non solo per una crescita ideale di tutti i suoi organi, ma anche, e soprattutto, per la definizione di una sua propria identità.

Alexander Lowen (allievo di Reich) ha descritto come uno stress indotto in età precoce, da processi educativi errati, possa alimentare quelli che lui chiama "meccanismi di difesa caratteriale".

Il grado di intensità di tale stress condiziona le caratteristiche dominanti nel carattere del futuro adulto, definendo un tipo di personalità che potrebbe sfociare in tipologie definite patologiche (personalità di tipo isterica o schizoide).

Tutto si gioca, secondo la psicanalisi nei primissimi anni di vita, in relazione a come sono vissute fasi importanti di attaccamento - separazione dalla madre e dai genitori, nonché i primi passi del proprio cammino verso l'indipendenza esistenziale.

Le difese messe in atto nel carattere sono dei modelli di risposta universale che esprimono tutti i colori della ferita latente che prima o poi riemerge.

Anche il tipo di respirazione riflette questo stato esistenziale.

Lowen, parla di "corazza del torace" per descrivere un atteggiamento di "indurimento" dei muscoli del petto con corrispondente riduzione della libera motilità del diaframma. Espressione di "autocontrollo e ritenzione". Le spalle, spinte all'indietro, esprimono il "trattenere". Assieme con la corazzatura del collo, esprimono "rancore" represso e "ostinazione". La respirazione di tali persone è una respirazione arida. L'atto respiratorio viene ridotto a causa delle tensioni, la persona non riesce né ad esprimere le forti emozioni né a rispondervi agevolmente. L'espansione cronica del torace crea una serie di problemi ai quali le persone con propensione alla rigidità e con corpi "corazzati" muscolarmente sono particolarmente inclini. Tra i vari problemi potrà emergere una tendenza all'ipertensione, palpitazioni ed ansietà ed, a lungo termine, anche un'ipertrofia del muscolo cardiaco.

Analogamente, Reich (allievo di Freud, 1897-1957) descrisse una forma di corazza centrata sulla pressione addominale. I pazienti la descrivono come un'intollerabile "pressione allo stomaco", una cintura che "stringe". Questo è un tentativo di reprimere negli intestini, sentimenti difficili da "digerire". Si potrebbe parlare di respirazione "intestinale": c'è disarmonia tra l'espansione del torace e dell'addome. Nei suoi studi osservazionali, Reich, constatò che in molti casi, insieme al blocco diaframmatico era presente, un'incapacità di vomitare e una più o meno costante nausea. I cosiddetti "disordini nervosi" dello stomaco sono la conseguenza della corazzatura di questa regione.

Altro tipo di respirazione descritta è quella caratterizzata da un tentativo di inibire la stessa dinamica respiratoria. La meccanica respiratoria si svolge comunque, ma con un tentativo di ridurre al minimo il movimento respiratorio. Tale tipo di respirazione "impercettibile", lo stesso Reich la chiama "respirazione uterina". La respirazione cioè, di qualcuno riluttante o inabile a nascere. Nella persona, questo si manifesta con un'estrema difficoltà di "respirare a pieni polmoni": l'aprire tutta la gola nel respirare, evoca sentimenti di annegamento in molti pazienti.

Infine, è abbastanza tipico osservare in persone ansiose, un respiro "concitato", descritto come la sensazione di avere il "fiato corto". Riflette il tipo di respiro di chi vive perennemente nella paura, nella percezione di un pericolo. Paragonabile ad un uomo che rischia la morte su un campo di battaglia e, che sarà abbattuto se si mostra, attraverso anche un solo respiro, di essere vivo. Egli può respirare, ma non deve essere visto mentre lo fa.

L'abitudine a respirare superficialmente fa sentire i suoi effetti a livello del plesso solare e degli organi addominali "raggelandoli".

Reich prosegue poi nel descrivere come i bambini imparino a contrastare gli stati d'ansietà contraendo il loro atto respiratorio e sopprimendo le emozioni ansiogene. Se hanno successo, il risultante modello di blocco affettivo e di rigido trattenimento conduce al blocco dei muscoli toracici (descritto inizialmente).

Diversamente, di fronte allo stress esprimeranno alcuni sintomi ansiosi, imparando a manipolare l'ambiente attraverso di essi (respiro concitato).

Fondamentalmente, le diverse modalità di respirazione, siano essi intesi in termini di esperienza uterina o di nascita, di conflitti intestinali o di lotta interiore a livello muscolare, celano le dinamiche che fanno parte di ognuno di noi. Dinamiche che parlano di tensioni, sensi di colpa, crisi esistenziali. Se compresi, saranno un'utile punto di partenza su cui lavorare.

Movimento legno:

Gli stati morbosi visti fino a qui si caratterizzano, in qualche modo, per l'appartenenza alla loggia Legno. Una peculiarità che altresì gli appartiene è rappresentata dal fattore vento. Vento inteso come influenza perniciosa che può essere di origine sia esterna (ambientale) che interna (da vuoto di sangue o calore o vuoto di yin).

Veicolo per definizione di vari perversi, esso è spesso commisto con freddo, calore, umidità e secchezza. Estremamente mobile, capace di impattare in alto in superficie (come abbiamo già visto può essere causa di dermatopatie, ma anche tremori e contratture muscolari), ma determinare anche affezioni delle vie respiratorie e digestive acute a carattere simil-influenzale (vento-freddo e vento-calore); edemi del viso (se commisto ad acqua); eruzioni cutanee pruriginose e ponfoidi (se combinato con freddo, calore e, qualche volta, con umidità e secchezza); dolori tipo reumatico migranti (se combinato con umidità).

Molti degli incidenti vascolari acuti del sistema nervoso centrale (ictus, emorragia) e del cuore (infarto del miocardio) si definiscono, legati al vento, con insorgenza rapida, improvvisa brutale.

L'elemento "vento" è congeniale come stressor (sia come fattore interno che esterno) nel determinare disarmonia e quindi portare a patologia.

Quindi dissipando il vento, attraverso il trattamento di punti precisi, ma evidentemente diversi a seconda del distretto da trattare, sarà possibile dissipare gli altri perversi che invadono l'organismo. In altri termini, trattando adeguatamente il legno (quindi wei qi e superficie del corpo), sarà possibile rendere l'individuo relativamente "impermeabile" alle influenze perniciose esterne.

Trattare punti che "combattono il vento" non è importante solo per trattare turbe fisiche (cefalea, mialgie, tremori, ecc.....) ma anche per calmare l'aspetto mentale, visto che, come appena detto, il vento non è solo fattore esterno quanto una sorta di "resistenza organica".

Il fattore "vento" può essere responsabile di procurare degli attacchi di cefalea. Questo è un disturbo piuttosto ricorrente come conseguenza di stress.

Ha diverse caratteristiche sia per quanto riguarda la localizzazione (può essere diffuso o circoscritto), le caratteristiche (pulsante e fisso), la durata (acuto, periodico, ricorrente) che per quanto riguarda altri sintomi a cui può essere accompagnato (vomito, febbre, vertigini, aumento della lacrimazione, fotosensibilità).

La sensazione di dolore che si avverte è dovuta al fatto che il cervello percepisce alcune anomalie a suo carico, dovute a motivi non sempre noti: ad esempio, dilatazione dei vasi sanguigni, attivazione di alcune fibre nervose o la contrazione di alcuni muscoli pericranici.

In altri casi, la cefalea è provocata da alcuni stati patologici, di cui è sintomo (cefalea secondaria), per cui la cura del malessere primario attenua o fa scomparire anche mal di testa.

La sensazione spiacevole di dolore dovuta alla cefalea influisce negativamente anche sull'umore, sulle relazioni interpersonali e sulla vita lavorativa: chi ne soffre è solitamente più irritabile, ansioso e stressato rispetto la media delle altre persone, meno disponibile al contatto con gli altri e più bisognoso di momenti di riposo e solitudine (silenzio e buio sembrano attenuare il dolore).

Di certo, elevati stress fisici ed emotivi, (che sono causa di uno sforzo per l'organismo) possono favorirla.

Anche l'alimentazione ha le sue responsabilità: alcuni cibi dalla digestione particolarmente complessa hanno un vero proprio effetto vasodilatatore, per cui favoriscono l'insorgere della cefalea.

Causa delle cefalee, nella donna, è anche il ciclo mestruale.

Ci sono diversi tipi di cefalea; relativamente al fattore stress le più correlate probabilmente sono la cefalea "tensiva" e l'emicrania.

La cefalea "tensiva" è quella forma piuttosto comune dovuta alla contrazione localizzata dei muscoli del collo. Colpisce generalmente studenti e persone che fanno attività sedentarie. Quasi sempre da imputarsi a stress o stato ansioso. È caratterizzata da un dolore costante non pulsante, generalmente con iniziale indolenzimento alla muscolatura posteriore del collo (soprattutto trapezi) che si va estendendo al cranio nella regione occipitale; si aggrava se si fa pressione sui muscoli tesi.

La cefalea "emicranica" è così detta in quanto colpisce una sola parte del cranio, generalmente il lobo frontale, temporale o orbitale, presentandosi con dolore pulsante che aumenta se si fanno movimenti bruschi. È spesso accompagnata da altri sintomi e ne esistono diverse varianti.

In Medicina cinese sia la cefalea tensiva che quella emicranica si ascrivono al Legno. Il vuoto di yin del Fegato giustifica perlopiù la seconda, mentre la prima si lega a vuoto di sangue.

Soprattutto le forme del vertice e parietali sono legati a turbe del Legno e della wei qi e, quindi sono le più responsive.

In merito a patologie di interesse della loggia legno, ma soprattutto ricorrenti in corso di stress, non possiamo non citare le infezioni da virus tipo herpes. Di questo vanno distinti i due principali responsabili di procurare patologia nell'uomo: l'herpes zoster e l'herpes simplex. Quest'ultimo è quello che caratterizza un'infezione piuttosto comune che generalmente si localizza a livello delle labbra. Inizialmente l'herpes labiale si manifesta con alcune vescicole ripiene di liquido limpido, spesso dolorose. Una volta terminato il processo infiammatorio, le vescicole si asciugano e formano delle "crosticine" giallastre che scompaiono nel giro di pochi giorni. La comparsa dell'herpes labiale coincide con stress fisici ed emotivi come conflitti da rabbia inespresa. Ma anche con periodi di particolare affaticamento fisico con scarso riposo.

Ci sono poi altre localizzazioni più inusuali dell'herpes come ai genitali ed agli occhi: viene da chiedersi cosa possa volerci dire tale infezione. Probabilmente secondo il linguaggio della metamedicina la prima ci parla di conflitti legati alla sessualità vissuta con senso di colpa, con rabbia sulla scelta fatta, mentre per la seconda la domanda potrebbe essere: è possibile che io sia arrabbiato con me stesso perché ciò che vedo non mi piace affatto o mi crea frustrazione?

Visto che il virus tende a sopravvivere all'interno delle cellule, tale patologia tende a recidivare facilmente nel momento in cui si ripresentano le condizioni "favorevoli" nella persona.

Bisogna distinguere le patologie da herpes simplex da quelle in relazione all'herpes Zoster (comunemente chiamato fuoco di Sant'Antonio). Questa è una patologia a carico della cute e delle

terminazioni nervose, connessa al virus della varicella infantile. Il suo nome deriva da due parole "serpente" e "cintura" che descrivono in modo molto appropriato una malattia dolorosa, come un serpente di fuoco che si annida all'interno del corpo e che a volte ha strascichi lunghi e invalidanti. Il virus della varicella Zoster può diventare latente nei corpi delle cellule nervose di alcuni nervi senza provocare alcun sintomo. A distanza di anni da un'infezione da varicella, il virus può uscire da tali corpi nervosi, percorrere gli assoni e causare infezione virale della cute (solitamente nel torace) nella regione servita dal nervo (dermatomero) provocando una dolorosa eruzione cutanea con iniziali vescicole. Anche se l'eruzione cutanea guarisce in genere in un periodo da due a quattro settimane, alcuni malati provano dolore residuo del nervo per mesi o anni, tale condizione è chiamata nevralgia post-erpetica. La presentazione della patologia non ha correlazioni con la stagionalità quanto invece è in rapporto con lo stato di immunodepressione del paziente ed il tasso di stress.

La terapia tradizionale prevede l'uso di farmaci antivirali nonché farmaci sintomatici per la cura del dolore. In medicina tradizionale cinese questa patologia prende il nome di "grappolo delle vesciche del serpente". Una similitudine evocativa di dolore urente, trafittivo ed improvviso che deriva dal fuoco e dal vento che alloggiano nei meridiani di fegato e vescica biliare. L'herpes Zoster è la riattivazione di un'infezione latente di varicella che tradotto in medicina cinese fa parte delle patologie da perverso latente chiamate "fu xie".

Il vento (virus) non eliminato viene trattenuto, bloccato e nascosto nel ramo di un meridiano per rendersi poi manifesto quando la persona si trova in una condizione energetica di maggior fragilità (per es. stress).

Movimento Fuoco:

Passando dalla loggia "Legno" alla sua successiva (in relazione al ciclo di nutrimento dei 5 elementi) "Fuoco", si passa da emozioni "senza un perché" a quelle che presentano una motivazione "ragionevole".

Non è certo la ragionevolezza delle emozioni l'argomento di studio, quanto invece il rendere consapevole, e quindi "adulto", il proprio stato emozionale.

Il *Su Wen* afferma: "il cuore è in relazione ai vasi sanguigni, il suo stato appare al colorito, il suo maestro è lo Shen". Secondo la medicina cinese, l'armonioso fluire dell'energia e del sangue nel corpo, un adeguato nutrimento (sia fisiologico che affettivo) nonché la moderazione degli eccessi, favoriscono un equilibrio tra le funzioni "materiali" degli organi e le loro funzioni "psichiche". Un'alterazione delle une si ripercuoterebbe direttamente sulle altre.

Tra i cinque organi, il cuore è quello che riveste il ruolo chiave del punto di vista psichico, un po' come può essere il cervello per la medicina occidentale.

Ecco quindi che è importante conoscere gli aspetti di tale loggia vista la componente che ansia ed altri disturbi dell'umore giocano in una situazione di stress.

Mentre però la medicina occidentale agisce essenzialmente sulla biochimica cerebrale per trattare disturbi d'ansia, la medicina cinese sostiene la necessità di armonizzare i rapporti fra tutti gli organi.

In questo senso il cuore è l'organo più sensibile alle influenze emozionali, come ben lo si può riscontrare nella pratica se si considerano i sintomi più frequenti dei disturbi psichici.

Quando un'emozione o un sentimento ci pervade, il nostro cuore ci comunica questo stato d'animo attraverso modificazioni del ritmo. Tali modificazioni sono assolutamente fisiologiche e sono espressione di una richiesta che viene fatta al nostro corpo. In situazioni di stress esse sono avvertite come semplice accelerazione della frequenza cardiaca, come palpitazioni, o possono manifestarsi come aritmie più importanti. Ci sono alterazioni transitorie e non patologiche che prendono il nome di "aritmie a cuore sano" ovvero non vi è alcuna implicazione del cuore inteso

nel suo aspetto materiale, fisico, ma vi è un esclusivo coinvolgimento del cuore inteso nel suo aspetto più fine, quello energetico, il cuore spirituale, lo Shen.

Il cuore aumenta improvvisamente il ritmo cardiaco perché le emozioni cercano di riaffiorare. Il più delle volte l'emozione rimanda a un'altra emozione già vissuta in passato. Quando l'energia del cuore è in equilibrio, l'attività mentale è equilibrata, il pensiero ben organizzato, la vita affettiva bilanciata, le emozioni sono vissute in modo armonico ed equilibrato; lo stato di coscienza chiaro e il sonno riposante.

Ma quando l'energia del cuore è turbata da emozioni o entità psichiche, se tali energie non vengono "metabolizzate ed "espulse" dal cuore, si determina un consumo dell'energia vitale che si traduce in somatizzazioni che sfociano in veri e propri quadri clinici patologici.

Gli antichi cinesi indicavano, come via maestra per il mantenimento dello stato di salute il coltivare un "cuore vuoto". La concezione del "vuoto di cuore" ricalca la tradizione induista e buddista, che indicano, quale via maestra per il suo conseguimento, il qui e ora: "vivi nel presente. Nessun passato, nessun futuro. Sii assolutamente nel qui e ora. Questo istante è tutto".

Passato e futuro influiscono sull'attività mentale ostacolando il raggiungimento di quella condizione di cuore vuoto che può essere possibile solo "in quest'attimo", nel presente. Col passato e col futuro non si può essere in armonia con l'esistenza. Il vuoto di cuore coincide con il silenzio della mente. Più è "in silenzio" la mente, più si è centrati, presenti, vitali.

Per favorire lo "scivolamento" nel "silenzio" si può utilizzare il respiro, diventandone consapevole. Intervenire sul respiro, ci riporta al presente; puoi trascendere il tempo e lo spazio. In questo modo la mente diverrà sempre più silente, il battito del cuore rallenterà e sarà sempre più regolare. Le palpitazioni svaniranno nel nulla, ritorneranno al nulla in quanto solo prodotto della nostra mente.

Come per lo stress, è contemplato, (e quindi "fisiologico") in certe situazioni, uno stato di tensione che può essere definito "ansioso".

Ansia:

L'ansia è un evento emotivo "sgradevole" di comune riscontro. Rappresenta uno stato psicologico e corporeo della persona nei confronti di diverse situazioni di vita. In previsione di un imminente evento "critico" quale può essere una prova da superare, corpo e psiche si "orientano" ottimizzando prestazioni mentali e fisiche al fine di prepararsi a risolverlo nel miglior modo possibile. In questo caso, un'ansia "moderata" e di breve durata si può definire come segno di adattamento a situazioni ambientali che richiedono risposte soddisfacenti.

L'ansia ha un rapporto molto stretto con la paura essendo questo lo stato d'animo che si manifesta nei confronti dell'oggetto, persona o situazione che ci desta preoccupazione. D'altro canto ci può essere l'una senza l'altra, infatti, ci può essere uno stato di tensione generale senza aver un preciso reale motivo di temere qualcosa. Tuttavia, come per lo stress, quando questo stato di allerta è continuo, oppure diviene troppo intenso, provoca, il "declino" delle risposte sia fisiche che mentali. La persona può accusare deficit di memoria e concentrazione, essere disattenta, sentirsi troppo stanca, tanto da essere incapace di adeguarsi normalmente alla vita di tutti i giorni.

Solo quando l'ansia incide sulla qualità della vita si può definire, patologica.

La sindrome ansiosa è un profondo disagio psicologico, caratterizzato dall'angoscia e spesso accompagnato da sintomi corporei variegati con diversi livelli di intensità:

- α ansia acuta, o disturbo di "attacchi di panico";
- α ansia di tipo cronico e "ansia generalizzata";
- α ansia causata da un evento traumatico particolarmente stressante.

Si definisce con "attacchi di panico" la comparsa improvvisa e inaspettata di una sensazione di terrore e angoscia, accompagnata da sintomi corporei quali senso di soffocamento, palpitazioni, sensazione di svenimento. L'insorgenza è repentina e solitamente in momenti in cui la persona svolge attività relativamente tranquille. I sintomi a cui si accompagna più sovente sono sudorazione profusa, dolore toracico acuto (al punto di temere di avere un infarto) e tremori. Una delle possibili complicazioni degli attacchi di panico, soprattutto quando sono ripetuti, è che la maggior parte delle persone va sviluppando un'ansia "anticipatoria" che la porta ad evitare situazioni ritenute potenzialmente "pericolose" in quanto sono associate agli attacchi. In definitiva, si tratta di una paura della paura, che insorge in personalità "fobiche" inclini alla depressione.

Sotto il profilo psicodinamico, si attiva, a livello del centro bulbare del respiro, un erroneo segnale di mancanza d'aria, che si connette a un dilagante vissuto di incontrollabilità e che porta la persona ad iperventilare. Da qui la relazione, in medicina cinese, con l'energia ritmica del petto che emerge al punto CV 17 e sale in alto, entrando nella testa e connettendosi al bulbo.

Le persone che soffrono di attacchi di panico avvertono forte sensazione di intrappolamento, blocco, ostilità e vergogna.

L'ansia generalizzata è uno "stato di tensione" diffusa persistente, priva di momenti di crisi come negli attacchi di panico, ma caratterizzata da un malessere generale psicologico-corporeo perdurante anche per molto tempo. I possibili sintomi dell'ansia generalizzata potrebbero essere raggruppati in quattro categorie:

- α sintomi da tensione motoria: tremori, dolori muscolari, incapacità di stare fermi e di rilassarsi, tremori delle palpebre, facile affaticabilità;
- α sintomi da iperattività vegetativa: tachicardia, vertigini, bocca secca, aumentata sudorazione, formicolii a mani e piedi, sensazione di caldo o di freddo improvvisa, difficoltà digestive, nodo in gola, aumento della respirazione, mani fredde e umide, sensazione di "testa vuota" o "leggera", nodo alla bocca dello stomaco;
- α stato psicologico di attesa: caratterizzato da paura, rimuginazione, aspettative di eventi spiacevoli o tragici per sé per le persone care.
- α Vigilanza mentale: per l'attenzione che paradossalmente diventa distrazione, difficoltà di concentrazione memoria, impazienza irritabilità.

Com'è facile intuire, si tratta di un disturbo che spesso limita le prestazioni di una persona e può scivolare verso una sindrome depressiva o verso l'abuso di farmaci ansiolitici piuttosto che dipendenze da alcol.

In ultima, l'ansia procurata da stress, non inteso in questo caso come continua tensione preoccupazione, ma piuttosto come reazione ad uno o più eventi acuti traumatici di tipo personale, come violenze, lutti, rapine, oppure di tipo collettivo come il terremoto.

In questo caso i sintomi possono essere: ricordi e sogni ripetitivi della situazione traumatica; stato psicologico di "allarme"; disturbi del sonno; ricorrenti memorie di tensione; evitamento di attività che risvegliano il ricordo dell'evento; azioni o sensazioni improvvise come se l'evento dovesse ripetersi per associazione con stimoli ambientali o con un ricordo.

Secondo la psicanalisi, l'ansia deriverebbe da un conflitto inconsapevole che non si risolve tra "pulsioni istintive", dette primarie e "pulsioni secondarie" derivate dall'apprendimento di divieti morali e sociali (ciò che Freud chiamava "super-io"). Di fronte questi conflitti, l'io (cioè la funzione psichica umana caratterizzata dalla capacità di un individuo di "riconoscersi" e distinguersi dagli altri) in genere possiede la capacità di risolverle, modulandole secondo delle varie situazioni ambientali o vitali.

Ebbene, in chi soffre d'ansia ci sarebbe o un super io troppo grande (eccesso di divieti, di inibizione morali), o una debolezza o incapacità da parte dell'io di ristabilire un'armonia tra le pulsioni opposte (primarie-secondari).

Per la psicoanalisi, invece, l'ansia non dev'essere riferita solo ad problema conflittuale, ma anche a fattori dipendenti da un disadattamento da parte dell'uomo nella società in cui vive. Quindi un possibile riflesso di una profonda crisi della nostra civiltà.

In conclusione l'ansia si può ritenere come reazione emotiva abnorme di tipo "disadattativo" di fronte a stimoli della vita considerati "minacciosi".

Le crisi ansiose esprimerebbero un profondo disagio dell'individuo oscillante tra una "tensione progettuale" che lo spinge a realizzare le proprie potenzialità e un bisogno di passività, di quiete, analoghi a precedenti periodi della vita in cui erano più o meno marcate le esperienze di "dipendenza" dalla figura materna.

Nel corso di un trattamento terapeutico, chiaramente saranno diversi i punti da trattare a seconda che si tratti di un'ansia da "pieno" (tensione motoria, ipereattività vegetativa, attacchi di panico) piuttosto che un'ansia da vuoto (ansia generalizzata), ma fundamentalmente sarà mirato anzitutto a "calmare lo shen".

Insonnia:

Pensando ad uno stato di stress, oltre alle turbe già descritte, un altro aspetto fisiologico che non trova giovamento da tale condizione, è quella di un adeguato riposo con il sonno.

L'insonnia è un disturbo più comune e ricorrente di quanto si creda. Con tale termine si indica la sensazione soggettiva di non aver tratto sufficientemente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di sufficienti capacità ristoratrici (legate all'energia nutritiva e quindi al sangue dall'insieme del fuoco). In merito alla "durata" non è possibile fare diagnosi di insonnia, poiché vi sono notevoli differenze individuali della percezione della quantità di sonno di cui ciascuno necessita. Dunque, per definire questo disturbo è estremamente importante tenere conto della soggettività e si può indicare come insonne chiunque, indipendentemente dalla durata del sonno, non dorma bene e per questo non si sente in completa efficienza fisica e mentale durante il giorno. Ci sono tre tipi di insonnia:

- α il primo è detto "insonnia iniziale": con difficoltà ad addormentarsi a cui può seguire anche un sonno prolungato profondo ma riferito come oggettivamente insoddisfacente;
- α il secondo tipo è l'"insonnia centrale, caratterizzato da numerosi e prolungati risvegli;
- α il terzo tipo, l'"insonnia terminale", è spesso conseguenza della seconda ma viene definita come un mancato ripristino del sonno dopo un risveglio precoce notturno.

Tali tipi di insonnia possono essere occasionali e solitamente legate a situazioni di tipo stressante oppure essere cronicamente presente e, nel tempo, ridurre notevolmente il benessere e le prestazioni della persona.

Per quanto riguarda le cause, in genere si distinguono un'insonnia detta primaria ed una secondaria. Nella primaria non è riconoscibile nessuna chiara causa, mentre nella secondaria è possibile riconoscere cause sia fisiche che psichiche.

Al di là di patologie cardiache che, con un'alterazione più o meno importante della respirazione, possono essere responsabili di un'alterazione del ciclo di attività-riposo; altri fattori possono essere alterazioni secondarie ad una turnazione lavorativa. Ma i principali fattori responsabili di un'insonnia sono in primis l'ansia (responsabile soprattutto di un'insonnia iniziale) e la depressione (causa l'insonnia centrale e terminale).

Per la medicina cinese, il giorno e la notte appartengono rispettivamente alle due energie yang e yin; energie che scorrono nell'universo, nella natura e dentro l'uomo. Yang e yin sono sempre compresenti, in movimento l'uno verso l'altro. Il sonno viene causato da una pienezza fisiologica

serale dell'energia yin; (analoga all'acqua, all'interiorizzazione, alla passività, ecc....) contemporaneamente si realizza una diminuzione dell'energia yang (il fuoco, esteriorizzazione, attività).

Regimi alimentari, situazioni psichiche e fattori climatici sono importanti cause di aumento oppure diminuzione delle due energie che influenzano i vari organi del corpo umano tonificandoli o indebolendoli.

L'insonnia, in agopuntura, viene definita come uno stato di pienezza dello yang serale contemporanea a un vuoto dell'energia yin; in particolare occorre distinguere vari tipi di insonnia causati dalla forza e dalla debolezza eccessiva di un organo piuttosto che da un altro. In generale quindi, si distinguono forme da vuoto e forme da pienezza. L'eccesso di preoccupazione o paura, le rimuginazioni, l'eccessivo lavoro fisico e psichico sono alla base delle forme da vuoto, mentre le frustrazioni, la collera, la rabbia o l'uso eccessivo di fumo, alcol e caffè, delle seconde.

Evidentemente, saranno diversi i trattamenti a seconda dell'una o dell'altra situazione: sarà necessaria la tonificazione di taluni punti e dispersione di altri. Ma, più di tutto, sarà determinante conoscere quale emozione prevalente sia alla base di tale squilibrio.

Ipertensione arteriosa:

Rispetto a quanto raccontato sullo stress e relativa attivazione di vari sistemi di risposta fisiologici, è emerso che l'organo maggiormente esposto sia il cuore e relativi vasi. Un aumentato tono del sistema nervoso simpatico e una diminuita capacità del rene di eliminare il sodio, (come in corso di stress) sono due fattori che concorrono all'instaurarsi dell'ipertensione.

L'ipertensione arteriosa è una condizione morbosa caratterizzata da un aumento dei valori della pressione arteriosa sistolica (o massima) e della pressione diastolica (o minima). L'ipertensione può essere pericolosa, perché il cuore deve sostenere uno sforzo superiore al normale che, se prolungato, può portare a un ingrossamento dell'organo stesso; inoltre il sangue che scorre con una pressione elevata sottopone i vasi ad un'eccessiva usura e può danneggiarli gravemente, coinvolgendo in questa situazione anche tessuti e organi irrorati.

La maggior parte delle forme ipertensive è di origine sconosciuta, con fattori di familiarità ed è definita essenziale. Appartiene a questo tipo l'ipertensione determinata da stress, sedentarietà, invecchiamento, ma anche cattive abitudini alimentari e sovrappeso (con eventuali squilibri ormonali che possono aggravare tale condizione).

In una minima percentuale dei casi si parla di ipertensione secondaria a malattie organiche, come malattie renali o cardiache, endocrinologiche nonché iatrogene (per effetto dell'uso di alcuni farmaci).

In termini psicosomatici, la persona ipertesa, ha una necessità di ipercontrollo sia di se stesso, delle proprie emozioni (che difficilmente manifesta) che della realtà che lo circonda. Così facendo sottopone il proprio organismo ad una maggiore richiesta di prestazioni per avere le energie di cui necessita per essere regolarmente reattivo e pronto all'azione. La paura più grande probabilmente è quella di lasciarsi andare e di poter gestire le proprie emozioni.

In medicina cinese l'ipertensione si deve a eccesso di yang con vuoto relativo di yin e può dipendere da turbe di Polmone, Fegato, Cuore e Rene.

Chiaramente, anche in questo caso i punti dei meridiani da trattare saranno diversi a seconda di dove si realizza la turba.

Movimento Terra:

S'è detto che lo stress possa sortire effetti negativi anche sulla digestione.

In medicina cinese la digestione è di pertinenza dell'elemento Terra di cui fanno parte milza-pancreas e stomaco. La milza presiede alla forma dell'essere umano. Forma vuol dire

strutturazione, organizzazione e definizione dei limiti. La milza contribuisce al processo di trasformazione del cibo avviato dallo stomaco; inoltre provvede alla distribuzione del prodotto così elaborato ai vari organi e visceri, per le ulteriori elaborazioni. È un rifornimento modulato dalla periodica emissione del cibo. Appare quindi chiaro che una disfunzione della milza porterà, come segni generici, a turbe digestive, scarso appetito debolezza generale. Inoltre, poiché il processo digestivo costituisce la base per la formazione di qi e sangue, anche questi non saranno soddisfacenti in qualità o in quantità. Il rapporto milza-stomaco all'interno del movimento è il legame più forte fra quelli delle varie coppie organo-viscere; così forte che spesso vi è sovrapposizione delle funzioni tra stomaco e milza. Anche nel trattamento, è frequente impiegare il canale di stomaco e suoi punti specifici per turbe della milza e viceversa.

Sono anche chiamati le "radici del cielo posteriore", così come reni sono le radici del cielo anteriore. Quindi, milza e stomaco sono la base per la produzione dell'energia vitale assimilata quotidianamente attraverso il cibo e detengono un ruolo centrale all'interno del ciclo di cinque movimenti. La milza è facilmente colpita dall'umidità. Perché ciò non avvenga è necessario che il suo aspetto yang, che gli deriva poi del rene yang, funzioni bene; altrimenti non riuscirà a metabolizzare, a far evaporare i liquidi prodotti dall'organismo e questi tenderanno ad accumularsi. Si dirà allora che la milza è invasa dall'umidità. All'interno della coppia milza-stomaco, la milza fa salire il qi e lo stomaco lo fa discendere; la loro armoniosa combinazione garantisce, in generale, la sua diffusione dovunque e, nello specifico il felice completarsi del processo digestivo che fa capo loro. L'insieme terra ha quindi un ruolo di regolazione, e pertanto rientra fra i suoi compiti il controllo degli assetti sia endocrini che metabolici.

In condizioni di stress, lo stomaco può essere interessato da patologie quali gastrite (infiammazione della mucosa gastrica) o ulcera peptica (erosione dello strato di rivestimento interno della mucosa gastrica o duodenale) che possono a loro volta degenerare in complicanze anche peggiori se non riconosciute e trattate tempestivamente.

Tali patologie hanno in comune il sintomo "epigastralgia" con diverse sfumature rispetto a localizzazione, tempi di insorgenza e relative caratteristiche. Unitamente ad indagini strumentali è possibile fare diagnosi differenziale con altre patologie di interesse dell'apparato gastroenterico. Nella medicina tradizionale cinese, questi disturbi sono collocati all'interno del capitolo dei "dolori alla cavità gastrica" che includono problematiche primitive dello stomaco ma anche e soprattutto di milza e fegato da cui dipende per una buona funzionalità (visto il rapporto di mutua dipendenza nella digestione-trasformazione dei cibi).

Altresì i fattori climatici, specie Freddo ed Umidità, possono in condizioni favorevoli (per es. sotto stress o durante la digestione) invadere direttamente lo stomaco. Poiché il freddo contrae, esso causa dolori epigastrici acuti e severi di tipo colico che spesso si accompagnano a vomito. L'umidità, spesso associata al freddo o al calore, a seconda della stagione, ostacola l'attività funzionale del viscere provocando la comparsa di dolore sordo, nausea e un senso di peso nella regione epigastrica.

Anche un'alimentazione scorretta, come il consumo eccessivo di cibo può causare un ristagno dello stesso nello stomaco e conseguente blocco delle funzioni di trasporto e trasformazione della milza nonché quelle di armonizzare e far scendere gli alimenti, proprie dello stomaco.

L'abuso di alimentazione di natura "fredda" danneggia l'energia della milza, indebolisce la sua capacità di distribuire e comporta accumulo di umidità e quindi muco.

L'abuso di alimenti di natura "calda" danneggia specialmente lo stomaco e può "indurire" una gastrite acuta.

Un'alimentazione insufficiente è causa di un apporto inadeguato per il substrato necessario a fornire energia essenziale (jing acquisito estratto dagli alimenti).

Ma quello con cui deve fare maggiormente i conti il nostro stomaco è lo stato emozionale. Ogni emozione particolarmente intensa o protratta nel tempo può causare il blocco della circolazione dell'energia.

Emozioni come la rabbia, soprattutto se repressa, a lungo andare, attacca il fegato che viene meno alla sua funzione di dispersione; l'energia va controcorrente e trasversalmente va ad attaccare lo stomaco che perde la funzione armonizzante di accompagnare i cibi in basso. Se tale condizione dura a lungo può determinare ristagno di sangue.

Analogamente, un vuoto di yang di milza (da freddo interno o da eccessiva rimuginazione) può determinare un'alterazione della funzione di stomaco.

Ipercolesterolemie:

S'era detto a proposito dello stress che può comportare anche uno squilibrio a livello del metabolismo dei lipidi con ipercolesterolemie.

In medicina cinese le ipercolesterolemie si legano al flegma e le cause energetiche sono riconducibili a fegato, reni, milza-pancreas e stomaco. Anche le complicanze vascolari sono legate a flegma nel sangue, che provoca stasi (di conseguenza cardiopatia ischemica, arteriopatia ostruttiva). Se ne distinguono diverse varietà:

- α Fegato: azione di blocco del qi e del sangue con l'arresto della funzione di polmone e cuore. Soggetto collerico, non digerisce grassi e fritti, presenta segni addominali spastici, reflusso, si alza stanco al mattino, ha tendini fragili, problemi di vista ecc..
- α Stomaco: l'energia non discende e si accumula, il sangue è prodotto "male", e i liquidi si riscaldano e formano il flegma. Alitosi, gengivite, agorafobia, cefalea frontale, gambe senza riposo, stipsi.
- α Milza-pancreas: arresto della funzione di salita dello yang puro; ristagno flegma in basso. Ruminazione, astenia, feci poltacee.
- α Rene yang: turbe metaboliche multiple. Freddolosità, astenia alla posizione eretta, impotenza. Spesso diarrea mattutina con digestione lenta laboriosa.
- α Turba di rene e polmone: il rene non afferra il qi. Lombalgia, pienezza toracica e vuoto pelvico.
- α Turba dell'intestino tenue: mancata formazione di liquidi, puro e torbido che si confondono. Soggetto logorroico, dolori addominali irradiati al dorso, ansia.

In tutti i casi, sarà necessario eliminare il flegma e sostenere il deficit degli zang-fu.

Movimento Metallo:

Successivo all'elemento Terra è il movimento del Metallo che dalla terra trae energie nutrienti. Il metallo separa quello che è usato, impuro e non necessario da ciò che è puro. La comunicazione è basata sui metalli, la conduzione dell'elettricità, i letti dei fiumi sono fatte di pietra formata da metallo. Esso rappresenta la saggezza, la conoscenza di sé cioè le vere ricchezze della vita. Il metallo dà il ritmo al nostro corpo ed influenza il battito cardiaco.

I polmoni ricevono i fluidi dalla milza e li diffondono. Rappresentano la vita, il bisogno di spazio e di libertà e la paura di morire. I problemi traducono gli scambi con l'ambiente circostante per quello che riguarda il nostro bisogno di aria, spazio e autonomia.

Il colon (che è il viscere collegato al polmone nella loggia Metallo) rappresenta la nostra capacità di assorbire, lasciar andare.

I problemi legati all'intestino riguardano le paure (di giudizio, di dispiacere) o le convinzioni che ci portano alla ritenzione (stitichezza, meteorismo) alla non accettazione, al rifiuto di ogni cosa (diarrea, patologie croniche intestinali).

In merito a patologie intestinali, su base infiammatoria, destano particolare attenzione il morbo di Crohn e la rettocolite ulcerosa, per la loro correlazione allo stress.

Entrambe le patologie fanno parte del capitolo delle malattie intestinali su base infiammatoria. Infatti ad oggi, sembra sempre più probabile che la causa sia da ricondurre a una disregolazione immunitaria la cui conseguenza è anche un'alterazione della flora batterica intestinale. Le due condizioni si alimentano vicendevolmente nel perpetrare la malattia; una spina irritativa comune ancora una volta è lo stress.

Il morbo di Crohn è una patologia che può colpire ogni segmento dell'intestino, dalla bocca all'anno procurando infiammazione locale con conseguente rigidità e restrizione del lume in uno o più punti, quindi formazione di ulcere, stenosi fino alla formazione di fistole tra le anse intestinali. I sintomi variano con il decorso della malattia, i più frequenti sono: dolori crampiformi nella zona addominale inferiore, diarrea, febbre, calo ponderale.

La rettocolite ulcerosa è una malattia infiammatoria cronica della mucosa che riguarda nella maggioranza dei casi il retto e la parte discendente del colon. I sintomi sono: diarrea, coliche addominali, calo ponderale e febbre. Nei casi più gravi si assiste anche a fenomeni di disidratazione, anemia per scarso assorbimento dei nutrienti ed alterazioni elettrolitiche. Frequente riscontrare la presenza di sangue nelle feci.

Le cause sono da attribuire principalmente a turbe psichiche protratte o superlavoro con esaurimento dell'organismo ma in eguale misura una dieta disequilibrata che genera umidità-calore negli intestini.

Psoriasi:

La pelle rappresenta, attraverso i suoi pori che si dilatano e si stringono, un ulteriore polmone. Problematiche a tale livello esprimono problemi relativi ai contatti con gli altri. In particolare la pelle costituisce l'ultimo confine tra noi e gli altri, malattie connesse possono essere tradotte come una nostra difficoltà di adattamento all'ambiente e quindi difficoltà di risposta a degli stressor ambientali come già anticipato a proposito delle aggressioni della wei qi.

È stato detto delle patologie della cute che si differenziano a seconda della loggia di pertinenza.

Una patologia cutanea di interesse della loggia polmone è la psoriasi. Si tratta di una malattia infiammatoria cronica della pelle caratterizzata da placche eritemato-desquamative ben demarcate sulla superficie del corpo (in particolare su gomiti e superfici estensorie) e sul cuoio capelluto. Le lesioni possono dare prurito, bruciore e occasionalmente sanguinare. L'attività della malattia presenta ampie variazioni tra individui e, nello stesso individuo, in differenti periodi di tempo. Fattori scatenanti sono riferibili a traumi fisici, infezioni acute e l'uso di alcuni farmaci, ma alcuni studi hanno collegato l'inizio o la recidiva della psoriasi con eventi stressanti.

Ancora una volta sembra sia determinante come meccanismo d'innescio delle turbe del sistema immunitario, su base genetica, infiammatoria e ancora per stress emotivi quali principali fattori scatenanti in soggetti con attitudine a somatizzare a livello cutaneo.

Le emozioni a cui spesso si accompagna tale patologia sono legate ad una separazione e ad un senso di colpa o di impotenza. Altrettanto spesso, l'emozione a cui può essere legata è la vergogna.

In medicina cinese, le principali cause di psoriasi sono da ricondursi all'insufficienza dei livelli protettivo e nutritivo (legno e terra) che provoca vento e secchezza, cosicché la pelle perde il proprio nutrimento. Negli stadi iniziali, gli attacchi di vento-freddo o vento-calore causano disarmonia tra i livelli protettivo e nutritivo, impedendo la circolazione di qi e sangue, permettendo così ai fattori patogeni di annidarsi nei tessuti. Può anche succedere che il calore-umidità persistente possa accumularsi nei tessuti, scaldandoli e causando dunque le lesioni. Nella psoriasi sono particolarmente colpiti fegato e rene; la loro insufficienza determina disarmonia. La

psoriasi da fuoco o da calore deriva da un disturbo emozionale che, se non risolto, esita in fuoco. I quadri da calore sono spesso dovuti a calore nel cuore e/o del meridiano del fegato. Essendo tale patologia facilmente scatenata da traumi psichici o eventi emotivi stressanti, risulta molto utile un sostegno tipo psicoterapia nonché l'uso di strategie utili a ridurre lo stress che la stessa procura.

Movimento Acqua:

Abbiamo trattato di turbe legate alla pelle (polmone) al sonno (cuore), alla digestione (milza-pancreas) e tanto altro. Ma rispetto al ciclo dei 5 elementi resta ancora il movimento dell'acqua che, secondo la medicina cinese, è da ricondurre alla riproduzione: l'inizio della vita. Nell'acqua si trovano forza, concretezza, determinazione e volontà di rinnovarsi, di cambiare. Nell'energetica cinese corrisponde anche alla struttura (in natura: le rocce) allo scheletro osseo. Tale struttura influenza la solidità, la quale a sua volta facilita il riposo, la meditazione, la capacità di ascoltare, dunque l'udito. In una certa misura si trova anche la saggezza ancestrale, la tradizione e quello che vi è di profondo e stabile.

Rispetto al fattore stress, le manifestazioni fisiche più usuali ed anche ricorrenti sono rappresentate da lombalgie, disturbi della sfera sessuale nonché dell'apparato genitale.

Lombalgia:

Per lombalgia s'intende una sindrome dolorosa acuta, cronica o ricorrente che interessa la regione postero-inferiore del dorso con o senza irradiazione agli arti inferiori. Le cause sono soprattutto meccaniche, ma anche infiammatorie e in taluni casi neoplastiche e metaboliche.

Nella lombalgia acuta vi è uno spasmo dei muscoli paraspinali con impossibilità a muoversi. Quest'aspetto può denotare un'insicurezza di fondo del proprio stato d'animo nell'aspetto più materiale (economico, lavorativo) e se il dolore è irradiato all'arto allora può esprimere anche la paura di andare avanti per una strada incerta (sempre relativamente a "sicurezze" materiali, pecuniarie).

Nella lombosciatalgia dovuta a protrusione dei dischi vertebrali il dolore si irradia all'inguine o, più frequentemente all'arto inferiore fino al piede.

In medicina cinese, a partire dal Su Wen, il mal di schiena si deve a turbe del Rene, ovvero a disfunzioni dello yin o dello yang del Rene.

Alimenti troppo caldi speziati, calore secchezza del clima, emorragie acute e croniche, eccessiva perdita di liquidi o scarsa assunzione di acqua possono consumare lo yin di Rene.

Alimenti troppo freddi e crudi, freddo e umidità del clima possono consumare lo yang di Rene e il mal di schiena sarà accompagnato da sensazione- paura del freddo.

Per prevenirlo occorre seguire queste regole: fare attenzione agli "sbalzi" di temperatura, soprattutto dal caldo al freddo, esternare sempre le proprie emozioni, in particolare rabbia e tristezza, non prolungare nel tempo gli sforzi fisici psichici, soprattutto quando si impegnano a fondo l'attenzione e la volontà, non alimentarsi per troppe volte con alimenti freddi e crudi, limitare il sale nei cibi, fare attenzione ai dolci ed era sempre molta acqua durante la giornata, soprattutto fuori dai pasti.

Recita un proverbio cinese: "L'uomo è come una canna di bambù, forte ed elastica insieme, tanto da piegarsi molto con qualsiasi vento senza spezzarsi mai". Ebbene, il "mito" dell'uomo moderno, purtroppo, è esattamente il contrario dell'antica frase cinese, tant'è che "spezzarsi piuttosto che piegarsi" sembra essere sempre di più la migliore rappresentazione di chi "sa vincere" nella vita e di chi "sa stare al mondo". Quando la forza delle idee, la coerenza innanzitutto, l'efficienza del corpo al servizio della mente, il controllo delle emozioni, la razionalità sopra tutte le cose, la durezza, l'indipendenza, ecc.. si contrappongono in modo esasperato alla flessibilità, all'irrazionalità, alla fantasia, ai sogni, all'essere morbidi, alla possibilità di cambiare idea, alla

fragilità, alla dipendenza, alle emozioni, può manifestarsi a livello fisico una vera e propria "guerra fratricida", in quella particolare zona del corpo (la colonna lombare) dove "Rigidità" ed "elasticità" in genere trovano una loro equilibrata coesistenza.

Ecco allora che alcune lombalgie, caratterizzate, ad esempio, da blocchi improvvisi, possono venire interpretate come "stallo" tra due forze in lotta (senza vincitori né vinti), oppure, al contrario, come un tentativo del corpo di ritrovare, purtroppo dolorosamente, l'equilibrio.

Nel trattamento terapeutico, sarà utile integrare anche degli accorgimenti dietetici.

Nella forma da vuoto dello yang bisogna evitare alimenti freddi crudi. Sono indicati invece cereali e carni rosse, utili le spezie da cucina.

Nella forma da vuoto dello yin evitare le carni rosse e cibi troppo conditi, così come caffè in eccesso. Consumare frutta e verdura fresca, pesce di acqua dolce salata e bere molta acqua.

Dismenorrea e turbe della sessualità:

In merito a disturbi del ciclo mestruale, il più ricorrente è la dismenorrea.

Si parla di dismenorrea quando il ciclo mestruale è accompagnato da intensa sintomatologia dolorosa, che può insorgere nella fase iniziale, associata a turbe dell'umore ed altri sintomi, o esasperare il dolore durante tutto il ciclo.

Secondo l'ottica degli zang fu, in medicina cinese, la dismenorrea è conseguente a un deficit energetico di milza-pancreas, rene e fegato. Dal punto di vista fisiologico, le cause più frequenti sono le seguenti:

- α squilibri emotivi, sentimenti, soprattutto collera, troppo a lungo trattenute, che provocano un rallentamento del qi di fegato, con conseguente ristagno di sangue.
- α Ma anche esposizione a energie perverse quali freddo e umidità, specie nel periodo mestruale, così come un'alimentazione troppo "fredda" durante il ciclo.
- α Affaticamento eccessivo, deficit energetici in senso lato, sia costituzionale, sia a seguito di malattie gravi o debilitanti, che indeboliscono soprattutto la milza-pancreas e lo stomaco, con conseguente scadimento dello "jing del cielo posteriore" e scarso apporto di qi e sangue.
- α Elevato numero di gravidanze, aborti ripetuti o eccessi sessuali, che indeboliscono il rene e il fegato.

In quanto ai sintomi, possiamo identificare fondamentalmente due tipi di dismenorrea:

dismenorrea da pienezza: si caratterizza per dolore che precede il flusso, peggiorato dalla pressione, intenso e irradiato alla regione lombare. Vi è spesso tensione dolorosa agli ipocondri, mentre il flusso è ritardato, scarso, scuro spesso con coaguli. Può essere dovuta a stasi del sangue, accumulo di freddo, accumulo di calore-umidità.

Dismenorrea da vuoto: si caratterizza per dolore sordo che segue il flusso ed è migliorato dalla pressione. Il flusso è scarso, roseo, fluido. Riconosce come cause un vuoto del sangue, vuoto di energie sangue, o vuoto di yin di fegato e rene.

Chiaramente anche in questo caso i trattamenti terapeutici saranno differenziati e mirati innanzitutto stabilire dove i deficit e, dove gli eccessi.

Secondo una lettura più psicologica, tale disturbo così ricorrente nella popolazione femminile, ha radici molto lontane che ci riconducono alla condizione di una femminilità poco accettata. Non è mistero che, generazioni precedenti alle nostre, abbiano vissuto in uno stato mentale di "subordinazione" rispetto al maschile (padre, marito) con la difficoltà di poter avere un proprio spazio in un mondo governato per lo più da uomini.

Analogamente, tutto il corteo di disturbi fisici ed emotivi sperimentati nel periodo pre-mestruale o durante il ciclo fanno parte di un disagio percepito da una mancata comprensione da parte del compagno o del marito. Nel mondo animale, in alcuni periodi di stress, la femmina prova il bisogno

istintivo che il maschio si occupi di lei, che vegli sul suo nutrimento, sulla sua sicurezza, in modo che non abbia altre preoccupazioni che quella di portare a termine la gravidanza. La stessa cosa succede nella donna. A un certo punto del suo ciclo diviene più sensibile, più vulnerabile. È in questi momenti che prova maggior bisogno di essere compresa dal partner. Se riceve le sue attenzioni, va tutto bene. In caso contrario, può essere irritabile e nervosa.

Come già ampiamente descritto, turbe ed esperienze emotive, oltre che tradursi in sintomi sul corpo, possono essere manifeste sotto forma di vari squilibri, soprattutto a livello della sfera sessuale.

Secondo la medicina cinese, l'attività sessuale può essere causa di malattia in due particolari condizioni. La prima quando viene praticata in modo eccessivo: dall'uomo in qualunque momento della sua vita, in quanto disperde il seme, e dalla donna nell'adolescenza, prima del raggiungimento della piena maturità sessuale. Viceversa, è causa di turbe se l'appetito sessuale è frustrato e l'attività sessuale non ha luogo; oppure quando l'amplesso non si conclude con l'orgasmo.

L'assenza o la riduzione del desiderio sessuale, può essere ricondotta a due situazioni.

La prima, che è la più frequente nel mondo moderno, è riconducibile a una condizione chiamata "congestione o ristagno dell'energia del fegato": è causata da irritabilità, depressione, frustrazione e, a sua volta auto-alimenta tali stati d'animo. Ogni stato emozionale intenso o protratto tende a ostruire la libera circolazione dell'energia di fegato e può provocare l'insorgenza di questa sindrome. È più frequente nella donna e può causare anche periodi transitori di infertilità.

La seconda condizione in cui si manifesta la riduzione della libido, talora associata a eiaculazione precoce, ha le sue radici nel rene, la cui energia essenziale risulta indebolita. Le cause vanno ricercate in una condizione di debolezza congenita o acquisita (malattie croniche, stress da eccesso di lavoro fisico o psichico, alimentazione disordinata, eccesso di attività sessuale nell'uomo, gravidanze ripetute ravvicinate, turbe mestruali ripetute e menopausa precoce nella donna).

Tutte le disfunzioni sessuali si riconducono turbe delle essenze qi, jing e xue e, rispetto agli zang-fu, a perturbazioni da vuoto o da pieno di fegato, reni, milza-pancreas e cuore. Tuttavia sembra essere implicato maggiormente la loggia fuoco per il sesso femminile (come manifestazione di turbe del sentimento affettivo) e il metallo in entrambi i sessi. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che il polmone è il "primo ministro" e il "comandante del qi". Conseguentemente tutti gli organi (zang) e tutta l'energia del corpo sono sotto il suo dominio. Questo spiega anche l'importanza delle pratiche respiratorie.

I quattro mari: i limiti dell'uomo:

Per concludere è utile citare quanto descritto nel Ling shu a proposito dei "quattro mari".

Per i testi classici i quattro mari sono i limiti dell'impero cinese. In analogia a questi, anche nell'uomo esistono quattro mari. Allo stesso modo essi rappresentano il "limite" dell'azione umana, dell'essere uomo.

Il primo di questi limiti è insito nell'uomo stesso: si tratta di ciò che ha ereditato sia dal punto di vista fisico che psicologico (e spirituale). Così come ereditiamo il colore degli occhi e dei capelli, si ereditano immagini, "archetipi" o più semplicemente "traumatismi," "aspirazioni", e "frustrazioni". Per noi, il luogo dove si accumulano informazioni inconsce è il cervello che, in medicina cinese viene chiamato "Mare del midollo". Quindi questo è il limite con cui ciascuno di noi deve convivere: il nostro patrimonio genetico e "psicologico".

Un secondo altro grande limite è ciò che riceviamo dall'esterno. Possiamo vivere nella carestia come nell'abbondanza. È questo lo "stomaco" che viene chiamato "Mare degli alimenti". Questo mare rappresenta un contenitore che si pone tra il confine dell'uomo (su cui impattano tutti gli stimoli) e gli stimoli stessi che provengono dall'esterno, siano essi di natura fisica-alimentare,

psicologica o spirituale. Rappresenta quindi il modo con cui noi "digeriamo" ciò che ci arriva dal mondo esterno.

Questo "mare stomaco" comunica con il nostro "mare dei midolli" attraverso il "mare del sangue". Quest'ultimo rappresenta il "calore", il modo con cui il nutrimento "esterno" comunica con la nostra personalità.

Stando così le cose, noi viviamo interfacciandoci tra due mondi. Un mondo esterno a noi da cui raccogliamo alimenti, sensazioni, odori, sapori canzoni ecc... che ci penetra attraverso lo "stomaco-Mare degli alimenti" e diventa parte di quel mondo interno che non è costituito solo dalla nostra memoria attuale ma anche (e specialmente.....) da ciò che abbiamo ereditato (archetipi).

Questi due mondi (interno ed esterno) devono comunicare, scaldarsi e fondersi. Questo avviene grazie al "mare del sangue".

C'è poi un ultimo mare chiamato "mare del soffio" che corrisponde al centro del torace, la dove è posto l'altare, dove metto il dito per dire "io". (individuazione junghiana)

Ciò che arriva dall'esterno si integra con quello che è interno. Il "mare dei soffi" mobili, purifica i soffi, riporta alla coscienza i ricordi personali ed ancestrali, fa comunicare le diverse parti della periferia del corpo con il centro, permette di essere un individuo unico, nonostante (ma anche grazie a.....) ciò che abbiamo ereditato, ciò che abbiamo vissuto e quello che abbiamo "mangiato". Il cammino della nostra vita è una strada che può essere stretta se il "mare di midollo" (la nostra eredità) contiene "immagini pesanti". In eguale modo può essere ostile vivendo (mare degli alimenti e dei soffi) in un ambiente "opprimente".

Il modo in cui ci atteggiamento, il modo in cui rispondiamo agli stressor quotidiani, può essere visto come frutto di un'integrazione di tutti questi livelli.

Potremo dare una risposta sterile, inconcludente in ragione di una deficitaria strutturazione della nostra personalità; oppure ogni nuovo stimolo, ogni emozione (che ci ha puntualmente provocato modificazioni bio-umoral) ci può spingere a "frugare" nella nostra personalità, per decidere, con il benessere del nostro cuore, quali valori e sentimenti siano effettivamente validi per la nostra evoluzione.

Esperienza personale:

Il percorso didattico fatto in questi tre anni di scuola di riflessologia plantare (associazione con sé, metodo ZAMA) è stato arricchito da un percorso parallelo chiamato "anima svelata": una preziosa opportunità che ci è stata data per conoscere la nostra strada, con le sue strettoie e con le sue risorse. Questo significa "conoscere se stessi". Tale conoscenza passa attraverso una maggiore consapevolezza di sé per la quale è determinante una forte volontà nonché il coraggio. Il coraggio di fare delle scelte, il coraggio di amare, ma soprattutto di amarsi.

Noi tutti viviamo e abbiamo vissuto esperienze dolorose (se non in prima persona, le abbiamo ereditate!) che segnano la nostra anima, il cuore e il corpo. Quest'ultimo è il nostro mezzo, il tramite attraverso cui conoscere, sperimentare, muovere. Una parte di noi viene ferita da tali esperienze e, senza esserne consapevoli, queste ferite prima o poi riemergono trasformandosi in paure. Paure troppo grandi per poterle confessare, non abbiamo il coraggio di svelarle.

La nostra vita esteriore, quella che noi esterniamo mostrando una maschera (più o meno consapevole), è un riflesso del nostro paesaggio interiore. Le aree della nostra esistenza in cui non ci sentiamo realizzati, corrispondono alle distorsioni che la nostra mente effettua della realtà. Se vi è armonia dentro di noi, vi sono necessariamente amore, abbondanza e soddisfazione dentro e fuori di noi. Questo è un diritto-dovere della nostra esistenza a cui dobbiamo dare responsabilmente una risposta.

Il lavoro effettuato attraverso l'anima svelata, è anzitutto un lavoro personale (nonostante si realizzi all'interno del gruppo) di trasformazione di energie nascoste nel nostro "sé" meno conosciuto per integrarle nel nostro "sé superiore", la nostra creatività.

Attraverso una meditazione dinamica, e con l'utilizzo di tecniche di apertura dei centri energetici (chakra) si lavora per sciogliere blocchi fisici e caratteriali per arrivare allo "svelamento" di sentimenti ed emozioni, prendere coscienza di essi ed integrarli con l'io creativo.

È questo un percorso fatto nella completa libertà e nel rispetto di se stessi e degli altri studenti. Siamo accompagnati ed assistiti da un abile maestro e da capaci assistenti nonché dalle energie universali presenti con noi. È un processo più o meno lungo che porta come frutti la maggior consapevolezza di se stessi e la possibilità di cambiare (assumendocene la responsabilità). Cambiare perché il copione che recitiamo nella nostra vita non ci permette di stare nel benessere, nell'armonia; cambiare perché vogliamo stare bene.

Partendo da questi presupposti, proporre un trattamento "anti-stress" non può che passare attraverso un lavoro che aiuti la persona a fare più chiarezza e quindi a portare maggior consapevolezza nella propria esistenza rispetto al punto in cui si trova della sua strada.

È inequivocabile comunque che per poter lavorare sui vari livelli (da quello più materiale del fisico a quello più sottile dell'energia) il primo approccio alla persona si realizza attraverso il corpo e quindi attraverso il trattamento di zone e punti specifici.

Proposte di trattamento sulla base dell'esperienza personale in merito allo studio dello stress:

Un massaggio rilassante riflessologico associato al trattamento di punti molto interessanti sul dorso: i cosiddetti back-shou e i ben-shen sono stati il punto di partenza di questo percorso intrapreso con poche persone da me trattate per un breve periodo di tempo (minimo 7 trattamenti; max 10 trattamenti totali a testa) .

In questo lasso di tempo che ci siamo piacevolmente concessi, ho avuto modo di conoscere un po' meglio queste persone, ma soprattutto, probabilmente, anche loro si sono un po' ri-scoperti.

Parlando loro dello stress, ho chiesto agli stessi di focalizzare dove lo stress interveniva maggiormente nella propria esistenza. Nel tentativo di aiutarli, ho proposto loro un semplice test iniziale dove, attraverso affermazioni o negazioni, veniva passato in rassegna lo stress in tutte le sue componenti fisico-emozionali-spirituali-sociali. Ad ogni voce viene attribuito un punteggio che esprime il grado di approvazione di chi compila il test. Non c'è una classifica finale e soprattutto non c'è giudizio. Semplicemente si prende atto di dove lo stress riesce a far breccia nella nostra quotidianità.

Da questi semplici test proposti a queste tre persone, (di cui un pensionato, un'impiegata di 47 anni ed una studente di 15) è emerso che sul piano fisico il disturbo più ricorrente (due persone su tre) è l'insonnia; l'atteggiamento più "distorto" è quello nei confronti del cibo (scelta degli alimenti e qualità nutritive) e nell'assunzione del pasto. Mentre per quanto riguarda l'aspetto emozionale c'è una paura condivisa di sperimentare emozioni come la collera e, soprattutto, per quello che ho potuto cogliere, un giudice interiore molto severo. Questo aspetto per me si traduce nella non accettazione di qualcosa di sé e probabilmente comporta per ciascuno, in differente modo, apportare ulteriore stress nella propria esistenza per reprimere un "qualcosa", cioè mettersi una certa pressione rispetto a situazioni o eventi (passati ed attuali). Queste osservazioni trovano conferma nel corso dei trattamenti.

Il trattamento riflessologico plantare proposto in queste sedute è così articolato:

- α Sfioramenti iniziali su dorso del piede e zona perimalleolari; manipolazioni gentili su tutto il piede e caviglia con particolare attenzione alle dita (riguardano l'aspetto psichico della persona ma anche in parte energetico visto che sono il punto di arrivo o di partenza di numerosi meridiani).

- α Trattare il sistema nervoso è parte fondamentale di tale trattamento visto l'importanza che gioca nella mediazione di risposta allo stress. I punti che vengono trattati nel corso del massaggio sono: il punto riflesso della colonna (sia somatico che energetico), della testa, nervo vago, punto riflesso dell'ipofisi (ruolo centrale per quanto riguarda la risposta ormonale) e punto sciatico inferiore e superiore (la sciatalgia rileva tensioni psichiche sessuali) i nervi facciali ed infine il plesso solare (la sua stimolazione da notevole sensazione di benessere) .
- α Per aiutare la respirazione si tratta il diaframma.
- α Per aiutare gli organi emuntori, di digestione e di depurazione si trattano i punti riflessi di stomaco fegato e colecisti, vescica urinaria e rene (quest'ultimo è uno dei punti più importanti della riflessologia plantare e come tale viene sempre sollecitato: corrisponde al punto 1 del meridiano di Rene: "fonte zampillante".)

Nel corso del trattamento, soprattutto nelle fasi iniziali viene dedicato uno spazio alla respirazione. Anche se nella pratica, si tratta di pochi atti respiratori, il portare a consapevolezza aiuta molto il rilassamento e peraltro si porta a conoscenza della persona l'uso di uno "strumento" da poter utilizzare autonomamente nella propria quotidianità.

Il rilassamento mentale passa anche ed anzitutto attraverso un rilassamento fisico. Quando la persona è stesa sul lettino, si possono notare varie tensioni a livello muscolare che vanno via via migliorando già nel corso dello stesso trattamento.

A tale scopo, ho ritenuto utile incrementare l'efficacia del massaggio riflessologico con l'utilizzo di alcuni punti relativi al meridiano di Vescica biliare, come contemplato nel "tocco psico-corporeo dei 30 punti".

I punti da me individuati, sono situati nella regione del collo e del capo; si tratta di:

- α VB 14 : utile per sciogliere tensioni responsabili di cefalea muscolo-tensiva e per stress mentale.
- α VB 21 : utile per liberare collo e spalle da tensione e da emozioni quali irritabilità e incapacità ad andare avanti.
- α VB 20 : influisce sulle funzioni cerebrali e quindi i suoi sensi; se una persona considera solo il proprio punto di vista statico, avrà lo sguardo fisso davanti a se. Tali rigidità, costrizione che può generare rabbia e "vento" nel sistema corpo mente spirito. Questo punto aumenta la chiarezza visiva ed elimina il vento.
- α Punto extra tra VB 20 e VB 21 : punto localizzato sul collo, circa a metà tra la nuca e la base del collo, a circa due dita dalla colonna cervicale tra la terza e la quarta vertebra. È un punto importante per tutto il corpo in generale in quanto attraversato da diversi meridiani. Tensioni a questo livello sono espressione di fatica mentale o stress di tipo emozionale.

Altro punto focale su cui agire a mio avviso, è l'aspetto psichico troppo spesso turbato da stati emotivi conflittuali. Il meridiano preposto alla protezione del cuore è quello denominato "ministro del cuore" o più semplicemente PC (pericardio). I punti da me individuati ed utilizzati nel corso di trattamento sono:

- α PC 6 : utile da utilizzare quando la persona si trova in uno stato di stanchezza generale, ansia (da mancato radicamento alla terra) problemi di comunicazione (non si apre il cuore alle cose esterne). In termini di medicina cinese, tale punto riarmonizza uno shen disturbato da un dolore emotivo-affettivo intenso.
- α PC 3: se il fuoco del pericardio è eccessivo (ipertensione, cefalea, rabbia inconsulta soprattutto in ragione di affettività tradita ecc...), questo punto "acqua" è calmante: ristabilisce la relazione tra parola e intimità.
- α PC 2: questo punto rimuovere ostruzione del meridiano disperdendo la pienezza nel petto (da stasi di qi). Per coloro che hanno un cuore chiuso per questioni irrisolte nelle relazioni

amoroze. Disarmonia per ferite emotive. Palpitazioni da paura, cardiopalmo con senso di oppressione toracica.

In aggiunta a questi punti, ve ne sono altri due che ritengo altrettanto validi. Appartengono al meridiano di polmone e di rene:

- α LU 1: utile per ristagno di qi di polmone. È un punto di ingresso "point mu" il cui nome può essere tradotto come "tesoro centrale", esso rappresenta il tesoro del qi ancestrale. Riunisce il flusso del tao, il soffio tra cielo e terra. Incoraggia ottimismo e rilassamento. Quando una persona sopraffatta dalla tristezza, questo lo aiuta a relazionarsi con la sua sofferenza in modo di permettergli di passare attraverso essa ed andar oltre. Quindi un aiuto per lasciar andare passato e ricominciare lasciandosi alle spalle tristezza e sensazione di "pienezza bloccata" al petto.
- α KI 6: punto importante del meridiano di rene chiamato "mare splendente, illuminato": tonifica lo yin del rene e il jing; calma lo spirito agitato da deficit di yin. Riequilibrare questo meridiano, sul piano psicologico porta maggior sicurezza in se stessi con maggior ascolto di se: maggior agio nell'esprimere il proprio punto di vista senza timore; più chiarezza negli affari personali e professionali.

Complementari al trattamento riflessologico anti-stress e al tocco di alcuni dei punti sopra menzionati, una valida alternativa e/o integrazione arriva dal trattamento di alcuni punti del meridiano di vescica urinaria situati sul dorso. Si tratta dei punti "Back shu".

Nella schiena sono numerosi i punti noti. Per fare un po' di chiarezza ricordiamoli brevemente:

- α Sulla linea mediana, a livello delle spinose "corre" il vaso governatore (Du mai) i cui punti sono posti appena sotto le spinose, tra una vertebra e l'altra a partire da sotto il coccige fino alle cervicali dove poi prosegue sul capo.
- α A "mezza distanza" (mezzo cun) da tali punti, su entrambi i lati della colonna vertebrale, in corrispondenza degli spazi intervertebrali, ci sono punti antichi chiamati Hua tuo. Questi punti sono cosiddetti "fuori meridiano" in quanto non appartengono né al vaso governatore né al meridiano di vescica. Prendono il nome dal medico cinese vissuto nel 200 d.C. che per primo li utilizzò. Tali punti rappresentano una sorta di memoria archetipo-corticale.
- α A 1,5 cun di distanza dalla linea mediana, ai lati della colonna troviamo i back shu che appartengono al percorso del ramo interno del meridiano di vescica urinaria. Il trattamento di tali punti è utile per normalizzare il libero fluire delle energie. Questi punti fungono da mediatori fra quello che succede tra gli aspetti emotivi e strutturali della persona. Quindi sono legati al concetto di conflitto intrinseco a quello di movimento: come ci si deve muovere, in quale direzione, quando; quando fermarsi, cosa fare una volta giunti. Sono utili in senso diagnostico (dolorabilità e colorito della cute sono indicativi dello stato di salute del complesso energetico a cui si riferiscono) ma anche terapeutico per dare "la giusta regola" come stimolo e nutrimento a monte del complesso meridiani/organo a cui si riferiscono. (il loro schema è illustrato nell'allegato 1).
- α Ci sono infine, a tre cun dalla linea mediana della colonna i punti "ben shen". Tali punti si inseriscono nel decorso del ramo esterno del meridiano di vescica urinaria. Hanno un importante impatto sullo psichismo in quanto fanno riferimento alle cinque anime vegetative (i 5 shen). Di questi, quelli che ritengo più significativi per un trattamento rivolto a ristabilire un equilibrio per adeguata risposta allo stress sono i seguenti:
 1. BL 43: punto shu dei centri vitali. È in relazione con l'aspetto spirituale della funzione di protezione del pericardio nei confronti del cuore. Si riferisce all'area che racchiude il cuore e quindi lo spirito, la sua intimità e il suo tradimento. Questo punto dà alla persona la forza di scegliere, di essere vulnerabili, sapendo di possedere interiormente (consapevolezza) un

luogo ricolmo di forza. Aiuta a ricostruire energia a livello fisico e mentale per sostenere la persona nella ricerca di gioia e felicità.. Interessante da trattare con la moxa quando la persona avverte molto freddo, manca di calore nel corpo (soprattutto mani e piedi) mente o spirito.

2. BL 47: fa riferimento all'anima vegetativa del fegato (Hun). Il fegato è direttamente coinvolto con il destino dell'individuo. Esso svolge un ruolo in relazione alla vita emotiva della persona. Ci sono momenti nella vita in cui ci si sente scollegati dal processo vitale, come se non si avesse altra scelta in tutto ciò che accade. Questo è frutto della nostra mente. L'incapacità di essere consapevoli nelle scelte può essere collegata allo Hun. Quando il fegato è disfunzionale c'è il caos: non ho un piano definito, nessuna visione, manca il senso della direzione. Dando l'accesso all'aspetto spirituale del fegato, si inizia la persona attraverso un cammino per ridurre stress e ansia.
3. VU 52: "casa della volontà": è in rapporto con l'anima vegetativa dei reni: è la volontà umana che consente alla persona di allineare il suo cuore e la sua volontà con la volontà del cielo e quindi di compiere il proprio destino. Lo Zhi designa la forza del carattere, la determinazione, la perseveranza, la volontà di portare a compimento i progetti. Per questo lo Zhi è chiamato capacità realizzatrice: a partire dal proposito, espresso dal volere, si hanno una serie di effetti conseguenti che portano dal pensiero (con la potenza della milza) alla riflessione e al saper fare.

Trattamento metamorfico:

C'è un altro utile "strumento" a nostra disposizione, si tratta della tecnica metamorfica.

S'è parlato tanto a proposito dell'imprinting materno e di quanto sia determinante non solo per caratterizzare l'asse dello stress del nascituro, ma altresì per donare un "bagaglio emozionale" che può essere più o meno ingombrante.

La tecnica metamorfica è un massaggio molto delicato che viene svolto per la maggior parte sui piedi nella porzione che rappresenta il riflesso della colonna vertebrale.

Partendo dal presupposto che la nostra colonna vertebrale è la detentrica della nostra memoria prenatale e quindi di tutte le esperienze vissute nei primi nove mesi di vita nel grembo materno (periodo fondamentale nel quale viene la nostra prima strutturazione, che è influenzata da tutti i fattori esterni a noi), andiamo a lavorare su quelle "congestioni" ovvero quei blocchi emozionali che si sono realizzati in tale periodo.

A differenza degli altri trattamenti, dove l'"intenzione" del praticante è parte integrante del trattamento stesso, in questo massaggio l'operatore è un semplice "catalizzatore" dell'energia.

Praticante e paziente si incontrano senza aspettative né giudizio.

Considerazioni finali:

I problemi, quelli che noi chiamiamo "stress" di cui ci riteniamo vittime nella nostra quotidianità (in famiglia come nell'ambiente lavorativo e sociale), determinano una nostra reazione che si ripete con le modalità registrate nelle nostre memorie. Lo stesso film già visto che si ripete!

Ci "stressiamo il cervello" e ci dimentichiamo di avere il potere di fermare la visione di quel film. Il nostro sub conscio accende sempre quel proiettore.

Passiamo la vita cercando di cambiare uno schermo, quando il problema non è là fuori. Il problema, se lo avvertiamo come tale, è dentro di noi! È la percezione elaborata dai nostri pensieri. Di fronte ad uno stimolo, che noi chiamiamo stress, reagiamo istintivamente impulsivamente, anziché agire.

Perché quello stimolo mi comporta una tale reazione?

Perché non sono in grado di elaborare e metabolizzare quell'emozione? Sia essa rabbia o paura....

Per quel che mi riguarda, ritengo di avere ancora molta strada da fare. Quelli che io chiamo "stressor" sono certamente stimoli reali che si propongono nelle vesti di un paziente bramoso di cure e di attenzioni, di un collega poco incline a collaborare, di un compagno o di un familiare poco propenso all'ascolto, di un ritmo ed intensità di giornate che lasciano poco spazio a riposo e calma mentale.

Ma tali stimoli stressanti mi appartengono nella misura in cui sono consapevole che lo stress mi sta ferendo. Se non ammetto questo, potrebbe essere troppo tardi per porvi rimedio.

Il mio punto di vista (rispetto all'evento stressante) può cambiare e, con lui il nostro sentire se, e solo se, decidiamo che vogliamo mettere in atto tale cambiamento.

Ma cambiare costa grande fatica. Innanzitutto comporta ammettere come siamo e quindi conoscerci un po' meglio, ma nel vero senso della parola! Scavare nel nostro intimo per sentire e conoscere qual è quel "tarlo" che ci rode dentro e che dirotta le nostre risposte in una direzione piuttosto che nell'altra (che spesso "cozza" con la risposta che vorremmo esprimere!!!).

Fare la conoscenza del nostro bambino interiore ferito non è esente da dolore. Ma del resto, vogliamo forse sempre fuggire da tale dolore? O vogliamo cominciare a riconoscerlo? Accoglierlo, osservarlo e quindi decidere che è ora di prenderci un po' più cura di lui? Prenderci cura di noi stessi!!

Questo è ciò che ho compreso in questo mio percorso introspettivo ed è ciò che sto portando avanti nella mia esistenza: semplicemente amarmi!!

Se io amo me stessa sarò in grado anche di amare chi mi è vicino. Ma se non mi stimo, se mi sottovaluto e non ho alcuna indulgenza nei miei confronti, come potrò sperare di farlo col prossimo?

La trasformazione è interiore e dipende solo da noi. Ognuno di noi sceglie il proprio percorso. Come dice un proverbio Zen: "non puoi impedire che gli uccelli volino intorno alla tua testa, ma puoi impedire loro di fare il nido sulla tua testa".

Credo che ci siano due possibili opzioni: la prima passa attraverso la consapevolezza e la seconda nel lasciare che il nostro destino si svolga senza il nostro intervento. Ovvero la scelta tra il "vivere" e il "vivacchiare".

Mi spiego un po' meglio: la consapevolezza è un processo attivo che passa attraverso la conoscenza; anzitutto la conoscenza di sé stessi. Questo significa conoscere come siamo fatti, come funziona il nostro corpo, ma soprattutto come funziona calato in un contesto (il macrocosmo) fatto di tante energie (della natura, delle altre creature) che interagiscono con noi e con noi si fondono fino ad appartenerci. Possiamo scegliere di dare e ricevere nella misura in cui sentiamo e siamo consapevoli di tali energie. Queste energie altro non sono ciò di cui ci nutriamo, ciò che respiriamo, ma soprattutto i sentimenti di cui necessitiamo e quelli da cui fuggiamo perché motivati da folli paure. Quali paure? La paura di soffrire, la paura di essere giudicati, la paura di morire al pari della paura di vivere!! E qui si apre un'altra scelta: vivere nella paura o vivere nell'amore?

Conoscere non è sufficiente se poi non si sperimenta ciò che portiamo in superficie. Noi possiamo sperimentare anzitutto col nostro "sentire". Il sentire col tocco: il contatto con un altro "confine" (la pelle), ma anche con i nostri sensi, con il nostro intuito, con la nostra percezione fatta di energia sottile.

Per "vivacchiare" intendo dire portare avanti la propria vita con una certa passività: poco o affatto incline al cambiamento, il non volersi assumere la responsabilità di una decisione (piuttosto scelgono gli altri per me...), non avere il coraggio di manifestare un sentimento per quello che è.

In tutto questo mi rivedo nelle tappe importanti della mia vita dove paure ed incertezze hanno rallentato lo svolgersi di alcune situazioni: dalla scelta lavorativa, alla decisione di lasciare

l'abitazione natale in cui vivevo con la famiglia ed infine il darmi la possibilità di manifestare apertamente il mio amore per un uomo.

Prima o poi, in un simile scenario si deve fare i conti con un momento di disarmonia.

Disarmonia che solitamente ha le sembianze di una crisi esistenziale o di una patologia organica o ancora di un trauma che sopraggiunge.

Quello che solitamente noi interpretiamo come evento o periodo negativo in realtà può rappresentare una buona opportunità per fare un po' di chiarezza... a mio modo di vedere è il treno iniziale che ci siamo persi per tutte quelle volte che avevamo l'occasione di conoscere, di portare a consapevolezza! Solo che anziché essere noi gli artefici di un cambiamento, lo dobbiamo in qualche modo "subire". Non desideriamo certo ammalarci o essere vittime di un incidente, ma la nostra scelta per il "vivere o non vivere" è determinante nel cambiare la rotta nel nostro progetto di vita!

Il passo successivo è quello di tradurre tutto ciò che abbiamo appreso in comportamenti, in nuovi stili di vita. Diversamente non possiamo dire di essere autentici.

Probabilmente solo allora, forse, potremo sperare di essere una guida, un aiuto per altre persone. Non per questo saremo esenti da sbagli o da disarmonie: la vita è in un continuo divenire ed ognuno ha tante chance per cadere, ma altrettante per rialzarsi: più ardua è la vetta più forte sarà la soddisfazione!

Le terapie cosiddette "naturali" (siano esse di provenienza orientale che di casa nostra) altro non sono, a mio avviso, che utili ausili (talvolta indispensabili) di questo processo di rinnovamento.

Fermo restando che tutto inizia da dentro di noi : è questo il messaggio che cerco di dare nella mia quotidianità.

Nella mia esperienza lavorativa di infermiera di pronto soccorso, assisto costantemente al pellegrinaggio di persone che vanno cercando una soluzione ai loro disturbi. Talvolta questa esigenza diventa persino una pretesa da far rivalere sugli stessi operatori a minaccia di una loro responsabilità per il mancato successo.

La prima impellente richiesta è quella di reprimere un sintomo, solitamente il dolore, naturalmente di natura fisica. Ogni volta tale dolore sottintende una sofferenza più grande che è nascosta nel loro animo. Già da un primo dialogo emerge sempre puntualmente la parola stress ed ansia.

Dare loro l'occasione di esprimere la loro sofferenza interiore è già un'opportunità valida di camminare verso la guarigione.

Ma non tutti comprendono quanto sia vitale non riporre tutta la fiducia in un farmaco o in un operatore sanitario (senza nulla togliere ai farmaci né alle amorevoli cure di validi medici ed infermieri) piuttosto che nelle proprie forze vitali.

Il messaggio ultimo che vorrei dare è il seguente: tutti noi possiamo essere promotori della nostra ed altrui salute (al pari che del nostro malessere). Le potenzialità stanno in ciascuno di noi. Basta trovare la propria strada, la giusta strategia: quella che è più in sintonia con la nostra personalità e i cui rimedi siano in armonia con la musica della nostra anima.

Ringraziamenti:

Devo il merito della riuscita di questo lavoro a questa scuola, "associazione con sé" che mi ha formata, non solo in termini puramente didattici di conoscenza della medicina tradizionale cinese (di cui resta comunque ancora molto, moltissimo da scoprire!...) ma soprattutto per l'esplorazione del mio "sé".

Ringrazio anzitutto il maestro Mario che ha saputo coniugare un bel bagaglio culturale ad una modalità singolare di trasmetterci il suo sapere attraverso lezioni magistrali. L'originale percorso che lui conduce attraverso "l'anima svelata" non è solo la peculiarità di questa scuola, ma è anche

espressione della sua capacità di vedere oltre. Lo ringrazio per la sua generosità nel guidarci nel percorso nella nostra vita, nel rispetto della nostra libertà e dei nostri tempi. A lui sona grata, con affetto sincero, soprattutto per avermi aperto gli occhi e per avermi reso una persona migliore, più consapevole.

Un grazie di cuore va anche ai preziosi collaboratori, nonché membri sostenitori dell'associazione, che hanno lavorato attivamente "dietro le quinte" per far sì che tale corso esistesse. Ma il mio ringraziamento va soprattutto a Loretta e Roberto che più di tutti sono stati una costante presenza nel corso di questi tre anni mettendoci a disposizione il loro tempo, la loro comprensione e la loro esperienza.

Un grazie speciale per l'amico del cuore, nonché eccellente insegnante Fabio. Ho avuto la fortuna di conoscere la splendida persona che è (nonché medico appassionato), grazie al lavoro in ospedale. Ma complice fu la magica esperienza della "trasformazione" che abbiamo condiviso nel corso della tecnica metamorfica: da qui è iniziato il mio percorso con la riflessologia plantare .

Infine un ringraziamento speciale a chi mi ama e mi sostiene nei giorni buoni ed anche in quelli meno buoni. Per il mio grande amore, il mio splendido compagno, Simone, che ha saputo mediare i miei momenti di crisi e scaldare il mio cuore anche quando traboccava di preoccupazioni. Con la sua inconsapevole saggezza mi ricorda ogni giorno quanto sia bello e divertente accudire il nostro bambino interiore.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI TESI "STRESS":

- α PSICONEUROENDOCRINOIMMUNOLOGIA: I FONDAMENTI SCIENTIFICI DELLE RELAZIONI MENTE- CORPO. LE BASI RAZIONALI DELLA MEDICINA INEGRATA. Dott. Francesco Bottaccioli.

- α LE TIPOLOGIE ENERGETICHE E IL LORO RIFLESSO NELL'UOMO, FISIOPATOLOGIA, CLINICA E TERAPIA. Maurizio Corradin, Carlo Di Stanislao, Dante De Berardinis, Fabrizio Bonanomi.

- α IL GRANDE DIZIONARIO DELLA METAMEDICINA. Claudia Ranville.

- α Dal saggio: L'ETA' DELL'UOMO- I E II SEMESTRE 85- ANNO II. TRADUZIONE DI DAVID BOADELLA.

- α DISPENSA "IL TOCCO PSICO-CORPOREO" DELLA SCUOLA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE ASSOCIAZIONE CON SE'.