

Introduzione allo “shen”, lo psichismo cinese per il medico e psicoterapeuta occidentale

Lucio Sotte*

Vorrei tentare con questo articolo di introdurre in parole semplici e spero comprensibili anche ai non addetti ai lavori la concezione cinese dello psichismo. La sua conoscenza è utilissima per inquadrare facilmente la maggior parte dei disturbi mentali che frequentemente riscontriamo nella

«Vorrei tentare con questo articolo di introdurre in parole semplici e spero comprensibili anche ai non addetti ai lavori la concezione cinese dello psichismo. La sua conoscenza è utilissima per inquadrare facilmente la maggior parte dei disturbi mentali che frequentemente riscontriamo nella nostra pratica clinica e ritengo che anche lo psicoterapeuta ed il medico di formazione occidentale possano usarla con grande profitto anche se non utilizzano le tecniche di terapia della medicina cinese.»

nostra pratica clinica e ritengo che anche lo psicoterapeuta ed il medico di formazione occidentale possano usarla con grande profitto anche se non utilizzano le tecniche di terapia della medicina cinese.

Per spiegarla occorre prendere dimestichezza con due principi basilari della medicina cinese: la teoria yin-yang e quella delle cinque fasi o cinque

movimenti. Cercherò di introdurle brevemente qui di seguito. Alla base di tutto c'è la teoria yin-yang.

Figura 1. Il tai ji tu con la rappresentazione dei due "pesci" grigio-yin e bianco-yang

Cosa afferma questa teoria? Che tutto ciò che esiste, tutto il reale, è una continua trasformazione reciproca di due elementi complementari ed opposti che vanno sotto il nome di yin e yang e che possono essere considerati una sorta di metafora dell'energia e della massa dell'equazione della relatività di Einstein. Nella concezione della fisica postnewtoniana (che si fonda sulla famosa equazione $E = m c^2$) il reale è descritto e definito dalla continua trasformazione di "energia" in "massa" e di "massa" in "energia" secondo un coefficiente uguale a c^2 , cioè il quadrato della velocità della luce. Occorre comprendere bene il panorama epistemologico che sottende questa equazione: non esistono né una massa assoluta né un'energia assoluta ma soltanto il dato della loro incessante e continua trasformazione che caratterizza la vita di tutti gli elementi del reale. Analogamente accade nell'antica concezione cinese della teoria yin-yang: ciò che esiste è il frutto della continua ed incessante trasformazione di questi due elementi complementari ed opposti. Il cosmo, il nostro pianeta, la realtà vivente e dunque anche l'uomo sono il frutto di questo meccanismo e su di esso si fondano.

I cinesi intuirono 3000 anni or sono il principio a partire da quale Einstein ha rivoluzionato la fisica newtoniana del XX secolo. La trasformazione dello yin-yang è stata per millenni approfondita nel corso dell'evoluzione della cultura cinese e col tempo, applicandola ai fenomeni che si manifestano nel tempo e nello spazio, si è arricchita e precisata in una seconda teoria, quella delle cinque "fasi", dei cosiddetti cinque "movimenti". Essi sono delle "fasi", dei "momenti", degli "aspetti" della trasformazione yin-yang e corrispondono:

Figura 2. La configurazione spaziale dello yin yang

-!!!!!!

– al **massimo yang** (yang nello yang), definito “**fuoco**” perché in relazione con il massimo dinamismo e calore, -!!!!!! al **massimo yin** (yin nello yin), definito “**acqua**” in opposizione al fuoco perché in relazione con la massima inerzia e col freddo, -!!!!!! al **passaggio yin-yang** (yang nello yin), definito “**legno**” perché corrisponde al momento di attivazione di tutti i fenomeni vitali che in natura si esprime perfettamente con il verdeggiare delle piante in primavera, -!!!!!! al **passaggio yang-yin** (yin nello yang), definito “**metallo**” in opposizione al legno anche perché il metallo si scava nelle miniere e si trova in profondità nella terra, ed esprime metaforicamente l’idea del chiudersi e concludersi del ciclo vitale, -!!!!!! l’ultimo movimento è la “**terra**” che rappresenta il **centro** del sistema in cui operano incessantemente le altre “fasi”. Un unico errore va accuratamente evitato da noi occidentali che ci siamo formati nell’antica filosofia greca: quello di confondere i termini fuoco, legno, terra, metallo ed acqua con degli “elementi” di cui il reale è costituito: non si tratta assolutamente di elementi costitutivi del reale ma di emblemi, cioè termini che descrivono i vari aspetti della trasformazione yin-yang. La teoria dei cinque movimenti si applica alla biosfera e si traduce in corrispondenze cosmiche e telluriche cui sono assegnati tutti i fenomeni che ci circondano, in primo luogo quelli che reggono il tempo, cioè le varie fasi del giorno e le stagioni dell’anno, e quelli che reggono lo spazio, cioè il sistema dei cinque punti cardinali. Altre corrispondenze esistono all’interno del nostro organismo nella vita dell’uomo, nei suoi apparati, organi, visceri, tessuti, funzioni. Conseguentemente anche il manifestarsi dello psichismo presenta delle corrispondenze con le cinque fasi anche perché la teoria yin-yang non prevede – come invece accade in biomedicina – una divisione, separazione tra psichico e somatico. La medicina cinese nasce psicosomatica e tale si perpetua da secoli e secoli.

Proviamo dunque a riassumere quanto affermato fino ad ora: il

reale è continua trasformazione yin-yang che in natura avviene e si manifesta attraverso cinque “fasi” o “movimenti”. Cerchiamo di approfondire il senso di questi fenomeni per poi applicarli alla psiche. La teoria yin yang stabilisce che tutto ciò che esiste in natura può essere schematizzato in una coppia di opposti in continua trasformazione reciproca: al fuoco si alterna l’acqua, al calore il freddo, alla luce il buio, al dinamismo l’inerzia, all’alto il basso etc. Tutto il reale può essere concepito attraverso coppie di opposti che si trasformano incessantemente.

La teoria dei cinque movimenti rappresenta l’evoluzione della teoria yin-yang e la sua applicazione. Essa stabilisce che nel reale che è davanti i nostri occhi – che viene definito “**terra**” perché è il luogo, lo spazio dove nel tempo accade la trasformazione yin-yang ed è il primo “movimento” – si possono studiare quattro “fasi” di trasformazione. Applicando queste quattro fasi al tempo possiamo ritmare il giorno (alba, mezzogiorno, tramonto, mezzanotte) e l’anno (attraverso le sue stagioni: primavera, estate, autunno, inverno), applicandole allo spazio possiamo identificare i punti cardinali (est, sud, ovest, nord). Le ulteriori applicazioni di questa teoria ci permettono con lo stesso tipo di analogie di definire tutti i ritmi e gli elementi vitali esterni ed interni all’uomo.

Analizziamo ora una alla volta queste “fasi”. Figura 3. La configurazione temporale dello yin-yang

La “**prima fase**” corrisponde al tempo che si svolge quando dalla notte si passa alla luce del giorno. Si tratta del “**passaggio dallo yin allo yang**” che si verifica ad est dove il sole sorge e corrisponde da un punto di vista temporale all’alba ed alla primavera. L’avvio di questo fenomeno è evidente all’aurora ed all’inizio della nuova stagione e viene definito con termine “**legno**” perché l’ideogramma che descrive questo termine indica una pianta radicata sotto il suolo che spunta e si dirige in alto come emblema di tutti i processi di elevazione, di estrinsecazione corrispondenti alla nascita.

Quando il sole raggiunge lo zenit, cioè la posizione più alta nel cielo, ci troviamo al **"massimo dello yang"** che corrisponde al sud, al mezzogiorno ed all'estate: esso corrisponde alla massima espansione, dinamizzazione, al massimo calore, alla luce portata al massimo grado. Si tratta della **"seconda fase"** che prende il nome di **"fuoco"** che è la sua rappresentazione più efficace in natura. In Cina "fuoco" si scrive con un ideogramma che presenta dei tratti che si indirizzano in alto ed all'esterno e suggeriscono l'idea dei lapilli che si sollevano ed espandono dalla fiamma che arde. Questo ideogramma esprime graficamente la potenza dinamizzante ed esplodente di questo elemento naturale.

Il sole, una volta raggiunto il punto più alto nel cielo, inizia la sua discesa fino a che al tramonto scompare. È il **"passaggio dallo yang allo yin"** che corrisponde all'ovest, dove il sole scavalca l'orizzonte, ed all'autunno. Si tratta della **"terza fase"** che si esprime con un movimento di rientro, di condensazione che ha natura opposta a quello di elevazione e rarefazione del legno e che prende il nome di **"metallo"** perché il suo ideogramma disegna il movimento di condensazione, di discesa che si raccoglie nelle profondità della terra dove si concentrano i metalli nelle miniere.

Dopo il tramonto inizia la notte, quando il freddo ed il buio diventano sempre più intensi fino a raggiungere il loro culmine alla mezzanotte che corrisponde al **"massimo dello yin,"** al nord ed all'inverno. Questa è la **"quarta fase"** del ciclo simboleggiata dall'**"acqua"** che non solo è l'elemento che si oppone al fuoco, ma è anche caratterizzata in natura dal fatto che si raccoglie in basso. L'ideogramma corrispondente indica chiaramente con pochi tratti questa natura discendente che si oppone a quella del fuoco che, al contrario, si dirige in alto.

La vita del cosmo e quella dell'uomo sono dunque ritmata da queste quattro fasi, più una **"quinta"** che abbiamo già citato. Si tratta della **"terra" dove tutti questi fenomeni si**

manifestano. Essa rappresenta il **centro** del sistema da cui dipendono gli altri quattro movimenti. Questo fenomeno si comprende soprattutto se si pensa ai punti cardinali che necessitano di uno spazio per posizionarsi – cioè la “terra” – il centro del sistema da cui orientare lo sguardo.

Le cinque fasi possono essere pensate come dei periodi, degli stadi, degli insiemi di fenomeni e di strutture che si organizzano e si esprimono in uno stesso scopo, con uno stesso fine che corrisponde alle caratteristiche di un aspetto della trasformazione yin-yang.

All'interno dell'uomo ad ogni movimento corrisponde un sistema complesso che potremmo definire psicosomatico che si serve di organi, visceri, tessuti, strutture per svolgere le sue funzioni fisiologiche. All'interno dell'uomo: -!!!!!! il passaggio yin-yang, il **legno**, corrisponde a tutti i fenomeni psico-neuro-immuno-endocrini che hanno a che spartire con la nascita, l'attivazione, l'estrinsecazione, il movimento di uscita, di salita, -!!!!!! il **fuoco** corrisponde al massimo yang e ai fenomeni di massima dinamizzazione, espansione, riscaldamento, illuminazione, -!!!!!! il **metallo** rappresenta il passaggio yang-yin e dunque il movimento di decelerazione, di rientro, di interiorizzazione, di discesa, -!!!!!! **l'acqua** il massimo dello yin e dunque la massima concentrazione, strutturazione, inerzia, -!!!!!! infine la **terra** rappresenta il centro del sistema che è punto di riferimento degli altri quattro e li sostiene. ! Anche lo psichismo si situa all'interno dei ritmi delle cinque fasi e ad esse si richiama per essere adeguatamente compreso e studiato. Alla fase del “**legno**” corrisponde l'aspetto mentale dell'avvio di ogni ciclo vitale, della nascita, dell'inizio della dinamizzazione che in termini cosmici è rappresentata dall'alba che si manifesta ad est e dalla primavera. In termini psichici ciò corrisponde all'avvio dei processi mentali, emotivi, affettivi, razionali, sentimentali, dunque alla fantasia, alla capacità progettuale, all'immaginazione, all'espansione,

all'intraprendenza, all'altruismo, alla capacità di proiettarsi all'esterno e di entrare in contatto empatico col mondo vitale e umano che ci circonda. Capacità dunque di rapportarsi in maniera positiva con gli altri e di aprirsi allo scambio, al confronto ed anche alla disputa. Alla fase del **"fuoco"** corrisponde il massimo dello yang che rappresenta l'aspetto più dinamico di ogni ciclo vitale, la massima espansione che in termini cosmici corrisponde al mezzogiorno che arriva quando il sole è allo zenit a sud e all'estate. In termini psichici ciò corrisponde alla massima espansione mentale, dilatazione, e conseguentemente raffinatezza dei processi mentali, emotivi, affettivi, sentimentali, al rigore razionale e dunque al massima capacità critica, all'intelligenza ma contemporaneamente alla massima sensibilità, alla capacità di entrare in contatto compiuto e completo con il mondo che ci circonda per comprenderlo appieno per farlo nostro.

Alla fase del **"metallo"** corrisponde l'aspetto mentale tipico della fase matura del ciclo vitale che in termini cosmici è rappresentata dal tramonto quando il sole scende ad ovest e dall'autunno. Questo è il momento in cui la luce sta gradualmente svanendo insieme col calore. È il momento in cui in natura si raccolgono i frutti maturati al calore dell'estate.

In termini psichici ciò corrisponde alla capacità di interiorizzazione, di introspezione, di concentrazione, alla possibilità di assaporare fino in fondo le emozioni, i sentimenti, di fare propri i ragionamenti, di tesaurizzare gli avvenimenti, gli affetti, i pensieri per accostarli al proprio io e farne veramente una parte di sé.

Alla movimento dell'**"acqua"** che è il massimo yin corrisponde la mezzanotte, l'inverno, il nord. È la fase in cui la luce scompare e la vita sembra sospesa perché è come immobilizzata, in attesa di un nuovo ciclo.

È il tempo necessario perché lo spirito che ci guida possa essere tesaurizzato in profondità nella nostra anima, per concludere un ciclo vitale e creare le condizioni per avviare il successivo. È quel che accade al seme che giace nel terreno d'inverno per germogliare nella primavera successiva, dunque una vita *in nuce* e contemporaneamente la messa a punto di un progetto che a primavera germoglierà.

Dal punto di vista psichico corrisponde alla capacità volitiva dell'uomo cioè a quel processo che origina dall'interiorizzazione di tutti i contenuti mentali nel profondo. Ciò permette di dare "sostanza" ai progetti del "legno", alle certezze del "fuoco" ed alla capacità percettiva del "metallo". Una volta che i contenuti mentali sono interiorizzati acquisiscono le caratteristiche che permettono di passare dalla potenza all'atto attraverso la volontà e la determinazione. Senza volontà nulla accade, ma il volere ha bisogno del freddo, della notte e dell'inverno, cioè del massimo yin per prendere forma, condensarsi, strutturarsi, determinarsi al nostro interno ed infine esercitare il proprio scopo dando struttura ai contenuti mentali su cui si fonda.

Alla fase della "**terra**" corrisponde il "centro del sistema" che permette agli altri di orientarsi nello spazio come punti cardinali e di ritmarsi nel tempo secondo le fasi del giorno e le stagioni dell'anno. La "terra" in quanto centro corrisponde allo spazio che permette ad ogni cosa di accadere, corrisponde conseguentemente all'organizzazione, al coordinamento e nella medicina cinese questo movimento è messo in relazione anche con la nutrizione del nostro organismo. Conseguentemente conserva questo aspetto "trofico" e di "coordinamento" anche in ambito psichico. Il pensiero, l'organizzazione e la generazione del mentale, la capacità di riflessione rappresentano l'aspetto psichico di questa fase. !Si può affermare che la "terra" svolga il compito di nutrire lo psichismo attraverso l'elaborazione mentale che si fonda sul pensiero e sulla riflessione e che si concretizza

nell'intenzione e nel proposito. C'è un grande rapporto tra il proposito della terra ed il volere dell'acqua perché quando il proposito diviene permanente si manifesta come volere. Prima di procedere oltre presentiamo una breve sintesi di quando affermato fino ad ora: -!!!!!! la **"terra"** nutre lo psichismo attraverso il **pensiero**, la **riflessione**, il **proposito** -!!!!!! il **"legno"** lo attiva con **l'immaginazione**, la **fantasia**, la **progettualità** e la capacità di uscire da sé per mettersi in relazione con gli altri, -!!!!!! il **"fuoco"** lo esprime con la massima **sensibilità**, **intelligenza**, **capacità critica**, **razionalità**, -!!!!!! il **"metallo"** con la capacità di rientrare in sé, **l'introspezione**, **l'interiorizzazione**, -!!!!!! l'**"acqua"** con la **presa di coscienza profonda dei contenuti mentali** da cui scaturisce la **volontà** che supporta la strutturazione del mentale stesso in atti che trasformano le idee in gesti concreti. Introduciamo ora un ulteriore interessantissimo aspetto della teoria cinese sullo psichismo. I cinesi assegnano ai cinque aspetti mentali dei cinque movimenti che abbiamo appena descritto un nome: *shen* per il fuoco, *hun* per il legno, *po* per il metallo, *zhi* per l'acqua, *yi* per la terra. Ognuno di questi elementi psichici si esprime con le caratteristiche appena descritte relative alle funzioni mentali di ogni fase. Esiste tuttavia una sorta di gerarchia che fornisce allo *shen* del fuoco un ruolo di comando e coordinamento. La spiegazione di questo fenomeno è assai semplice ed intuitiva. Il mentale è l'aspetto più eterico e conseguentemente più yang dell'organismo e non può che correlarsi al movimento più yang che corrisponde al massimo dello yang, cioè al fuoco. D'altra parte ogni movimento ha una serie di corrispondenze all'interno delle strutture e funzioni del corpo che prendono la forma di un organo, un viscere, un tessuto, un organo di senso, attraverso le cui funzioni – spesso diverse da quelle descritte in Occidente – si manifestano all'interno del corpo dell'uomo le caratteristiche del movimento stesso. Attraverso queste strutture gli aspetti fisiologici di ogni movimento possono estrinsecarsi nel nostro organismo svolgendo le funzioni a queste correlate. L'organo

ed il tessuto corrispondenti al movimento fuoco sono rispettivamente il cuore ed il sangue, tanto è vero che negli antichi testi si afferma che “lo *shen* è ancorato al sangue” e che “il cuore ha il

ruolo di accogliere lo *shen*”: cerchiamo di affrontare ed approfondire queste affermazioni per completare la nostra comprensione. Affermare che il “sangue ancora lo *shen*”, cioè il mentale, fa assumere a questo tessuto un’importanza ancora più fondamentale di quella già significativa che possiede in medicina occidentale. Perché in Occidente quando si pensa al mentale si fa riferimento alle funzioni cerebrali che forse vanno rivisitate alla luce di quanto affermano gli antichi cinesi.

In primo luogo il sangue svolge un ruolo fondamentale nel trofismo del tessuto cerebrale: basta pensare che il cervello assorbe 1/5 della gittata cardiaca a fronte del fatto che la sua massa è 1/60 circa di quella del corpo intero. Dunque in questo senso il sangue “privilegia” certamente il trofismo endocranico. Ma il sangue possiede anche delle funzioni “informative” che spesso non vengono sottolineate a sufficienza in biomedicina: basta pensare ai neurotrasmettitori, alle immunoglobuline, alle cellule della serie bianca e agli ormoni che suo tramite si diffondono in tutto il corpo. Il sangue rappresenta il tessuto di supporto di “informazioni” che circolano in tutto il corpo in senso centripeto perché dalla periferia raggiungono il centro o centrifugo perché si dirigono ai tessuti “interloquendo” in questo percorso con ogni cellula. A partire da queste considerazioni il “cuore” svolge un ruolo fondamentale perché, tramite la circolazione del sangue, non solo promuove la distribuzione dell’ossigeno e nutrienti alla cellula e lo smaltimento delle sostanze di scarto del catabolismo attraverso gli emuntori, ma anche perché fa circolare le informazioni più disparate ormonali, immunitarie, metaboliche, ecc. che permettono agli organi, visceri, tessuti di dialogare

tra loro sotto il coordinamento di vari sistemi di cui quello nervoso centrale è il principale – ma non l'unico – e che svolge il suo compito in sinergia con quello circolatorio, respiratorio, immunitario ecc. In questo senso si potrebbe affermare che il mentale – dal punto di vista della presa di coscienza delle condizioni del nostro organismo e dello scambio di informazioni – sia una rete diffusa in tutti tessuti in cui il sangue circola. Veniamo ora a commentare la frase che afferma che il compito del cuore è “accogliere lo *shen*”. Per commentarla occorre descrivere l'ideogramma *shen* e quello del cuore.

Figura 4. Ideogramma shen

Il primo è formato da due radicali che indicano rispettivamente (radicale sinistro) un influsso celeste che scende ad informare (radicale destro) la vita dell'uomo che accade nello spazio e nel tempo ben definiti della sua vita.

Figura 5. Ideogramma xin-cuore

L'ideogramma del cuore invece stilizza con pochi tratti l'organo che – come sappiamo dall'anatomia – presenta delle aperture in alto (quelle delle arterie e delle vene) e delle cavità vuote all'interno (atri e ventricoli): infatti è vuoto all'interno ed aperto in alto.

La conclusione dell'analisi contestuale di questi due ideogrammi è che lo *shen* è un influsso “celeste” che scende ad informare la vita dell'uomo attraverso il cuore “aperto in alto” e si ancora al sangue che circola liberamente nel cuore stesso perché esso possa rimanere “vuoto all'interno”.

Il “vuoto del cuore” è la condizione essenziale per la circolazione del sangue. Questo fenomeno è vero in senso biomedico: infatti sia nelle stenosi come nelle insufficienze valvolari il cuore soffre dell'incapacità di vuotarsi adeguatamente.

Secondo il pensiero cinese il vuoto del cuore è la *conditio sine qua non* anche per un corretto equilibrio mentale perché se il cuore fosse pieno anche lo *shen* non potrebbe discendere da cielo per essere accolto nel sangue ed illuminare la vita dell'uomo. Ciò accade quando la bramosia, il desiderio sfrenato di emozioni, sentimenti, oggetti, affetti, situazioni, persone riempiono così tanto il cuore da impedire a nuove sensazioni e percezioni di discendere e alloggiare nel "sangue del cuore". Occorre allora "fare il vuoto del cuore" per distaccarsi da queste situazioni che, ostacolando la circolazione del sangue, determinano l'impossibilità di entrare in contatto vero e pieno con il reale che ci circonda. In questo consiste lo stato di salute che è poi quello della saggezza, questo è il vero fine della vita.

In Cina si afferma che il cuore, nel suo rapporto col mentale, deve essere come uno specchio che tutto riflette ma a cui nulla si "attacca", che dunque entra liberamente in contatto col tutto il reale perché non è mai "pieno". Si dice ancora che il cuore deve essere vuoto come il letto di un fiume in cui l'acqua che sta a monte può discendere e circolare perché l'acqua a valle ha liberato lo spazio appena riempito dal suo flusso. Per concludere ancora due notazioni.

La prima riguarda la percezione psicosomatica dell'uomo in medicina cinese. Ho già affermato che ogni movimento è collegato ad un organo, viscere, organo di senso, tessuto ecc: Conseguentemente il disturbo mentale che si creasse all'interno del movimento si ripercuote automaticamente sulle sue "corrispondenze" organiche. La medicina cinese è dunque

"naturalmente" psicosomatica perché non si è mai posta il dilemma di separare psiche e soma che osserva costantemente nelle loro continue ed incessanti sinergie.

Il secondo aspetto che qui accenno semplicemente è che ogni movimento si correla fisiologicamente ad un certo aspetto mentale (*shen, hun, po, yi* e *zhi*) che può essere alterato da

sentimenti ed emozioni patologiche che i cinesi classificano attraverso alcuni semplici termini.

Al legno corrisponde la **collera**, al fuoco l'**ipereccitazione mentale**, al metallo la **tristezza**, alla terra le **preoccupazioni** ed all'acqua la **paura**. Le emozioni sono concepite come delle esaltazioni delle caratteristiche psichiche di ogni movimento che sono sicuramente utili per armonizzare il mentale relazionandolo con le fasi della trasformazione yin-yang, ma diventano dannose, se sono eccessive, esasperate e quindi patologiche.

Il **legno** ha il compito di far nascere, salire, portare all'esterno; la **collera** è l'esasperazione patologica di questi aspetti che esplode alterando la capacità di autocontrollo ed imprimendo al *qi* un movimento violento di risalita che si esprime con l'aumento pressorio ed il rossore congestionato del volto. All'incontrario il **metallo** ha il compito concludere il ciclo vitale, di interiorizzare e la **tristezza** è il sentimento che porta all'interno così tanto da impedire all'individuo che la prova di uscire da sé. Inoltre la tristezza infatti consuma il *qi*, tanto è vero che questi pazienti sono spesso astenici ed abulici. Il **fuoco** rappresenta la massima dinamizzazione e contemporaneamente, la discriminazione che viene alterata dalla **ipereccitazione mentale sfrenata** che disperde il *qi* impedendo di esercitare la propria capacità critica e sfociando nei casi gravi in comportamenti maniacali. Talvolta si trova nei testi che al fuoco corrisponde la gioia, si tratta di una traduzione erronea, i cinesi intendono invece lo stato di eccessiva eccitazione. **L'acqua** è correlata al volere, alla determinazione, alla concretizzazione in gesti concreti e la **paura** è il sentimento che blocca la volontà: peggio ancora il **terrore**. Queste due emozioni fanno discendere il *qi* tanto è vero che spesso si accompagna a sintomi di discesa come diarrea e poliuria. Da ultimo la **terra** è correlata al pensiero ed alla riflessione che vengono bloccati dalle preoccupazioni

che rendono il pensiero ossessivo sull'oggetto delle **preoccupazioni** stesse e dunque incapace di svolgersi perché continuamente ritorna sui suoi passi e si annoda su se stesso legando il *qi*. Dal momento che negli ultimi paragrafi abbiamo frequentemente utilizzato il termine *qi* è bene darne un spiegazione seppur sintetica. Il *qi* è il risultato dell'interazione yin-yang e viene spesso tradotto erroneamente con la parola "energia" ma in realtà l'analisi del suo ideogramma dimostra che esso contiene un aspetto energetico che è ben presente nel termine energia, ma anche uno materiale che invece purtroppo viene sottaciuto. L'ideogramma è composto da due radicali: quello in alto a destra rappresenta una voluta di vapore che si leva verso l'alto e suggerisce appunto l'energia, quello in basso a sinistra indica un covone di riso e rappresenta la materia dalla cui cottura origina il vapore e dunque l'energia stessa. L'inquadramento cinese dello psichismo ci mette in grado di affrontare la maggior parte degli stati nevrotici e fobici che assillano una larga fetta dei nostri pazienti. Anche gli stati maniacali e schizofrenici possono essere inquadrati anche se ovviamente il loro affronto è assai più complesso. Se si utilizza la medicina cinese, una volta fatta diagnosi si interviene con l'agopuntura, la farmacologia e le altre modalità di terapia. Ma anche chi non conosce e non pratica questa medicina come lo psicoterapeuta di sola formazione occidentale può ugualmente giovare dell'inquadramento orientale che abbiamo appena schematizzato e sfruttare le analogie e soprattutto le differenze con quello che generalmente utilizza nella sua pratica clinica quotidiana.

Un elemento che certamente sottolinea la praticità della schematizzazione cinese della fisiopatologia dello *shen* consiste nel fatto di accostare stati psichici fisiologici e patologici con quelli degli organi e visceri correlati all'interno dello stesso movimento. In questa maniera si possono inquadrare facilmente molte patologie psicosomatiche come, ad esempio, le gastriti, il reflusso gastroesofageo, il

colon irritabile, alcune algomenorree, molti disturbi dermatologici, respiratori, cardiaci ecc. Ciò predispone alla possibilità di adottare un corretto approccio terapeutico.

Un altro elemento estremamente interessante riguarda la sintesi che si può fare tra i disturbi mentali correlati ai cinque movimenti presi singolarmente e quelli più complessi che li coinvolgono nel loro insieme. In questo caso occorre sfruttare le leggi fisiologiche e patologiche che reggono il loro rapporto: produzione, inibizione, superinibizione, controinibizione che non abbiamo per nulla affrontato in questo lavoro ma sono un argomento estremamente interessante per l'inquadramento del paziente.

Da ultimo vale la pena di ricordare che i deficit di yin e yang, di *qi* e sangue, i ristagni di *qi* e sangue e la circolazione controcorrente possono riflettersi sullo stato psichico del paziente nel suo complesso ed in maniera più specifica in relazione ai singoli organi, visceri e movimenti più colpiti.

La stasi di *qi* di fegato ad esempio è un quadro clinico assai frequente nella nostra pratica clinica che spiega le alterazioni psichiche come tensione emotiva, irritabilità, scatti di collera o stati di

risentimento e frustrazione che sono correlati a molte sindromi premestruali, a pazienti sofferenti di cefalea emicranica ricorrente, come agli stati prolungati di stress che si manifestano con forme di ipertensione borderline.

La diagnostica cinese è in grado di individuare precocemente per poter intervenire anche a livello preventivo oltretutto terapeutico.