

Le cause di una stasi di qi di fegato da “A tu per tu con la medicina cinese”

Karin Wallnoefer*

Puoi scaricare qui il [PDF](#) dell'articolo

Per capire come possa svilupparsi una stasi di qi di fegato dobbiamo fare qualche premessa. In medicina cinese il sistema funzionale di fegato viene descritto come un generale. Proprio come un generale sul campo di battaglia il fegato decide le strategie, pianifica i rifornimenti ed invia le proprie truppe. Ovviamente nel caso del fegato non sono truppe ad essere inviate ma una forma di qi, appunto il qi di fegato. Il sistema fegato schiera questo qi e lo mette in movimento. È il qi di fegato che in questo modo ci permette di passare dall'impulso all'azione, dall'idea alla sua realizzazione. Si tratta di una particolare energia psichica che potremmo descrivere come una sorta di slancio. Il nostro generale interno ci trasmette la smania di svilupparci, la necessità impellente e vitale di conquistarci lo spazio necessario per muoverci. Il fegato ha a che fare con una forza espansiva, aggressiva in senso positivo, che viene messa in atto da ogni essere vivente quando è confrontato con la necessità di farsi strada nella vita. Abbiamo bisogno di questa forza per osare vie nuove ed adeguarci a nuove situazioni. Come un germoglio che cerca la sua strada tra due rocce un fegato sano sa sviluppare forze ingenti pur rimanendo flessibile.

Ma per quanto il qi di fegato sia forte, non è difficile farlo ristagnare. Cerchiamo di illustrare questo processo facendo un esempio concreto. Immagina che stai progettando un viaggio: hai invitato amici a partecipare, ti sei informato sugli orari dei treni, hai organizzato le provviste. Immaginiamo ora che

il viaggio debba essere disdetto il giorno prima di partire. L'energia psichica messa in moto, la propensione e lo slancio rimangono bloccati. Le truppe del generale sono ferme e non possono più avanzare; ecco che il qi di fegato ristagna. La conseguenza è percepibile sul piano delle emozioni sotto forma di frustrazione, ma si manifesta anche fisicamente, per esempio con tensioni muscolari. Proprio quest'ambivalenza emozionale e fisica è tipica di una stasi di qi di fegato.

Tradizionalmente l'MTC indica come una causa di questo quadro il blocco dell'emozione più tipica per il fegato: la rabbia. Secondo questa teoria una stasi di qi di fegato è di solito la conseguenza di rabbia repressa. In realtà non necessariamente si deve trattare di rabbia, come l'esempio del viaggio illustra bene. Anche altri impulsi e moti interni possono causare una stasi di qi di fegato quando vengono bloccati. Ogni volta che reprimiamo un impulso o non seguiamo uno slancio, quando un piano è annullato o un'iniziativa inibita, il qi ormai mobilizzato dal fegato rimane per così dire bloccato a metà strada e ristagna. Non fa molta differenza se la ragione per il blocco sia esterna o interna, e cioè se qualcun'altro ci vieta di agire, se siamo impediti di farlo dalle circostanze o se siamo noi stessi a non concederci di farlo. Ecco perché possiamo osservare una forte stasi di qi di fegato anche nelle persone che trattengono troppo i propri impulsi spontanei, per esempio in persone molto controllate, particolarmente rispettose o tendenzialmente perfezioniste. Si genera una forte tensione anche in chi per molto tempo deve sostenere verso l'esterno un ruolo che non gli si addice ed è dunque costretto a frustrare i propri impulsi spontanei. E infine tende allo sviluppo di questo quadro chi passa molto tempo con persone particolarmente bisognose ed impulsive, e quindi è costretto a far passare in second'ordine i propri impulsi e bisogni. Bambini piccoli sono un buon esempio per questo tipo di persone e non è un caso se madri giovani spesso sviluppano una forte stasi di qi di fegato.

Se in una data situazione si sviluppi una stasi di qi di fegato o no e quanto essa sia forte, dipende molto anche dal carattere della singola persona. Il generale interiore può ostinatamente accanirsi contro gli ostacoli che si frappongono, oppure si può voltare e dirigere le proprie truppe in un'altra direzione. Se il sistema funzionale di fegato sta bene, il generale è tanto forte quanto flessibile. Disturbi nel sistema di fegato però spesso si manifestano anche con l'irrigidirsi, l'intestardirsi di questa energia psichica. Tornando all'esempio del viaggio disdetto, la decisione migliore e segno per un fegato sano sarebbe cambiare subito piano e dirigere lo slancio e la voglia di viaggiare verso una nuova destinazione. Una più forte stasi di qi di fegato invece affliggerà chi per giorni interi si chiude in casa pensando a quanto divertente sarebbe stato il viaggio. In questo caso non fa altro che continuare a muovere il proprio qi contro l'ostacolo e così ulteriormente alimenterà la propria frustrazione. Per liberare il sistema funzionale di fegato è quindi consigliabile vivere con la maggiore spontaneità e flessibilità possibile, mettendoci anche un pizzico di spensieratezza e seguendo il detto: se qualcosa ti disturba, cambialo se lo puoi cambiare, e infischiatene se non lo puoi cambiare.

Non è però una soluzione essere del tutto indifferenti e privi di ambizioni fin dal principio. Il qi può ristagnare anche quando il generale non va in battaglia perché gli mancano ordine e direzione. Il generale riceve la direzione dal sistema funzionale di cuore, da dove derivano le idee, i sogni, l'entusiasmo e l'ispirazione. In particolare durante gli anni adolescenziali succede spesso che una stasi di qi di fegato si crei perché non c'è ispirazione oppure, al contrario, ci sono talmente tante idee contemporaneamente che il generale non sa più in quale direzione mandare le proprie truppe.

Quando una stasi di qi si crea in seguito al blocco

dell'energia psichica appena descritta, più forte è il qi, più forte è l'impulso che lo mette in moto, e più forti saranno anche i sintomi della stasi. Nel nostro esempio la stasi sarà più forte se il viaggio era molto importante per la persona, se lo aspettava impazientemente e si dava molto da fare per realizzarlo. Inoltre la gravità della stasi dipende da quanto è forte il qi di una persona. Questa è la ragione per cui bambini, adolescenti e giovani adulti sono spesso colpiti più gravemente da questo quadro. Difatti essi generalmente dispongono di un qi di fegato molto forte e questo fa aumentare anche la tensione causata da una sua stasi. Per questa stessa ragione la peggiore cosa che può fare una persona giovane, frustrata e tesa è quella di assumere un tonico del qi (come per esempio il ginseng): la pressione interna non farà altro che aumentare. Si tratta di un errore terapeutico neanche tanto raro, visto che una forte stasi di qi può portare ad una stanchezza bloccata e depressiva, che erroneamente può essere interpretata come segno di un deficit di qi.

Un'ulteriore causa per una stasi di qi di fegato è quello che potremmo chiamare superlavoro, sovraffaticamento, sforzo eccessivo. Tutte queste situazioni comportano tensioni a livello fisico ed emotivo. Si tratta di un tipo di stress che nasce quando continuiamo a correre, a lavorare, a stare svegli pur essendo stanchi. La stanchezza non è altro che il segnale da parte dell'organismo che qi e sangue, ovvero le risorse postnatali, sono stati consumati e che pertanto dovremmo mangiare, riposare o dormire per rigenerarli. Dal punto di vista biomedico in questi momenti entrano in gioco gli ormoni dello stress, che ci permettono di rimanere attivi, superando stanchezza e fame. Dal punto di vista della medicina cinese l'organismo in queste situazioni ricorre alle sue riserve custodite nel sistema di rene: lo yang di rene, lo yin di rene e l'essenza del rene. È facile osservare che nel momento in

cui viene superato il limite della stanchezza e sono attivate le riserve, si crea sempre una tensione che interessa sia il corpo che la psiche e che, secondo l'MTC, corrisponde ad una stasi di qi di fegato. Un esempio quotidiano, che possa illustrare bene questo meccanismo energetico, è la tensione aggressiva e nervosa che prende molte persone quando subiscono un calo della glicemia. Si mette in questa condizione anche chi, pur seguendo una dieta o un digiuno, costringe il corpo a grossi sforzi, chi continua a lavorare tutta la notte senza mangiare né dormire, chi esce di casa senza fare colazione o dopo aver bevuto soltanto una tazza di caffè. L'energia che viene attivata e consumata in questi momenti è pura ed efficace (le riserve energetiche del rene potrebbero essere paragonate ad una sorta di "benzina super"), ma la sua attivazione è sempre accompagnata da tensione e da altri sintomi di una stasi di qi di fegato. Al contrario, l'energia dopo una colazione saziante è forse più torbida e disturbata dal processo digestivo, ma è pure più calma e rilassata. Una stasi di qi di fegato è quindi il primo quadro di disequilibrio che si crea in seguito a stress e superlavoro, ne è per così dire il danno immediato. A lungo termine lo stress comporterà inoltre un indebolimento delle risorse renali, e cioè un deficit – a seconda della costituzione – dello yang, dello yin o dell'essenza del rene.

Nelle persone molto stressate e afflitte da una stasi di qi di fegato duratura possiamo osservare un altro fenomeno interessante. Si potrebbe forse definire come un'ipertrofia del fegato. Rimanendo fedeli all'immagine della medicina cinese è come se si fosse perennemente in guerra e il generale dovesse imporre il suo comando giorno e notte. La persona in questa condizione tende a pianificare e controllare tutto, ed è sempre meno in grado di percepire i propri impulsi spontanei, tanto meno di assecondarli. Continua a dirigere il proprio qi verso il futuro, in avanti, verso il prossimo obiettivo, in una qualsiasi direzione, basta non ricadere nell'attimo presente senza un progetto da seguire. La mente

diventa un vettore, l'essere diretti diventa una condizione permanente. Persino durante le giornate libere e in vacanza ogni minuto è programmato e sfruttato, si è tanto efficaci quanto cronicamente impazienti. Per chi si trova in questa condizione diventa molto difficile spodestare il generale interiore anche solo per un breve periodo e lasciarsi andare alla spontaneità senza obiettivo e senza controllo. Diventa difficile ogni forma di rilassamento, perché rilassarsi richiede di lasciarsi cadere nell'attimo presente senza dover inseguire il proprio generale verso il prossimo campo di battaglia.

La più frequente causa per una stasi di qi di fegato è dunque un'energia emozionale o psichica (abbiamo parlato di "slancio") che viene frustrata o bloccata, inoltre una pressione interiore eccessiva, un pianificare ininterrotto. Il qi di fegato però agisce anche a livello fisico ed esistono, oltre agli aspetti psichici, anche fattori fisici in grado di esacerbare una stasi di qi di fegato esistente. In linea di massima qualsiasi fattore patogeno che ostacola o blocca il movimento del qi è in grado di peggiorare una stasi di qi di fegato. Questo vale per esempio per freddo interno o esterno, umidità o flegma che si accumulano, ma anche per un dinamismo ridotto del qi in seguito ad un suo forte deficit.

Al contrario, qualsiasi forma di movimento fisico è capace di mobilitare il qi in generale e il qi di fegato in particolare. Dunque una causa particolarmente frequente per la stasi di qi di fegato è proprio la mancanza di movimento corporeo. Con movimento in questo caso non dobbiamo per forza intendere sport faticoso; anche un movimento corporeo leggero comporta una maggiore mobilitazione del qi. L'efficacia delle pratiche di yoga, qigong e taijiquan nel trattamento della stasi di qi di fegato sono una prova convincente della capacità di questi movimenti più rilassati di mobilitare il qi. Gli effetti liberatori e rilassanti del movimento corporeo

sono immediatamente percepibili da chi lo pratica e, per quanto riguarda la stasi di qi di fegato, tipicamente si fanno sentire sia su livello fisico che su quello psichico-emozionale.

Un'ulteriore causa frequente di stasi di qi di fegato, collocabile anch'essa tra mente e corpo, è il dolore. Il dolore è da un lato la conseguenza di una stasi, ma dall'altro lato esso stesso causa una stasi del qi, e in modo particolare del qi di fegato. Più il dolore è intenso, duraturo e difficile da sopportare (un aspetto impossibile da rendere oggettivo) e più forti saranno i suoi effetti.

Karin Wallnoefer, nata nel 1969 a Merano, è sinologa, consulente di alimentazione secondo la medicina cinese, operatrice shiatsu e insegnante di qigong. Da oltre 20 anni insegna nell'ambito della medicina cinese (in Italia presso scuolatao). Sul sito www.karinwallnoefer.com gestisce un blog di medicina cinese.