

La difesa del self: immunità ed eredità in medicina cinese

Leonardo Paoluzzi*

Immunità, difesa del self, eredità: tre parole che esprimono e sotto intendono un intero mondo psichico, emozionale, nervoso ed endocrino in grado di mantenere un self intatto e il più possibile incontaminato per preservarlo nei confronti di un esterno perverso “xié” che vuole “entrare” e di un interno, anch’esso perverso, che deve “uscire”. Certo la genetica e quindi l’ereditarietà, il *Jing*, gioca un ruolo importante, ma un ruolo non meno importante lo gioca l’epigenetica. È vero che il Cielo anteriore è un dato riassuntivo di tutta una serie di esperienze vissute e codificate ma è anche vero che il Cielo Posteriore incide sull’Anteriore in maniera determinante, anche perché diversamente il nostro percorso sarebbe piatto, non evolutivo e non si potrebbe arricchire del futuro che abbiamo davanti e che nel viverlo ogni giorno diventa Acquisito. Nella visione unitaria dell’uomo, l’universo intorno e l’universo interno per essere in equilibrio fra loro e concedere così la salute, devono trovare le giuste energie per assimilare ciò che è corretto e saper respingere ciò che è perverso. La difesa consiste in questo e soprattutto nel riconoscere ciò che è proprio da ciò che non lo è. Non fare entrare un perverso è senz’altro il concetto più evidente e più semplice della difesa, fabbricare anticorpi per combattere germi, batteri e virus è fondamentale; vaccinarsi in maniera naturale o provocata rappresenta un obiettivo di grande importanza, ma ciò che normalmente trascuriamo è “fare uscire” i sentimenti nocivi. Vivere ad esempio con la paura che ci attanaglia fino alle ossa, con la tristezza nel cuore che consuma tutte le energie positive, con la collera repressa che sconvolge letteralmente il sistema di messa in movimento, con la rimuginazione e

l'indecisione che ci consuma il *Jing* ... tutte condizioni queste di malattia. Che cosa incide particolarmente su tutto ciò? Da un lato, lo abbiamo detto, l'eredità, entità non fissa e dall'altro il dinamismo quotidiano. A volte la nostra capacità difensiva c'è ma ci difendiamo troppo verso ciò che non rappresenta un nemico reale ed avremo una iper-reattività che configura le malattie allergiche o più semplicemente una intolleranza; altre volte le nostre difese le rimandiamo al mittente, verso noi stessi e allora abbiamo le malattie autoimmuni; quando poi le difese sono basse o insufficienti, si configura il quadro di una malattia infettiva o degenerativa. Il *Jing* va nutrito attraverso l'assunzione di altro *Jing* contenuto negli alimenti e nell'aria e se questo avviene in maniera errata o inadatta o insufficiente andremo incontro ad un esaurimento con tutte le ben note conseguenze, prima fra tutte la difesa inadatta. Ecco allora che lo stile di vita, "la medicina predittiva" entra in gioco con scelte che devono essere consapevoli che guardano all'energetica ad esempio dei cibi, e non tanto alla quantità del cibo stesso. La medicina moderna calcola le calorie, le proteine, gli zuccheri, i grassi, le vitamine ecc., ma non tiene conto del valore energetico dell'alimento, del suo *Jing* che viene ridotto o perduto con il trattamento industriale dello stesso, con la lunga conservazione o con metodi di coltivazione non naturali per la stagione e tutta una serie di altri fattori. È questo che dobbiamo recuperare e cioè un sano rapporto con il mondo intorno, con la *Pachamama*, direbbe un andino, con la madre Terra, mettendo il denaro e il profitto in secondo piano. Si è così, pur di avere un maggiore profitto manipoliamo ciò che per milioni di anni la natura, attraverso esperimenti continui, ci ha consegnato. A mio avviso non servono dotte disquisizioni, se non fra addetti, quello che serve, lo vedo ogni giorno nel mio studio medico, è una chiara via da tracciare e far vedere al soggetto malato, una via che spesso è in salita perché si tratta di ripianificare un sacco di cose, soprattutto dare un senso alla vita stessa che non è semplicemente correre dietro alle cose che scappano ma avere

meno desideri e più tempo. C'è un bellissimo scambio di battute nel film Blade Runner fra il replicante Roy e il suo "creatore" il quale alla richiesta : "voglio più tempo Padre, voglio più vita", lui, Tyrrel risponde: " la tua vita è stata come quella di una candela che ha bruciato dalle due parti" e quindi dura di meno ... Questa è l'immagine che mi viene in mente a proposito delle nostre vite, del correre quotidiano che ci consuma come una candela e allorquando si è consumata tutta la cera della quale non abbiamo avuto cura di risparmiarla e di nutrirla attraverso il recupero del *Jing*, si spegne. La durata della vita è stato un problema che da sempre, fin dall'antichità, ha afflitto l'essere umano: lo stesso imperatore giallo *Huang Di* si poneva la domanda di come mai i cinquantenni del suo popolo fossero così mal ridotti in giovane età; addirittura il mitico *Gengis Khan* andava interrogando indovini e sciamani per sapere come poter raggiungere l'immortalità; le pratiche *yoga kundalini* della medicina ayurvedica volte a mantenere il *Jing* e l'energia vitale. Insomma il tema della vita e della sua durata e quindi del suo stato di salute è da sempre oggetto di attenzione da parte dell'uomo e siamo ancora sulla stessa domanda: quanto durerà la mia vita e quale sarà la sua qualità.