

Lo Psicismo in MTC

L' VIII capitolo del *Ling shu*

Da Claude Larre e Elisabeth Rochat De La Vallée

Dott. Paolo Evangelista

25/05/2013

Shen - Mentale



“Ciò che è oltre lo Yin e lo Yang è detto Shen”

Yijing, IV-III secolo a. C.

La nascita delle cose si dice trasformazione, il limite delle cose si dice mutamento, il non misurabile dello Yin e dello Yang si dice Shen”

Suwen, cap. 66

“Ciò di cui si vedono gli effetti pur non vedendolo, questo è ciò che chiamiamo Shen”.

Xunzi, III secolo a. C



Shen - Mentale

- I dizionari cinesi traducono Shen come: 1. “divinità, dio”; 2. “spirito, mente”; 3. “soprannaturale, magico”; 4. “espressione, sguardo”; 5. “vigoroso, intelligente”; 6. “vitalità, energia”.
- Gli autori francesi usano il termine “les Esprits”; alcuni anglosassoni “Spirit”, mentre altri “Mind”, Mentale, per indicare l'attività di pensiero, coscienza, intuizione, vita emozionale e memoria, che dipendono dal C, definendo invece “Spirit”, l'insieme dei cinque Shen, cioè delle cinque funzioni mentali-spirituali di un essere umano, che sono lo Shen stesso, lo Hun, il Po, lo Yi e lo Zhi.

E' il modo di esprimersi alternante delle forze naturali che si svolge sotto l' autorità delle influenze che vengono dal Cielo.



“Ciò che il Cielo conferisce all’ uomo è la potenza-virtù-*De*, ciò che la Terra conferisce all’ uomo è il Qi; la vita ha origine grazie alla discesa del *De* celeste e alla salita del Qi terrestre; l’ origine della vita è detta Jing; l’ unione dei due Jing si chiama Shen”

Ling Shu, cap. 8

“Quando lo Stomaco e gli Intestini sono coordinati, i 5 Organi Yin sono in pace, il Sangue è in armonia e l'attività mentale è stabile. Il Mentale deriva dall'essenza raffinata dell'acqua e del cibo”

Ling Shu, cap. 30



SHEN - Psichismo

- Nella medicina tradizionale cinese non vi è una netta separazione tra corpo e psiche;
- Il termine cinese *shen* esprime lo psichismo come attività mentale connaturata con gli organi.
- I complessi organo/visceri e gli *shen* sono espressioni a livelli diversi della stessa energia: pesante, materiale nei primi, sottile, non manifesta negli altri.



- Lo *shen* dell'uomo è composto da vari *shen*, detti anche Entità Viscerali o Anime Vegetative o Spiriti, che hanno una doppia natura, celeste e terrestre.
- La prima è innata o del cielo anteriore, ed è legata all'energia originale *yuan*, la seconda è acquisita o del cielo posteriore, in quanto alimentata dell'energia vera o *zhen qi* ed arricchita, modificata, personalizzata dall'ambiente in cui l'individuo vive.

Le Cinque Emozioni

- ❑ Ogni organo interno attribuisce allo psichismo una particolare connotazione.
- ❑ Ogni sentimento è espressione dell'attività di un organo interno secondo le seguenti corrispondenze

ORGANO	EMOZIONE
CUORE	GIOIA
FEGATO	RABBIA
POLMONI	TRISTEZZA
MILZA	PENSIERO
RENI	PAURA

- Dice il *Ling Shu* al cap. 54: “Quando l'energia ed il sangue si formano, *ying qi* e *wei qi* cominciano a circolare, i cinque organi sono costituiti, la mente alloggia nel cuore: è la vita”.
- Lo *shen* umano è la sintesi delle attività dei 5 *shen*:



Gli Shen - Spiriti

- *Hun* o *Roun* che risiede nel Fegato (Legno)
- *Shen* che risiede nel Cuore (Fuoco)
- *Yi* o *I* che risiede nella Milza (Terra)
- *Po* o *Pro* che risiede nei Polmoni (Metallo)
- *Zhi* o *Tche* che risiede nei Reni (Acqua)

Shen - Mentale

- Lo *shen* del cuore ha dignità superiore perché espressione riflessa nell'uomo della primitiva intelligenza creatrice o *shen* celeste o grande *shen*.
- Esso è l'intelligenza globale che si attua attraverso la sintesi coordinata delle cinque attività mentali e la capacità di giudizio.
- Presso l'individuo le entità viscerali appaiono l'una dopo l'altra man mano che l'embrione prende forma e che lo psichismo si costituisce.
- Poiché la vita viene dal cielo, dallo *yang*, la prima entità ad apparire sarà quella che corrisponde al Fuoco, cioè lo *shen*, seguito dallo *hun*, dal *po*, dallo *yi*, e dallo *zhi*.

- Alloggia nel Cuore - è la I entità a comparire nell'embrione.
- Psicologicamente corrisponde all' affettività (amore-odio), alla emotività, alla gioia, inoltre come intelligenza globale, alla sintesi e al coordinamento delle idee inviate dall'attività degli altri *shen*.
 - Quando vi è **pienezza** di tale movimento vi può essere iper-eccitamento, riso sfrenato;
 - se vi è **vuoto** l'individuo è abbattuto, si lamenta ed è in preda a timidezza o a panico.



Sono le funzioni psichiche superiori, che decidono e governano tramite le altre anime viscerali.

Analogamente, il Cuore, il monarca dei vari organi, esercita il proprio potere sovrano. Esso alloggia gli spiriti *shen*, che sono il cielo in noi.

La gioia, intesa come eccessiva eccitazione, danneggia le capacità superiori di giudizio e nuoce al Cuore.

Hun – Anima Eterea

- Alloggia nel Fegato - è la II entità ad apparire nell'embrione.
- Psicologicamente rappresenta l'immaginazione, la creatività, l'entusiasmo, l'estroversione, i sogni.
 - In condizioni di **pienezza** si potrà avere eccesso immaginativo, irascibilità e collera, aggressività, sonnambulismo.
 - In condizioni di **vuoto** dello *hun* vi potranno essere povertà o carenza immaginativa, incoordinazione di idee, mancanza di coraggio, angoscia.

魂

Gli *Hun* rappresentano gli spiriti della terra *gui*, animati però dal movimento delle nubi, e sono di natura yang . Gli *Hun* hanno tendenza ad elevarsi, ad andare e venire e, alla morte, essi ritorneranno al cielo, mentre i *Po*, di natura yin, torneranno alla terra.

Questa mobilità, questa espansione è caratteristica del Fegato, al quale sono legati.

La collera e la frustrazione danneggiano gli *Hun* ed il Fegato.

Po – Anima Corporea

- Alloggia nei Polmoni - è la III entità a formarsi nell'embrione.
- Psicologicamente corrisponde ai riflessi ed alla sensibilità più elementari, nel senso degli automatismi innati: ad es. dell'istinto di conservazione.
 - La **pienezza** del movimento *po* comporta ossessioni rivolte al futuro, tristezza, pianto, egotismo, avarizia;
 - in **vuoto** potremo avere vulnerabilità, disinteresse alla vita, perdita dell'istinto di conservazione.

魄

“Il Po si muove e fa, ... per suo tramite si possono percepire dolore e prurito”

Lei Jing - 1624

La tristezza e l' afflizione ledono il *Po* ed il Polmone.

Yi - Pensiero

- Alloggia nella Milza - è la IV entità a formarsi nell'embrione.
- Psicologicamente è la riflessione, l'ideazione, la memoria e la capacità di avere desideri.
 - La **pienezza** dell'anima *Yi* può indurre a ossessioni verso il passato, idee fisse, gelosia, insonnia agitata.
 - Il **vuoto** dello *Yi* comporta perdita di memoria, disgusto per la vita, ansietà.



Va inteso come capacità di concentrazione, di riflessione, il proposito che dà concretezza e struttura all'attività mentale, sostenendola, nutrendola e rinnovandola.

Analoga è la funzione della Milza / Terra, centro dell'organismo, al quale assicura nutrimento, struttura e rinnovamento.

La concentrazione eccessiva e la rimuginazione ledono lo *Yi* e la Milza.

Zhi - Volontà

- Alloggia nei Reni - è la V ed ultima entità a comparire nell'embrione.
- Psicologicamente questo movimento è espresso dalla volontà, dalla tenacia, dalla decisione e dal coraggio. Per la sua sede nei Reni lo *zhi* governa anche la sessualità sotto il profilo psichico.
 - In caso di disarmonia vi potrà essere abulia, indecisione, angoscia con paure viscerali, spesso impotenza.



Volere, forza profonda, forte e sicura, che permette di tendere verso un obiettivo. È quell'energia fondamentale che permette il raggiungimento di un traguardo, la realizzazione di un piano, è il potere che sostiene la tensione del vivere.

Analogamente, i Reni per tutto l'essere sono la base della potenza ed il radicamento di questo volere.

La paura danneggia lo *zhy* ed il Rene.



«Il radicamento agli Spiriti»

LINGSHU CAPITOLO OTTAVO

La domanda di Huangdi

Huangdi pose a Qi Bo questa domanda:

«Per ogni puntura, il metodo è prima di tutto di non mancare il radicamento agli Spiriti.

Sangue e rete dell'animazione, ricostruzione e soffi, essenze e Spiriti,
ecco ciò che i Cinque *zang* tesaurizzano.

«Se si giunge ad una situazione in cui, in seguito
a straripamento e a completa invasione
Essi lasciano gli *zang*,
allora le essenze si disperdono;
e gli *Hun* e i *Po* sono trascinati in una agitazione
incontrollabile, volere e proposito diventano
confusi e disordinati, saper-fare e riflessione ci
abbandonano».

«Da dove procede questo stato? Bisogna
incriminare il Cielo?

È colpa dell'uomo?

Che cosa chiamiamo virtù, soffi, vita, essenze,
Spiriti, *Hun, Po*, cuore, proposito, volere,
pensiero, saper-fare, riflessione?

Potrei permettermi di chiedervi una
spiegazione?»

La domanda di Huangdi

Da dove viene l'errore?

- «Da dove procede questo stato? Bisogna incriminare il Cielo? È colpa dell'uomo?».

«Per ogni puntura, il metodo è prima di tutto di non mancare il radicamento agli Spiriti».

- Gli Spiriti concretamente conducono i soffi (*qi*);
- Chiameremo essenze (*jing*) l'aspetto di questa personalizzazione.
- Una passeggiata sotto la guida degli Spiriti;
- Agiremo sui soffi animati dagli Spiriti

- Sangue (*Xue*) e rete dell'animazione (*Mai*),
 - ricostruzione (*Ying*) e soffi (*Qi*),
 - essenze (*Jing*) e Spiriti (*Shen*).
-
- Ecco ciò che i Cinque *zang* tesaurizzano.

- ***Straripamenti e invasione***
- «Se si giunge ad una situazione in cui, in seguito a straripamento e a completa invasione Gli Spiriti abbandonano gli ***zang...***».

La serenità di un saggio

- Un saggio non è toccato dalle seduzioni esteriori. “Egli possiede se stesso”.
- primo capitolo del *Huainan zi*:
 - *“Preservare l'integrità è essere Uno con il Tao. Percorrere in battello le sinuosità del grande Fiume, offrirsi una crociera marittima lungo le coste, correre al galoppo come il destriero Niao, sfilare sotto un baldacchino di piume di martin pescatore, seguire con gli occhi il ballo del re Mu e la sua danza dei pennacchi, ascoltare le arie Yaolang, Qili e Jizhan, cantare le grandi arie delle opere di Zheng e di Wei, presentare con l'accompagnamento le ballate antiche del regno di Chu, tirare sulle rive di uno stagno, in alto nel Cielo, agli uccelli o inseguire nel parco di Yuan la grossa selvaggina: ecco i piaceri che travolgono e inebriano la gente comune. Quanto ai Santi, invece, queste stesse situazioni non basterebbero a turbare il loro Spirito vitale, a perturbare la loro determinazione, a far sì che il loro cuore, in preda all'angoscia, perda i suoi sentimenti naturali.”*

HUAINAN ZI CAP 1

- *Ritrovarsi in un angolo sperduto, nel burrone di una gola tenebrosa, interrata, eremita nel profondo di un bosco, ritirato in una capanna fatta di quattro mura di argilla, ricoperta di un tetto di paglia; per porta una grata di frasche; per finestra un collo d'orcio, per cardine dei gambi flessibili di gelso; in alto il tetto sgocciolante; il pavimento, tutto bagnato; la camera a nord, satura di umidità. Un manto di neve e di brina inzuppa il terreno, fornendo acqua al cocomero e alla zizzania; per passeggiare l'acquitrinio; per camminare montagne anguste. Ecco ciò che fa agghiacciare per la paura, incupisce il volto, fa restringere il cuore dalla tristezza, demolisce il morale della gente comune. Un Santo non diventerebbe triste né si amareggerebbe in questo genere di situazioni: non perderebbe niente di ciò che fa la sua gioia. Per quale ragione? Perché nell'intimo possiede il modo per comunicare con la segreta animazione del Cielo, cosicché né onore né abiezione, né povertà, né ricchezza, né pena, né svago potrebbero ledere la sua forza d'animo. Il gracchiare del corvo o il tubare della tortora cambiano forse con il freddo o con il caldo, con la secchezza o con l'umidità? Sicuri di se stessi per il possesso del Tao, non dipendiamo più dal corso che prendono i diecimila esseri; non è una peripezia del momento che determina il possesso di sé. Quando le nostre disposizioni, lo stato del nostro spirito, tra natura propria e destino, si mantengono in ciò che la il loro riposo si ha il «possesso di sé».*

Su-Wen capitolo 44

- *Quando il pensiero carico di preoccupazioni si esercita senza fine, quando l'uomo non riesce ad ottenere ciò a cui aspira, quando il proposito si espande senza controllo all'esterno, quando si ha una pratica sessuale troppo intensa, il muscolo ancestrale si distende fino ad essere completamente rilasciato. Si producono allora delle impotenze del muscolare fino a causare il defluire incontrollato della sostanza bianca.*

- gli *Hun* e i *Po* sono trascinati in una agitazione incontrollabile, volere e proposito diventano confusi e disordinati, saper-fare e riflessione ci abbandonano.

- «A che cosa sono dovuti il cedimento del corpo e l'anemia completa, per cui l'uomo non raggiunge alcun risultato?».
- Qi Bo rispose: «Gli Spiriti non operano più».
- L'Imperatore riprese: «Che cosa vuol dire che gli Spiriti non operano più?».
- Qi Bo rispose: «Gli aghi di metallo o di pietra rappresentano [il modo di operare] secondo la Via. Ma il fatto che le essenze e gli Spiriti non possano entrare, che il volere e il proposito non possano avere una giusta direzione fa sì che il male non possa essere guarito.

- **Essenze e Spiriti, volere e proposito, ricostruzione e difesa, rappresentano, nel capitolo quattordicesimo del *Suwen*, la vitalità perturbata per il venire meno degli Spiriti.**

Capitolo ottavo del *Lingshu*

- *Hun e Po, volere e proposito, saper-fare e riflessione.*
 - *Hun e Po*
 - *Saper-fare e riflessione*
 - *volere e proposito.*

- «Ora quando succede che le essenze sono inesistenti e gli Spiriti se ne sono andati e che la ricostruzione nutritiva e la difesa non possono essere recuperate, a che cosa è dovuto tutto questo? E dovuto al fatto che quando desideri e bramosie rinascono continuamente, accompagnati da una paura pusillanime che non può essere arginata, le essenze e i soffi si lasciano andare fino alla rovina, la ricostruzione si paralizza e l'energia difensiva è sradicata. Allora gli Spiriti ci lasciano e la malattia non è guaribile»

capitolo terzo del *Suwen*

- Quando i soffi del Cielo azzurro sono chiari e sereni, volere e proposito si governano come occorre. In virtù di questa buona condotta, i soffi *yang* sono solidi e eventuali soffi perversi e briganti non potrebbero fare alcun male...

La risposta di Qi Bo

Qi Bo rispose:

«Il Cielo in me è Virtù.

La Terra in me è soffi.

La Virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita.

Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le essenze.

Il fatto che le due essenze si congiungano denota gli Spiriti.

Ciò che segue fedelmente gli Spiriti nel loro 'andare e venire' denota gli *Hun*.

Ciò che si associa alle essenze nel loro 'uscire ed entrare' denota i *Po*.

Ciò che prende in carico gli esseri viene chiamato cuore.

Il cuore si applica, ecco il proposito.

Il proposito diventa permanente, ecco il volere.

Il volere, che si mantiene, cambia, ecco il pensiero.

Il pensiero si dispiega in lontananza e potentemente, ecco la riflessione.

La riflessione dispone di tutti gli esseri, ecco il saper-fare».

Il Cielo in me è Virtù

- Lao tseu dice: «Il bene discende dall'alto alla maniera dell'acqua» o «l'alto è benefico alla maniera dell' acqua».

Laotseu, *TaoTe King*. cap. 8, p. 44.

- Nel capitolo quinto del *Suwen* sono esposti i movimenti delle nubi e della pioggia. Analogicamente si ripetono i movimenti che noi chiamiamo fisiologici, in particolare gli scambi tra gli *zang* all'interno del tronco. Si dimostra così che sono efficaci e necessari.

- **L' autenticità** è la sostanza stessa della rettitudine dei viventi, una **fedeltà a se stessi**, per merito dell'eccellere del Cielo che opera in noi.
- Non si tratta che di saper condurre la propria vita, per condurla il più possibile vicino alla propria natura;
- Il nostro corpo non può essere prodotto che dalla Via e la nostra vita non può risplendere che per la Virtù. Colui che si conserva in vita e raggiunge la pienezza dei suoi giorni, è colui che, sul fondamento della Virtù, ha fatto risplendere la Via.

Claude Larre e Elisabeth Rochat
de la Valée, L' VIII capitolo del
Lingshu, Ed. So-Wed Jaka Book.



La Terra in me è soffi

- Che si dica il Soffio o i Soffi, si tratta sempre di una compenetrazione o di uno scambio *yin/yang*.
- Non bisogna riservare ai soffi la qualifica di *yang*; la relazione concreta tra due poli: lo *yin* e lo *yang*, il Cielo e la Terra, è soffi. I soffi sono degli scambi.

Claude Larre e Elisabeth Rochat de la Valée, L' VIII capitolo del Lingshu, Ed. So-Wed Jaka Book.



«La virtù scorre, i soffi si diffondono ed è la vita».

- È il livello tre.

«Il fatto che i viventi sopraggiungano denota le
essenze»

«Il fatto che le due essenze si
congiungano denota gli Spiriti».

« Uomo e donna uniscono le loro essenze: i Diecimila esseri
sono prodotti per trasformazione ».

Yijing, Libro delle Mutazioni

- Si dirà che «il cuore è il radicamento della vita, luogo dei cambiamenti che si attuano grazie agli Spiriti»

Su Wen capitolo 9

- Si favorisce la permanenza degli Spiriti se si dispone il loro soggiorno in un cuore tranquillo e vuoto.
- Alcune regole per la vita sentimentale e morale aiutano chi crede che niente sia più importante degli Spiriti e della tesaurizzazione delle essenze, che li obbligano a restare.
- Noi troviamo le regole di dietetica, di condotta sessuale, di esercizi fisici per rinforzare le essenze, sostegno e luogo di accoglienza degli Spiriti.

Claude Larre e Elisabeth Rochat
de la Valée, L' VIII capitolo del
Lingshu, Ed. So-Wed Jaka Book.



«Ciò che segue fedelmente gli Spiriti nel loro 'andare e venire' denota gli *Hun*. Ciò che si associa alle essenze nel loro 'uscire ed entrare' denota i *Po*».

- *Hun* è l'aspetto *yang* degli Spiriti, l'espressione dei soffi *yang*, sottili e leggeri, aerei; *Po* l'aspetto *yin* degli Spiriti, meno sottili, meno leggere, più terrestri, adatte ad afferrare concretamente e specificatamente gli influssi che vengono dagli Spiriti.

Hun

- Gli *Hun*, movimento *yang*, avranno la tendenza a elevarsi nell'alto. Alla morte essi ritorneranno al Cielo. Durante la vita essi si elevano in intelligenza, conoscenza, sensibilità, spiritualità, immaginazione, sogni, fantasticherie, contemplazione. Ma, per fare questo, bisogna che essi siano radicati nello *yin* che li tiene fortemente, impedendo la loro prematura ricongiunzione al Cielo. È così che il fegato li tesauroizza perché è uno *zang* maschile, che fa uscire la veemenza degli effetti dello *yang*, ma che si origina nei reni, *zang* femminile, dove pure si originano essenze e midollo, chiamati «acqua» dei reni. Il fegato perciò ha una natura profonda *yin*: è un grande tesaurizzatore, custode del sangue. Questo sangue, che porta già il sigillo del cuore e dei suoi Spiriti, sarà per gli *Hun* una sede ideale, perché dà loro un luogo dove stabilirsi, come si dà un nido o un trespolo agli uccelli del Cielo. Reciprocamente, gli *Hun* sono partecipi della qualità spirituale del sangue.

Po

- I **Po**, il cui movimento è **yin**, avranno tendenza a infossarsi nelle profondità. Alla morte, essi ritorneranno alla Terra di cui essi rinnovano la potenza, decomponendosi e scomparendo lentamente: «la carne e le ossa vengono sotterrati e divengono come terra dei campi» Durante la vita i **Po** sono responsabili dei nostri movimenti vitali, delle sensazioni, delle reazioni, degli slanci istintivi. Il sensitivo, il «vegetativo», il corporeale sono di loro pertinenza. Il radicamento solido allo **yang**, che li sostiene, li completa, li armonizza è loro necessario; impedisce loro il ritorno fatale alla Terra, in terra. È così che il polmone li tesaurizza. Il polmone è uno **zang** femminile; raccoglie come l'autunno, ma è anche il signore dei soffi, della loro distribuzione con le regolazioni cicliche, dei ritmi istintivi della vita. I soffi sono il sostegno dei **Po**, perché permettono loro di esprimersi, animando l'essere.

- Ecco ciò che i Cinque *zang* tesaurizzano: il cuore tesaurizza gli Spiriti, il polmone tesaurizza i *Po*, il fegato tesaurizza gli *Hun*, la milza il proposito, i reni il volere. Queste sono le tesaurizzazioni dei Cinque *zang*.

Suwen, cap. 23

- Il cuore tesaurizza gli Spiriti, il polmone tesaurizza i soffi, il fegato tesaurizza il sangue, la milza la carne, i reni il volere. È così che è formato il corpo.

Suwen, cap. 62

«Ciò che prende in carico l'essere vivente viene chiamato cuore»

- Un uomo che non agisce secondo il proprio cuore e che vuole organizzare i soffi del mondo sotto il cielo, fa pensare ad un individuo stonato che pretende di accordare batterie di campane e tamburi, ad un cieco che pretende di occuparsi di decorazioni.

- L'impulso vitale è diretto con autorità sovrana dal **cuore**. Si diffonde in quello spazio che chiamiamo **corpo** e che la tradizione classica chiama **i Quattro arti**.
- I Cinque *zang* sono il meccanismo meraviglioso della ricostituzione organica della vita **sotto la presidenza delle Cinque istanze spirituali**.
- È la simbiosi del **sangue**, animata da **soffi**, che conferisce, sempre sotto l'autorità del **cuore**, un potere vivificante all'insieme organico. Si può dire che la vita cosmica scorre e circola in noi secondo le modalità associate e contrastate del **sangue e dei soffi**.

Il proposito

- «Quando il cuore si applica, si parlerà di proposito».
- «Vuotate il cuore ed equilibrate il proposito; vi rallegrerete dei comportamenti naturali».

Guan zi, cap. 37, Arte del Cuore.



*volere, pensiero, saper-fare,
riflessione*

Le emozioni e l'attacco al Cuore

Le emozioni e l'attacco al Cuore

«Stabilito questo, apprensione e ansietà, pensieri e preoccupazioni portano attacco agli Spiriti.

Colpiti gli Spiriti, sotto l'effetto della paura e del timore, vi è scorrimento, vi è fuoriuscita senza arresto.

In stato di tristezza e di afflizione, ci si turba nel centro; vi è inaridimento, vi è interruzione e la vita si perde.

In stato di allegria e di gioia, gli Spiriti si spaventano e si disperdono; pertanto non vi è più tesaurizzazione.»

«In stato di oppressione e di pena i soffi si chiudono e si bloccano; pertanto non vi è più circolazione.

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

In stato di paura e di timore, gli Spiriti si agitano e si spaventano; pertanto non si può più contenere.»

Apprensione e ansia

- Può essere il timore rispettoso e riverenziale, semplicemente accompagnato da movimenti organici, da tremore.
- L' impegno a condurre bene;
- La preoccupazione diviene allora la paura di fare male;
- Quando il cuore si fissa ansiosamente, la nocività si propaga direttamente, attraverso pensieri e preoccupazioni, in direzione degli Spiriti.

- Il cuore, centro operativo della vita, non esercita più il suo dominio.
- **Apprensione e ansia** destabilizzano l'individuo, il suo pensiero normale, il suo mentale.

Pensieri e preoccupazioni

- Questa coppia, pensieri e preoccupazioni, manifesta la degradazione interna del mentale derivante da *apprensione ed ansia*;
- «**pensiero e riflessione**» si trasformano in idea fissa, pensieri, fastidi, preoccupazione ossessiva;
- Tenere il cuore vuoto anziché turbato;
- Preoccupazioni e pensieri rovinano il cuore come i colori rovinano l'occhio e i sapori la bocca.

- «rendere il cuore piccolissimo»;
- Se i Cinque *zang* non sono tranquilli, gli Spiriti non sono in pace, non si ha un completo possesso di sé, delle proprie azioni e reazioni;
- « Con le preoccupazioni e i pensieri si nuoce a se stessi, il saper- fare si fuorvia negli eccessi ed è la perdita di se stessi»

Lushi Chunqiu, cap 17



Paura e timore

- Essere disorientati, scossi fin dalle fondamenta, non sentire più nulla di stabile, di resistente e sicuro; questa è la paura che si muta in timore.

Tristezza e afflizione

- Tristezza e afflizione, prima di essere patologiche, sono delle reazioni, dei sentimenti normali e auspicabili;
- «Un figlio alla morte del padre, piangeva senza interruzione per tre giorni consecutivi; durante tre mesi egli non abbandonava né fascia, né cintura di canapa. Per un anno [piangeva mattina e sera] con un profondo sentimento di tristezza; il suo dolore [opprimente] durava tre anni. Le testimonianze di affetto andavano poi diminuendo. Il dolore diminuiva con il tempo. Gli antichi saggi avevano determinato come il dolore dovesse decrescere gradatamente. Ecco perché la durata del lutto era fissata in tre anni e non è stato dato ai più saggi la libertà di prolungarla, né ai meno saggi di diminuirla.»

Libro dei Riti.



- Continuare il lutto, prolungare il tempo stabilito, sarebbe un eccesso; il rifiuto della realtà, fosse pure dolorosa, avvelena la sofferenza e distrugge la salute.

La vita si perde

- Nell'uomo oppresso, i soffi non si liberano più, la tesaurizzazione delle essenze non si realizza più.

Allegria e gioia

- Nel *Neijing*, l'assenza di gioia è spesso il primo sintomo di un attacco che non si è ancora ripercosso, in modo sensibile, a livello organico;
- Nel capitolo ottavo del *Suwen* l'allegria e la gioia derivano dall'attività di un cuore che batte regolarmente in mezzo al petto e trasmette, grazie al sangue che pulsa spinto dai soffi, i suoi influssi a tutti i visceri fino alla più piccola parte del corpo.



- L'allegria provoca un'espansione, un'esteriorizzazione: di gioia si salta, si trasale, ci si rivolge agli altri, fossero pure degli estranei;
- Se la diffusione è sana, la dispersione è patologica;
- «ci si è troppo dispersi nella gioia di vivere (Lao tseu, *Tao Te King*, cap. 50).

Oppressione e pena

- L' oppressione è una tristezza che prostra, un timore che è una sofferenza, un fastidio è un imbarazzo: tutto questo affatica, rallenta, causa delle difficoltà nella circolazione, dei blocchi, un abbattimento, un immobilismo malinconico;
- il cuore **si chiude e si fissa**;
- «qualcosa non riesce ad uscire».

- **Il cuore non riesce ad espandersi;**
- **Oppressione e pena** possono far coppia con ciò che sembra essere in antagonismo: la collera;
- ciò che rinforza questa spaventosa prostrazione è la «raccolta», la chiusura dell'autunno. **Non vi è più spiegamento.**

La collera che monta

- Propulsione violenta e continua che si amplifica, getta e proietta lo *yin* verso lo *yang*.
- «Lo *yin* deborda nello *yang*: in questa malattia, si va facilmente in collera e non si controlla più niente [o: non si guarisce].»

Ling shu, cap 66



Lao tseu, *Tao Te King*, cap. 68

Chi sa fare guerra non sarà aggressivo

Chi sa combattere non sarà violento

Chi sa vincere eviterà lo scontro frontale

Chi sa trattare gli uomini si abasserà.

Paura e timore

- La perdita della tesaurizzazione interna;
- Contenere è trattenere a tutti i livelli dell'organismo;
- In questo caso le essenze sono come una truppa decimata, fatta a pezzi.

LA COMBINAZIONE DEI SENTIMENTI ED IL SUO EFFETTO SUL
CORPO

LA PATOLOGIA DELLE EMOZIONI



Cuore e Milza, apprensione e preoccupazioni, pena e proposito

- «Quando il **cuore** è in preda **all'apprensione e all'ansia**, a **pensieri e preoccupazioni**, si produce un attacco agli **Spiriti**. Una volta che gli **Spiriti** sono colpiti, sotto l'effetto della **paura e del timore**, si perde il possesso di se stessi, le forme arrotondate diventano scarne e la massa di carne viene rovinata. I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in inverno.
- Quando la **milza** è in preda **all'oppressione e alla pena** senza potersene liberare, si produce un attacco al **proposito**. Una volta che il **proposito** è colpito, si è turbati fino al più completo disordine e le quattro membra non possono più levarsi. I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in primavera.



Fegato e Hun, tristezza, afflizione

- Quando il **fegato** è in preda alla **tristezza e all'afflizione**, ci si agita al centro, si produce un attacco agli **Hun**. Una volta che gli **Hun** sono attaccati, si perde la ragione e si **dimentica** facilmente; si è senza vitalità. Essendo senza vitalità, non si può più garantire la norma; è la situazione in cui l'apparato *yin* si ritrae, il muscolare si contrae e le costole da una parte e dall'altra non riescono più a sollevarsi. I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in autunno.

Polmone e Po, gioia eccessiva e proposito

- Quando il **polmone** è in preda a **un'allegria e ad una gioia** senza limiti, si produce un attacco ai **Po**. Una volta che i **Po** sono colpiti, si perde la **ragione**; in questa perdita della ragione il **proposito** ignora gli altri. La pelle si indurisce e si raggrinzisce. I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore in estate.

Renì, collera, paura, volere, memoria ed essenze

- Quando i **renì** sono in preda ad una **collera** che gonfia senza potersi fermare, si produce un attacco al **volere**. Una volta che il volere è colpito, non ci si può neppure **ricordare** di ciò che si è appena detto, i lombi e la spina dorsale non possono chinarsi né in avanti, né indietro, né piegarsi, né raddrizzarsi. I peli si spezzano e si hanno tutti i segni della morte prematura. Si muore alla fine dell'estate.
- Sotto l'effetto di una **paura** e di un timore di cui non ci si riesce a liberare, si produce un attacco alle **essenze**. Una volta che le essenze sono attaccate, le ossa sono indolenzite, vi è 'impotenza' e 'cedimento'. Talvolta le essenze discendono da sole».

- Il Cuore in preda ad ansietà e pensieri;
- La Milza in preda all'oppressione e alla pena;
- Il Fegato in preda alla tristezza e all'afflizione;
- Il Polmone in preda all'allegria ed alla gioia;
- I Reni in preda alla collera che gonfia;
- La paura e il timore attaccano le Essenze.

Segni clinici

- «Il **fegato** tesaurizza il **sangue**, il **sangue** è la sede degli **Hun**. Quando i soffi del fegato sono in vuoto vi è **paura** quando sono in pienezza, vi è **collera**.
- La **milza** tesaurizza la **ricostruzione**, che è la sede del **proposito**. Quando i **soffi** della milza sono in vuoto, i quattro arti non possono più servire e i Cinque *zang* non conoscono **pace**; quando sono in pienezza, il ventre è gonfio, **transiti e minzione funzionano male**.

- Il **Cuore** tesaurizza la **rete dell'animazione** che è la sede degli **Spiriti**. Quando i **soffi del Cuore** sono in vuoto, vi è **tristezza**; quando sono in pienezza si ride senza potersi fermare.
- Il **Polmone** tesaurizza i **soffi**, che sono sede dei **Po**. Quando i soffi del Polmone sono in vuoto, il **naso** si occlude e funziona male, i **soffi si assottigliano**; quando sono in pienezza si ha una **respirazione** ansimante e roca, il petto è ingombro, si alza la testa per respirare.

- I **Reni** tesaurizzano le **essenze** che sono la sede del **volere**. Quando i soffi dei reni sono in vuoto, vi è cedimento; quando sono in pienezza vi è gonfiore e i Cinque *zang* non conoscono pace;
- Sarà necessario discernere con cura i sintomi della patologia **dei Cinque *zang*** per essere in grado di percepire il **vuoto o la pienezza** dei loro soffi. **Fatevi attenzione quando curate.»**

Sintesi delle analogie

- *Il Fegato, il Sangue, gli Hun.*
- *La Milza, la Ricostruzione, il Proposito.*
- *Il Cuore, la Rete dell' Animazione, gli Spiriti.*
- *Il Polmone, i Soffi, i Po.*
- *I Reni, le Essenze, il Volere.*

- Il grande insegnamento di questo ottavo capitolo del *Ling shu* sta nel fatto che uno squilibrio profondo per vuoto o per pienezza di ognuno dei cinque *zang* può essere provocato alla radice da uno sconvolgimento nei sentimenti, nei voleri, negli *Spiriti*.