

I 7 SENTIMENTI

Alberto Lomuscio



Gli stati emotivi vengono indicati nella Medicina Tradizionale Cinese come “I 7 sentimenti” (Qi Ging): sono fattori molto potenti che hanno sede negli organi vitali.

Il numero 7 per i cinesi è il simbolo della forza che si irradia e sottolinea come le emozioni siano difficili da governare. Il 7 inoltre rappresenta l’orientamento (6 direzioni spaziali più il centro): significa che i 7 sentimenti ci orientano nelle scelte, ci consentono di dare una risposta agli stimoli esterni, ci indicano in una parola la strada da seguire.

Ogni sentimento ha un’azione specifica sul Qi (l’energia vitale) ed è collegato a uno o più organi:

- La **collera** fa salire il Qi e colpisce il Fegato
- La **gioia** eccessiva abbassa il Qi e colpisce il Cuore
- La **riflessione** “annoda” il Qi e colpisce la Milza
- La **preoccupazione** colpisce la Milza e il Polmone
- La **tristezza** dissolve, disperde il Qi e colpisce il Polmone
- La **paura** fa scendere il Qi e colpisce i Reni
- Lo **shock** “scatta” e colpisce Rene e Cuore

COLLERA (NU)

Il termine cinese “collera” racchiude una vasta gamma di emozioni: risentimento, frustrazione, irritazione, indignazione, animosità e amarezza. Queste condizioni, se permangono a lungo all’interno dell’individuo senza che ne sia consapevole, vanno a colpire il Fegato. Se il risentimento e la collera sono molto repressi e nascosti, anziché sintomi da eccesso che si libera in alto, potremo avere sintomi opposti, quali pallore e depressione cronica, che indicano come la collera si sia diretta

verso l'interno anziché verso l'esterno.

GIOIA (XI)

La gioia ha due significati: è lo stato armonioso ed equilibrato di uno spirito in pace con se stesso e col mondo, ma indica anche lo stato patologico da eccesso di questo sentimento, inteso come sovraeccitazione e ipereccitabilità, che danneggia la delicata armonia del Cuore.

Gioia eccessiva e collera sono strettamente legati: la nostra società occidentale è molto portata a esaltare gli eccessi delle emozioni piacevoli di qualsiasi natura (che nuocciono al Cuore) e tende a produrre, ma anche reprimere fortemente, la collera (che nuoce al Fegato).

TRISTEZZA (BEI) E PROSTRAZIONE (YOU)

L'azione della tristezza sul Polmone avviene per tramite del Cuore: la perdita della gioia di vivere conduce all'indebolimento del centro, inteso come nucleo vitale, la fonte della vita si inaridisce e ci si lascia volutamente deperire.

OSSESSIONE (SI) e PREOCCUPAZIONE (LU)

Chiudere e bloccarsi esprime bene il movimento del pensiero ossessivo e della preoccupazione: la riflessione dal centro non si muove più verso l'azione, ma resta chiusa in se stessa in un movimento circolare che non permette la diffusione dell'energia.

Uno dei fattori che favorisce l'ossessione è il troppo lavoro mentale, che tende a privare la persona del suo radicamento con la Terra. Anche questa è patologia molto comune nella nostra società, così centrata sul lavoro mentale non bilanciato da un'adeguata attività fisica e con uno scarsissimo contatto con la terra, perlomeno per chi vive nei grandi centri urbani.

PAURA (KONG) e TIMORE (JU)

Paura e timore sono legati al Rene, ma destabilizzano immediatamente il Cuore. Il Cap. 39 del So Wen aggiunge: "La paura consuma il Jing, provoca il blocco del Riscaldatore Superiore, l'energia del Riscaldatore Superiore non può più passare (il Qi non può scendere al Riscaldatore Medio), l'energia non circola più". Il panico (o terrore) blocca la circolazione del Qi e colpisce principalmente il Cuore che va in deficit. Colpisce però anche i Reni, perché l'organismo utilizza il Jing per recuperare le energie brutalmente consumate nello shock.

Azione dei 7 Sentimenti sull'energia (QI):

Nome Sentimento Azione sul QI

NU Collera Fa salire in alto il QI

SI Ossessione Concentra, rallenta, annoda il Q

BEI Tristezza Consuma il QI e non lo distribuisce

XI Gioia Rende il QI dolce e armonioso, lo rallenta e lo rilascia, ma infine lo esaurisce

YOU Prostrazione Inibisce e ostruisce la circolazione del QI

KONG Paura Fa scendere il QI in basso e all'interno

JING Terrore Dà disordine e confusione nella circolazione del QI

I 7 sentimenti sono ovviamente parte della vita dell'uomo e non sono quindi di per sé cause di disarmonia. Lo divengono quando sono eccessivi o permangono a lungo o vengono inconsapevolmente repressi. Imparare a conoscerli e riuscire a governarli aiuta a vivere meglio.