

I sensi di colpa



di **Fabrizia Berera**

Dal punto di vista della Medicina Cinese e della dietetica

FIL ROUGE

I sensi di colpa sono sentimenti negativi che spesso ci tengono imprigionati al passato e ci impediscono di vivere in pienezza il presente. Il senso di colpa come dice la parola è una «sensazione» di aver commesso un'azione dannosa e biasimevole a cui non corrisponde, sul piano della realtà, nessun atto che leda un'altra persona.

Gli studi e la ricerca psicanalitica hanno dimostrato che il senso di colpa è per lo più radicato in conflitti infantili con i genitori che, anziché essere stati risolti, sono stati cancellati e vivono latenti e pronti a scatenarsi. Gli psicologi, infatti, fanno per lo più risalire il senso di colpa alla opposizione del bambino alle richieste dei genitori: il bambino «buono» soddisfa la volontà dei genitori mentre il bambino «cattivo» infrange dei

divieti e si sente in colpa per questo. Se i codici comportamentali non vengono interiorizzati, relativizzati e fatti propri, rimane nell'individuo la costante sensazione di non «essere in regola». Queste colpe immaginarie possono venire assolutizzate e ingigantite e per non sbagliare, nel continuo sforzo di tendere alla perfezione, ci si blocca nell'azione. Per ragioni del tutto estranee al fatto in sé stesso, la persona può quindi sentire di non poter fare una certa cosa e può sentire addirittura che un'azione è criticabile e biasimevole, anche se nulla a livello razionale giustifica questo giudizio.

Il senso di colpa può produrre una condizione di blocco che può tradursi nell'impossibilità stessa di decidere e di agire per realizzare ciò che si vuole e quindi impedisce di realizza-

re la propria persona e nello stesso tempo di vivere il presente secondo il principio di realtà, in piena maturità e consapevolezza. Questo processo genera uno stato di continua frustrazione, determinata dal non essere in grado di realizzare i propri desideri e i propri progetti.

Il dolore può essere, inoltre, un eccellente «rimedio» alla sensazione di colpevolezza, perché diventa la possibilità lenta e continua di espriare, nel ricordo ossessivo di quanto ci ha fatto sentire in colpa. Poiché i sensi di colpa sono il più delle volte inconsci, affrontarli e superarli non è facile e per tacitarli e per dare a se stessi una «giustificazione» logica ed accettabile, spingono l'individuo a trasformarli in una vera e propria malattia. Per questo si dice che i sensi di colpa fanno ammalare.

Il senso di colpa, di cui non si trova traccia nella cultura cinese, quanto agli effetti, per quanto detto sopra, è assimilato alla ossessività e alla frustrazione e quindi «attacca» la funzione-Milza e la funzione-Fegato.

I pensieri ossessivi dovuti a preoccupazioni o a sensi di colpa sono uno degli stati emotivi negativi più comuni al giorno d'oggi per l'insicurezza economica, i problemi sociali e forse perché si fa poco quel lavoro interiore su se stessi che permette di trovare valori e risorse che aiutano ad affrontare i momenti più difficili e di liberarsi dei pesi del passato.

Il carattere si che significa pensiero è rappresentato in alto dal cervello, in basso dal cuore.

Il pensiero è presentato dalla medicina cinese come la facoltà di riflettere, analizzare, concepire piani con saggezza; si fonda sulla memoria delle percezioni, delle conoscenze e delle esperienze che sono messe in relazione e concatenate e porta a fare progetti e poi a realizzarli. Ha un aspetto yin di consolidazione, che è la capacità di tenere disponibile tutto ciò che è già acquisito e conosciuto, e un aspetto yang complementare che porta a immaginare, creare, inventare, per progettare il futuro; così le facoltà mentali sono complete e inducono la persona a fare le giuste scelte e a condurre la propria vita attraverso le circostanze che sempre cambiano. Ma se non si è capaci di arrestare il proprio pensiero, se si tiene occupato il proprio spirito con uno sforzo incessante in elucubrazioni continue, in sensi di colpa, allora il pensiero fa energeticamente ammalare e il suo uso sregolato esaurisce la vitalità. Tutto viene messo sempre in discussione; non si riesce ad avere basi sicure e stabili per essere efficaci e prendere decisioni. Allora pensare diviene rimuginare, il pensiero si trasforma in preoccupazione, tormento, ossessione con tendenza all'inquietudine o alla prostrazione.



SI – RICCI 10162: PENSARE, MEDITARE, RIFLETTERE. IN MEDICINA CINESE PENSIERO OSSESSIVO E RIPETITIVO, CHE SI ESPRIME IN PREOCCUPAZIONI E COERCIZIONE A RIPETERE; SENTIMENTO CORRELATO ALLA MILZA CHE CAUSA NODI E BLOCCHI NELLA CIRCOLAZIONE DEI SOFFI.

Il carattere si che significa pensiero è rappresentato in alto dal cervello, in basso dal cuore. L'armonia cervello/cuore permette lo sviluppo del pensiero e delle facoltà mentali. In caso contrario il pensiero come una prigioniera incombe sul cuore (Si veda: F. Berera, Ideogrammi della salute, Red, Milano 2007).

I pensieri ossessivi e le preoccupazioni per la medicina cinese causano un annodamento del qi e bloccano la sua circolazione; danneggiano la funzione-Milza che ha il compito di diffondere e distribuire: la digestione diventa lenta e faticosa, si soffre di dispepsia, di gonfiori addominali; gli arti divengono deboli; le feci possono essere molli e non formate. L'energia della funzione-Cuore, maestro delle circolazioni viene pure consumata e il suo fuoco che riscalda e vivifica si smorza e non trasmette più la sua energia agli altri organi-funzione. In modo particolare la funzione-Milza è figlia della funzione-Cuore; senza il suo apporto la funzione-Milza non è più in grado di trasformare e di nutrire neppure il sangue della funzione-Cuore: si dimagrisce e le masse muscolari diventano scarse; possono comparire segni quali mancamenti, vertigini e disturbi della visione, palpitazioni con una sensazione di malessere e di calore. Questo stato si ripercuote sullo stato degli Shen della funzione-Cuore, che non più stabilizzati dal sangue (xue), causano agitazione, apprensione,

ansietà, mancanza di discernimento, ma anche turbe del sonno, incubi. Il doppio attacco alle funzioni Cuore e Milza si manifesterà anche con dimenticanze, perdita della memoria, difficoltà di concentrazione, cefalee soprattutto dopo sforzi intellettuali.

Inoltre l'organo-funzione Milza-Pancreas, quando è sottoposto a particolari sollecitazioni a livello psichico per la continua attività di riflessione, rimuginazione e per i sensi di colpa, va incontro facilmente a stati di affaticamento che fanno sentire la necessità di un ulteriore apporto energetico. Per la dietetica cinese, il sapore che corrisponde alla funzione-Milza è il sapore dolce e questo spiega il desiderio compulsivo di dolci da parte di fasce così vaste della popolazione. Tuttavia il dolce di cui la funzione-Milza ha bisogno per nutrirsi è il dolce moderato che si può trovare in alcuni cereali come il miglio, il riso, in alcune verdure come la carota, la patata, la zuccina, i piselli, in alcune carni come la carne di bue e non è, invece, il dolce tossico costituito dallo zucchero raffinato di dolci, caramelle e merendine che, invece, aggrava la situazione di debolezza della funzione-Milza. L'assunzione di dolce tossico crea, allora, un circolo vizioso: la funzione-Milza carente di energia, nutrita da un sapore tossico che indebolisce ulteriormente la sua struttura, richiede un nuovo apporto di alimenti dolci, cui si risponde con sapori ulteriormente tossici. Se non vi è un intervento dietetico corretto spesso l'esaurimento della funzione-Milza-Pancreas, su base psichica, può sfociare in una vera alterazione energetica abbastanza frequente e diffusa, in Occidente, il diabete, quando l'organo esaurisce le sue capacità di compenso.

Lo stato di frustrazione, indotto dai sensi di colpa, è per la medicina cinese collegato alla collera repres-

La collera trattenuta provoca una compressione e un ristagno del qi.

sa. Questo è ben spiegato dall'ideogramma nu che significa collera: nella parte in alto è rappresentata una donna (carattere di sinistra) trascinata in catene (polsi incatenati, carattere di destra); sotto il cuore: è la ribellione non esternata, è l'ira trattenuta, è la frustrazione al suo massimo grado. Le frustrazioni possono essere causate da situazioni familiari e di lavoro difficili, dalla ribellione quando nella vita succede qualcosa che reputiamo negativo e non riusciamo ad accettare e certamente dai sensi di colpa quando ci impediscono di realizzare i nostri progetti.



NU – RICCI 83II: COLLERA, IRA, RABBIA, IRRITATO, FURIOSO. IN MEDICINA: SENTIMENTO CORRELATO AL FEGATO, CHE CAUSA UNA RISALITA DEI SOFFI SE VIENE MANIFESTATO E BLOCCHI SE VIENE REPRESSO.

La collera trattenuta provoca una compressione e un ristagno del qi, in quanto l'organo-funzione Fegato non è più in grado di dare slancio alle funzioni vitali. L'organo-funzione Fegato soffre nelle sue funzioni di drenaggio e di dispersione. Il soggetto potrebbe sembrare depresso o triste: è lento nei movimenti, parla poco, sospira sovente, prova un senso di blocco a livello della gola, lamenta dolori ai lati del torace. Il blocco dell'energia (qi) e la stasi di sangue (xue) possono causare turbe del mestruo: menorragie, amenorree. Malgrado le apparenze, ad un attento esame osservativo (lingua e polso) si noterà che questi segni non sono da vuoto. Infatti il

polso di una persona che è frustrata denota una franca pienezza: il polso è pieno, duro, a fil di ferro e la lingua è rossa con i bordi rossi.

Per la medicina cinese l'organo-funzione Fegato è «il generale delle armate che analizza le situazioni ed elabora i piani» (Suwen, cap. 8); da esso dipende la capacità dell'uomo di analizzare, di ponderare, di elaborare strategie e quindi di progettare e pianificare la vita. All'organo-funzione Vescica Biliare la medicina cinese attribuisce la capacità di giudicare correttamente e quindi di prendere le giuste decisioni e di attuarle con determinazione. Essa è «il giudice che decide e che condanna; da essa dipendono la determinazione e la capacità di decidere» (Suwen, cap. 8). Se l'energia di questi organi-funzione è equilibrata e forte queste due facoltà sono efficienti e non si avranno difficoltà a fare le giuste scelte, a decidere, a pianificare il futuro e a dare una direzione precisa alla propria vita. In caso di sensi di colpa queste facoltà possono venire meno e questo stato porta alla frustrazione.

La collera repressa può causare anche blocchi e stagnazione negli intestini

L'organo-funzione Fegato/Legno squilibrato non dà più slancio e non fluidifica più lo scorrimento energetico-sanguigno (xue); il suo qi è bloccato e oppresso; il movimento Metallo lo domina e ci si sente tristi. Si determinano un ristagno e un accumulo di qi nel meridiano del fegato che si alza in controcorrente oppure stasi di sangue (xue) e produzione di mucosità. L'organo-funzione Fegato scompensato non sostiene più la funzione-Cuore, che non sprigiona più la gioia, ma si lascia invadere e opprimere dalla tri-

stezza. La situazione si evolve: lo yin della funzione-Fegato si deteriora, il sangue (xue) si indebolisce e diviene incapace di equilibrare i soffi, di nutrire il movimento yang moderato ed efficace.

La collera repressa può causare anche blocchi e stagnazione negli intestini, specialmente se è collegata a situazioni frustranti sul lavoro o a un regime alimentare inadeguato. I segni della compressione del qi della funzione-Fegato (collera repressa) sono: perdita di appetito, eruttazioni, dolori e distensione addominali, irregolarità mestruali, formazioni di noduli a livello della gola e del collo, dolore nella regione ipocondriaca, sensazione di corpo estraneo in gola, sensazione di oppressione toracica, crampi, spasmi, unghie fragili, congiuntivite, turbe della vista, ripiegamento su se stessi, apatia.

Il principio riequilibrante consiste nel normalizzare la funzionalità dell'organo-funzione Fegato e far circolare il qi.

Al trattamento con lo shiatsu, di cui avremo modo di parlare in modo approfondito, è utile abbinare la dietetica, con l'assunzione di alimenti moderatamente piccanti, per far circolare il qi, alimenti moderatamente acidi per nutrire la funzione-Fegato e alimenti che nutrano il sangue (xue) quali: avena, carne di bue, fegato di coniglio e di maiale, formaggio di capra e di pecora, pollo, anguilla, polipo, seppia, tuorlo d'uovo, spinacio, uva, ciliegia, pesca, noce. ■

(Si veda: Le Cinque vie della dietetica cinese, Red 2008, pp. 109, 220 e 221).

note

- 1 F. BERERA, G. CRESCINI, E. MINELLI, *Le Cinque vie della dietetica cinese*, RED, MILANO 2008.