

Emozioni in Medicina Classica Cinese

I testi classici di Medicina Cinese trattano ampiamente le emozioni considerandole come cause interne di squilibri energetici, a loro volta responsabili della comparsa di sintomi e malattie.

Con gli articoli che verranno pubblicati su questo blog cominceremo a familiarizzare con alcuni termini cinesi che fanno riferimento alle varie forme del Qi (soffio, energia), alle sostanze Xue (sangue) e Jing (quintessenza), allo spirito (Shen) e alle altre anime vegetative.

Per il taoismo tutto è Qi, energia. Esistono differenti forme di energia, Wei Qi energia difensiva e istintuale; Ying Qi energia nutritiva, dove per nutrimento s'intende sia quello alimentare che ambientale e affettivo; Yuan Qi energia ancestrale, che ci viene data al momento del concepimento e lentamente decresce nel corso della vita.

Secondo la Medicina Classica Cinese si distinguono:

- **Gan**, stato d'animo, umore, legato alla wei qi (la sintonizzazione dell'individuo con il mondo esterno). È la natura essenziale della consapevolezza umana, che si sintonizza con il mondo senza bisogno di un obiettivo specifico, senza causa apparente.
- **Qing**, emozione, legata alla ying qi, dovuta ad una causa che può essere una persona, una cosa, un evento. Si diventa consapevoli e si decide se una determinata cosa ci piace oppure no. L'emozione comprende i giudizi, le abitudini.
- **Xing**, natura, temperamento, legato alla yuan qi. La personalità globale.

Taoismo in caratteri significa "vedere il sé, la testa, per capire la strada". Il Taoismo ricerca il vedere e capire se stessi, per capire la via.

Spesso non siamo consapevoli delle nostre emozioni a meno che accada qualcosa che ce ne faccia rendere conto; non sono le emozioni che accadono all'improvviso, sono gli incidenti che accadono all'improvviso. Ci sentiamo vivi solo se proviamo emozioni. Gli eventi stimolano reazioni, ma le reazioni sono già incorporate in noi. Le emozioni sono una scelta, non ci saltano in testa all'improvviso, ma abbiamo il controllo su di loro e dobbiamo capire perché scegliamo di sentirci in quella determinata maniera. Non è del tutto vero che le emozioni sono passive, al contrario sono strategiche e noi le scegliamo.

Le emozioni hanno un costrutto sociale entro cui ci esprimiamo; la cultura ha un impatto su di esse.

Le emozioni sono la possibilità di trasformare il mondo, ci fanno vedere il mondo in modo diverso, contengono la qualità della Terra, i nostri attaccamenti e le nostre radici (in Medicina Cinese l'elemento Terra, è legato all'organo milza-pancreas e al viscere stomaco, al centro, alla capacità di trasformazione). Allo stesso tempo possono divenire rigide ed essere usate come scusa per come ci comportiamo, agiamo e pensiamo. Le emozioni creano relazioni con le altre persone, cambiano il modo in cui ci relazioniamo agli altri.

Le emozioni sono contenute ed espresse dal corpo inconsciamente: può essere attivata la Ying Qi (energia nutritiva) se qualcosa attacca la mia esistenza ed esprimerò l'emozione linguisticamente con rabbia o tristezza o paura; può essere attivata la Wei Qi (energia difensiva) e in questo caso le emozioni vengono espresse somaticamente, attraverso il corpo a livello muscolare in maniera istintiva e inconscia.

I taoisti dicono "quando ti sarai disfatto dalle emozioni potrai vedere il mistero". Le pratiche spirituali aiutano a trascendere le emozioni.

L'obiettivo è trasformare le emozioni, coltivandole in virtù. Essere virtuosi vuol dire non essere troppo emozionali. Essere emozionali non significa provare emozioni ma che si è perso il controllo su di esse.

Le cinque virtù per il taoismo:

1. Compassione/Benevolenza, essere al servizio degli altri per ciò che si può dare, senza aspettarsi nulla in cambio.
2. Rettitudine, essere di parola, ma è anche il diritto di sentire ciò che si sente. Se si perde la rettitudine si è presi dai sensi di colpa.
3. Lealtà, integrità verso un'altra persona.
4. Rispetto, in cinese Pietà, onorare gli altri e soprattutto i genitori. La morale si inizia ad apprendere in casa, il bambino osserva come i genitori si comportano l'uno con l'altra, come i fratelli si trattano tra di loro, e porta nella società il risultato di questo apprendimento.
5. Fede, la fiducia, la consapevolezza di aver imparato dal proprio maestro e di poter fare da soli.