

TESI QI GONG



Maestro: Vincenzo Cesale

LIBERA UNIVERSITA' POPOLARE I DUE CIELI

ANNO: 2018

TITOLO

Qi gong in psichiatria: analisi di un caso di mobbing

Di: Dr. M. A. Saturnino

Medico psichiatra-psicoterapeuta

Prefazione

In questo elaborato si andrà ad analizzare la situazione clinica valutata dalla medicina occidentale come danno biologico conseguente a mobbing e che, dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese rientra tra le sindromi ascrivibili a Stasi di qi di Fegato. Nel caso di specie si analizzerà l'utilità del Qi Gong nel progetto terapeutico.

Che cosa è il Qi Gong

Il Qi Gong è un insieme di movimenti ed esercizi respiratori che mirano a riequilibrare l'energia del praticante partendo dal corpo fisico fino a comprendere mente e Spirito.

Esso nasce in Cina millenni orsono, viene attualmente ancora praticato non solo in Cina ma in tutto il mondo per via dei suoi straordinari effetti curativi.

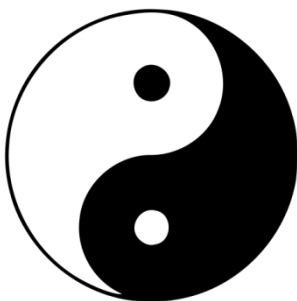
Il Qi Gong armonizza l'energia all'interno del nostro corpo attraverso appositi movimenti e una corretta respirazione che consente all'energia di fluire adeguatamente dagli strati più profondi a quelli più esterni del corpo favorendone il rilassamento, sia muscolare sia psichico, e determinando l'acquisizione di uno stato di benessere che rende il praticante in grado di compiere scelte e affrontare situazioni difficili.

Si basa sulla Medicina Tradizionale Cinese (MTC), nella quale ogni malattia è vista come una disarmonia dell'energia interna (qi). Secondo tale disciplina, anche se apparentemente i sintomi sono legati ad una singola componente dell'organismo, lo squilibrio colpisce l'intero sistema corpo-mente, pertanto quest'ultimo dovrà essere curato nella sua interezza.

Yin e yang

Il primo principio chiave nell'MTC è che ogni cosa è creata dalla combinazione delle energie yin e yang. Queste forme di energia, essendo tra di loro opposte ma complementari, in una continua alternanza e relatività, si esprimono nelle varie componenti del corpo e ne modulano le interazioni.

Un valido esempio visivo è dato dall'immagine del Tao, dove si evince che nel punto in cui finisce lo yang comincia lo yin, ovvero nella parte di massimo espansione di uno insorge l'altro.



I cinque elementi

Il secondo principio chiave dell'MTC è che la combinazione delle energie duali, yin e yang, forma degli elementi essenziali, i quali regolano il fluire del qi sia in scala globale, come l'alternanza delle stagioni, sia in scala minore come la natura dei cibi o appunto l'associazione di un dato elemento ad un dato organo, in base a quelle che sono le caratteristiche energetiche tipiche dell'elemento in essere e al comportamento energetico dell'organo ad esso associato. Il fegato, per esempio, è un organo legato all'elemento legno, il quale per sua natura, tende ad espandersi andando sia verso l'alto che verso il basso, (pensate alle fronde e alle radici di un albero), allo stesso modo, è dal fegato che il qi viene ripartito nel corpo in tutte le direzioni, espandendosi verso cuore e polmoni, stomaco e milza.

Per i cinesi gli elementi costituenti la realtà della Natura sono cinque: legno, fuoco, terra, metallo e acqua.

Essi sono regolati dai seguenti cicli: quello generativo (dal legno si genera il fuoco, dal fuoco la terra, dalla terra il metallo, dal metallo l'acqua, dall'acqua il legno), e dal ciclo di controllo/distruttivo inteso come inibitorio (il legno inibisce la terra, il fuoco inibisce il metallo, la terra inibisce l'acqua, il metallo inibisce il legno, l'acqua inibisce il fuoco).



Le funzioni del fegato in MTC

Come già detto il fegato è un organo deputato alle funzioni di distribuzione del qi, ma svolge anche altre importanti funzioni quali: accumula lo Xue (sangue), controlla i tendini, nel senso che la capacità di contrarsi e rilassarsi è data dalla nutrizione e dall'irrorazione del sangue.

Si dice che: "Il fegato si apre negli occhi" intendendo con questo che il sangue proveniente dal fegato nutre e umidifica gli occhi, consentendo una visione nitida.

Nel fegato alloggia lo Hun, che è l'anima eterea (quindi energia non materializzata), responsabile delle capacità di pianificazione del soggetto, del suo coraggio, ed equilibrio emozionale.

Lo Hun è in grado di rimanere nella sua loggia o di distaccarsene, quando esso è in equilibrio, nell'individuo saranno facilitate le capacità intuitive, l'estroversione e la capacità empatica.

Sindromi del fegato in MTC

Gli squilibri energetici causa di patologia, possono essere determinati da due ordini di fattori: fattori esterni e fattori interni. Le cause esterne sono quelle cosmopatogene (vento, freddo, fuoco/caldo, umidità, secchezza), le cause interne sono le emozioni, sindromi da eccesso e sindromi da deficit o sindrome da eccesso/deficit di qi.

Per quanto riguarda l'organo in esame si osservano i seguenti stati patologici:

Sindromi da eccesso:

- Stasi di qi di fegato
- Stasi di qi di fegato che si trasforma in calore.
- Qi del fegato ribelle
- Stasi di sangue del fegato
- Risalita del fuoco di fegato
- Umidità calore di fegato

Sindromi da deficit:

- Deficit di sangue del fegato
- Deficit di yin del fegato

Sindromi da eccesso/deficit:

- Risalita di yang del fegato
- Vento del fegato

Lo stato patologico cronico del fegato determina il coinvolgimento degli organi interni in sindromi specifiche dette sindromi combinate. (fonti G.Maciocia, I fondamenti della medicina cinese)

Il Mobbing

“Con Mobbing, (dall'inglese [to] mob «assalire, molestare»; quindi «molestia, angheria») in psicologia e nell'accezione comune del termine, si indica un insieme di comportamenti aggressivi di natura psicofisica e verbale, esercitati da un gruppo di persone nei confronti di altri soggetti. Può essere considerato a tutti gli effetti una forma di abuso.” (fonti wikipedia). In letteratura si individuano diverse modalità di mobbing agito nell'ambito lavorativo (Mobbing orizzontale, Mobbing verticale, Bossing, Mobbing trasversale).

Nel caso di Mobbing orizzontale le azioni vessatorie sono compiute da colleghi di pari grado rispetto alla vittima per impedire ad uno o più colleghi di fare carriera, e dunque, di avanzare sulla scala gerarchica.

Si parla di Mobbing verticale quando le vessazioni vengono effettuate da colleghi di grado superiore rispetto alla vittima.

Esistono, però, anche casi in cui esso è attuato da colleghi di grado inferiore, od anche da altro personale facente parte della stessa struttura lavorativa. In genere, i sottoposti compiono Mobbing sia per mantenere i piccoli privilegi di cui godono, sia perché, temendo la rivalsa del capo-mobber, si comportano, nei confronti della vittima, con la sua stessa aggressività, diventando, a loro, volta, mobber. Questi sottoposti, che partecipano tacitamente alle azioni vessatorie di un capo-mobber nei confronti di un suo subordinato, sono indicati con il termine di co-mobber o side mobber. Una caratteristica tipica del Mobbing verticale, è sia la sua efficacia quanto il suo passare inosservato. Ciò avviene, perché il capo, grazie al potere derivatogli dalla sua posizione, può mascherare le persecuzioni psicologiche dietro l'aspetto di misure disciplinari necessarie.

Il Mobbing trasversale rappresenta una forma un po' più complessa di vessazione psicologica, perché riguarda anche persone che si trovano al di fuori dell'ambito lavorativo.

In questo caso, il mobber, nell'intento di creare "terra bruciata" intorno alla sua vittima designata, crea alleanze anche in ambienti esterni all'ufficio, dove il mobbizzato potrebbe cercare appoggio o farsi apprezzare.

Si parla di Bossing, quando il Mobbing è attuato dal diretto superiore od anche dai vertici dell'azienda. In questo caso, è creata un'apposita strategia per estromettere poco per volta il lavoratore da ogni possibilità d'avanzamento e di crescita nel lavoro.

In questo caso, la vittima potrà anche rimanere in servizio fino alla fine del suo contratto lavorativo, poiché, l'obiettivo fondamentale di chi compie Bossing, consiste nell'aver reso il dipendente impotente, in modo tale che altri, ma non lui, possano andare avanti (fonti sociologia tesi online).

Quindi in generale le emozioni provate da chi subisce Mobbing vanno dal senso di impotenza/ tristezza fino alla rabbia. Dal punto di vista energetico sono tutte emozioni che attaccano il fegato causando una stasi di qi, la quale a sua volta, se protratta, compromette gravemente la circolazione del qi provocando rabbia repressa o depressione. Se il qi di fegato si ribella verso l'alto, il paziente sarà molto irritabile e soffrirà di cefalea.

Il cronicizzarsi di questo stato vessatorio (Mobbing persistente) che comporta la stasi di qi, può determinare la formazione di "Calore" dovuta alla compressione dell'energia a sua volta causata dalla costrizione emozionale. L'irritabilità, il malumore, il senso di oppressione toracica e la distensione all'ipocondrio o all'epigastrio, la sensazione di nodo alla gola, e la propensione agli scoppi d'ira, rappresentano alcune delle manifestazioni cliniche da Stasi di qi di Fegato che si trasforma in Calore di Fegato. I suddetti sintomi rappresentano spesso il danno biologico riscontrato negli individui che subiscono Mobbing.

Nei casi estremi, la risalita di yang di fegato può originare Vento Interno di Fegato, con seguenti manifestazioni cliniche: vertigini gravi, acufeni, cefalea, ipertensione e deficit mnestici. Il vento interno è sempre legato al fegato in MTC, in quanto convulsioni e tremori sono considerati lo scuotimento dei tendini, a loro volta controllati dal fegato.

Descrizione del caso clinico

Il caso in questione tratta di una condizione di Bossing e Mobbing verticale; il soggetto, infatti, subiva vessazioni continue da parte del diretto superiore il quale a tutt'oggi manifesta la chiara intenzione di bloccare l'avanzamento di carriera. In questo clima disfunzionale i sottoposti al soggetto mobbizzato erano investiti del ruolo di co-mobber. Tale situazione determinava un vissuto di impotenza che negli anni aveva comportato, dal punto di vista fisico, aumento di volume di una cisti epatica congenita e, dal punto di vista emozionale, una condizione di tristezza e vissuti di rabbia e impotenza. Tale condizione configura, nell'ambito della Medicina Tradizionale Cinese, la sindrome nota come: "Stasi di qi di Fegato", che, protratta nel tempo, va ad interferire con le funzioni della Milza impedendo al qi della Milza di salire. In questo caso in Medicina Cinese si dice che "il Fegato invade la Milza", in termini dei cinque elementi questa condizione corrisponde al legno che superinibisce la terra (Maciocia, 2015). Si è configurata nel tempo

quindi una sindrome mista di deficit ed eccesso: eccesso di qi di Fegato da cui la stasi di qi, e deficit di qi di milza.

Come il qi gong può intervenire

Trattandosi di un caso di Stasi di qi di Fegato, lo qi gong potrà intervenire mediante l'utilizzo del suono XU. Esso fa parte di un insieme di sei suoni i quali agiscono entrando in risonanza con specifici meridiani; il suono XU agirà principalmente sul meridiano del fegato (elemento legno), intervenendo anche sui meridiani del polmone, grosso intestino e stomaco. Questo suono viene emesso associando movimenti del corpo in grado di canalizzare le energie verso l'alto e verso il basso. Anche il suono HU riferito all'elemento terra, in questo caso risulta potenziare la milza già superinibita dall'elemento legno, anche se nel caso esaminato, dal punto di vista sintomatologico prevaleva la sindrome da eccesso di qi di fegato con sintomi emozionali, rispetto alla sindrome da deficit di milza.

In ogni caso è sempre utile praticare tutta la sequenza dei sei suoni seguendo il ciclo costruttivo degli elementi per un numero di volte pari a sei e multipli di sei.

Nella scheda terapeutica individuale del soggetto mobbizzato si inserisce la sequenza dei passi in riferimento agli insegnamenti della scuola di qi gong "Le quattro direzioni" del Maestro Vincenzo Cesale. Si rivela particolarmente adatto il Passo dell'Orso: questo esercizio promuove la circolazione energetica del meridiano della vescicola biliare, avendo un'azione sul movimento legno. Questo esercizio stimola il meridiano della Vescicola biliare indicato per tutti i disturbi di quest'organo e per il trattamento dell'irascibilità (dispense corso insegnanti Qi Gong "Scuola delle quattro direzioni", Libera università popolare due cieli)

Accanto ad esercizi specifici relativi all'equilibrio energetico dell'organo in questione (suoni e passi), risulta imprescindibile l'esecuzione di una lezione strutturata di Qi Gong settimanale ed è consigliata l'esecuzione quotidiana di semplici esercizi di prevenzione dello stress muscolo-scheletrico, e di allungamento muscolo-tendineo.

L'esercizio fisico e l'acquisizione di una pratica respiratoria adeguata e corretta mediante la pratica del Qi Gong, permettono al soggetto di imparare ad effettuare una forma di meditazione dinamica. Tale esperienza, se acquisita, permette il normale fluire dello HUN (anima eterea) dalla sua loggia, in assenza di eccessivi sbalzi che, qualora presenti, comporterebbero l'insorgenza di fasi maniacali o fasi depressive (insorgenza di sindromi maniaco-depressiva).

Risultati

Dopo un anno di pratica di Qi Gong, il soggetto riferisce di essere in grado di affrontare gli attacchi psicologici subiti con maggiore chiarezza mentale. Tale nuova condizione psicologica, facilitata dagli sblocchi energetici coadiuvati dall'attività di Qi Gong, unitamente alle caratteristiche personologiche del soggetto in esame, ha consentito a quest'ultimo di realizzare cambiamenti nella struttura organizzativa del lavoro e di richiedere e ottenere una riorganizzazione del personale e una rivalutazione delle sue mansioni, ottenendo una promozione.

Dal punto di vista psicofisico si è assistito ad una graduale riduzione della sintomatologia depressiva con riferito aggiustamento del ritmo sonno-veglia e ad una riduzione degli episodi di cefalea.

Il soggetto ci racconta, inoltre, che praticando Qi Gong gradualmente ha sentito la necessità di regolare la sua dieta, riducendo l'ingestione di cibi e bevande dolci e passando ad una dieta vegetariana equilibrata.

Ringraziamenti

Ringrazio il Maestro di Qi Gong, Vincenzo Cesale, che mi ha guidata nella pratica di questa disciplina, i miei compagni del Corso Insegnanti anno 2018, con i quali ho intrapreso questa esperienza di vita.

Bibliografia

V.Cesale, D.Nappi, dispense Corso Insegnanti Qi Gong "Scuola delle quattro direzioni", Libera Università popolare Due Cieli, 2018

G.Maciocia, I fondamenti della Medicina Cinese, 2015

Sitografia

sociologia tesi online

wikipedia