

MTC E DOLORE

relatore Iacchia valentina

Fin dall'antichità, in Cina sono state sviluppate delle tecniche di salute per guarire da ogni tipo di malattia, per riequilibrare il corpo, ma anche per aumentare l'energia vitale dell'individuo ed interagire con essa in molte maniere.

Tutta la MTC è pervasa di simboli: I simboli sono tutte quelle forze archetipali che ci forniscono una visione olistica dell'Universo *Dao, Yin Yang, Cielo Terra Uomo* i 5 movimenti, le 6 energie non sono altro che *simboli*. Non sono altro che emblemi, stendardi, dietro i quali si nasconde, in modo velato, raramente esplicito, la profondità di un pensiero che ci riconduce alla tradizione rivelata.

Tutta la scrittura che troviamo nei "testi antichi" è fatta di simboli. Gli stessi ideogrammi non sono altro che simboli che cercano di trasmetterci un'idea, un pensiero. Al di là dall'essere una tecnica terapeutica, al di là dall'essere una medicina, la MTC è in primoluogo un metodo. Essa ci offre un modello per decifrare, per decodificare, ci permette di andare oltre le apparenze ed avvicinarci sino ad arrivare, spesso, alla comprensione dell'essenza di ciò che osserviamo, Anche il dolore può essere letto in questa chiave simbolica. In tutte le tradizioni antiche, le più diverse, il dolore è visto intrinseco all'esistenza umana, e sotto certi aspetti ne diventa la spinta all'evoluzione sia individuale che sociale. **Secondo i testi sacri dell'agopuntura il dolore è assimilabile ad una ostruzione.** Il regolare fluire dei soffi può essere avvicinato al concetto di omeostasi, mentre quando si ha l'insorgenza di un qualsiasi dolore è perché si è precedentemente avuta una ostruzione Sul piano simbolico una ostruzione è da considerarsi come una interruzione di una continuità, una rottura della continuità offerta dal regolare fluire dei soffi.

Il dolore, dunque, è innanzitutto percezione. Ma è una percezione filtrata dai nostri sensi, dalle nostre strutture riceventi, dalle piccole, poche e parziali capacità di ricevere che possiede il nostro organismo: quindi il dolore, in realtà, è uno stimolo, un input, un'informazione che viene manipolata e deformata da noi per trasformarsi in un sintomo. Un sintomo, però, che potrebbe essere molto diverso se i nostri sensi abbracciassero un campo più vasto del "sentire" o se, al contrario, fossero ancora più limitati di quanto non siano in realtà, come accade ad esempio sotto anestesia. Dunque, il dolore, come tutte le altre nostre percezioni, è un'illusione, una realtà captata attraverso mille filtri, come quando si guarda la luce del sole attraverso il fitto fogliame di un bosco, o stando sott'acqua. Per poter quindi riuscire ad interpretare gli aspetti esteriori del sintomo: ci vuole uno strumento più efficace, più penetrante, più sottile, che inondi di luce il ghiaccio buio che trama, in

silenzio, sott'acqua. E questo strumento è, appunto, il simbolo, l'analogia, che a suo volta va trasceso per poter procedere per intuizioni verso l'illuminazione chiarificatrice.

Solo allora il ritmo delle sfere scorrerà in noi e il battito dell'Universo sarà nostro.

Il maestro mi ha insegnato a vedere, al di là dei simboli, la ricchezza che nascondono. Chi non sa guardare al di là dei simboli, diceva, è come un cliente che entri in un ristorante e mangi il menu, anziché i cibi in esso elencati. C'è molta gente nel mondo che mangia il menu, e il risultato è un senso di vuoto e un impoverimento dello spirito"

DOLORE E ENTROPIA

Al cospetto del radioso fulgore dello yang e delle misteriose buie profondità dello yin mi sono sempre posto una domanda apparentemente banale: se lo yang è espansione, luce, calore, esso, come fiamma, tende a salire, mentre lo yin, che è concentrazione, peso e freddo, come pioggia tende a scendere: come mai, allora, nel nostro organismo lo yang viene portato verso il basso e lo yin viene veicolato verso l'alto? Tra l'altro, questo è vero anche nella strutturazione dei nostri organi: si pensi ad esempio alla Loggia dell'Acqua, di natura yin, che va a sistemare il cervello

proprio nel punto più alto dell'organismo, mentre il Fuoco Ministeriale, di natura yang, si trova vicino al fondoschiena!

La banalità della domanda trova ovviamente risposta in un'osservazione ancora più elementare: se nel nostro organismo lo yang salisse e lo yin scendesse, le due entità si distaccherebbero e la vita sarebbe impossibile. Occorre dunque una qualche forma di energia che costringa lo yang a scendere e lo yin a salire. E questa energia, che è la nostra energia vitale, svolge proprio questo compito. Ma tutto questo ha un costo ben preciso: come in qualsiasi motore, infatti, anche il più perfezionato, la resa non è assoluta; vi è una certa quota di inerzia, di entropia, ossia di calore che va disperso nel funzionamento con produzione di scorie del tutto analoghe al tubo di scappamento. Nel nostro organismo queste scorie sono l'anidride carbonica, l'acqua, i radicali liberi dell'ossigeno, ma se vogliamo rimanere a livello olistico vi è una sola scoria, e questa si chiama logorio cellulare progressivo: in altre parole, l'invecchiamento. Ora, questa inerzia entropica abbraccia tutto l'organismo, ma inevitabilmente trova zone di minore resistenza, in quanto nessun vivente presenta un assetto energetico equilibrato al 100%. Può trattarsi di punti deboli congeniti per motivi ereditari, o per situazioni acquisite, o per motivi alimentari, climatici, psicosomatici, ma qualche punto debole c'è. **E lì si crea il primo focolaio di una lesione che, dapprima energetica, diviene poi organica, e sviluppa sintomi. E tra questi, spesso, vi è proprio il sintomo dolore.**

Un caso clinico emblematico in questo senso è il seguente

CASO CLINICO

Siamo nel gennaio 2004. Si tratta di una donna sulla sessantina che riferisce un dolore che, dal centro del petto, s'irradia alla parte anteriore della spalla sinistra e al braccio, a livello del bicipite, che peggiora col freddo. Il sintomo è iniziato nell'estate del 2003, in concomitanza del distacco dai figli vissuto con sofferenza, e preceduto da un periodo di vomito con perdita di peso. E' qui chiaro il simbolismo della sofferenza per il distacco, vissuto come perdita di peso, quasi le venisse tolta "la carne della sua carne" (i figli): per la MTC è la Terra che si indebolisce, e quindi non nutre il figlio Metallo, già debole dalla nascita (polmonite da piccola, depressione, asma, infezioni delle vie aeree ricorrenti in autunno, timore del tramonto, nata in un orario di metallo). Il Metallo debole provoca come sintomo il non sopportare i distacchi, tanto più che entrambi i genitori sono stati persi in modo drammatico (il padre per infarto, la madre per tumore). Così, il Metallo debole diventa preda dei suoi naturali nemici, ossia il Legno e il Fuoco, che secondo la MTC rappresentano il vento interno e le patologie vascolari: si noti che la paziente è nata in un anno di Fuoco (1943) e in un orario di Metallo (ore 5).

Come collegare quanto detto con il tipo di dolore e la sua causa, ossia il distacco e l'aggressione da parte del Fuoco e del Vento?

Se guardiamo il decorso del dolore ci accorgiamo che si tratta esattamente del decorso del meridiano tendinomuscolare del Polmone. Ma perché il dolore inizia dal centro del petto, ossia dal punto 17 CV, punto MU di allarme del Maestro del Cuore? Da qui passa il meridiano tendinomuscolare del Polmone, è vero, ma solo in modo secondario: perché il dolore inizia proprio da lì? E poi, come spiegare il Vento e il Fuoco?

In gennaio, queste domande restano senza risposta, ma tre mesi dopo questa persona va incontro a una tromboembolia polmonare. E la trombosi è un Vento interno, che occlude un'arteria (che è Fuoco-Maestro del Cuore), proprio dentro al Polmone, che è appunto Metallo.

Il dolore dei mesi precedenti era simbolo di un attacco patogeno futuro.

Il dolore può davvero essere visto come "The dark side of the Moon" della vita

A) Se dessimo ascolto alla terra, rifiuteremmo il sintomo – dolore in qualsiasi caso, anche se si tratta del dolore dell'ago che ci sta iniettando un farmaco che ci sta salvando.

B) Se dessimo ascolto all'uomo, combatteremmo la malattia in modo da impedirle di manifestarsi, senza badare alla vera causa, come se curassimo con antibiotici una bronchite e poi continuassimo a fumare

C) E' solo a livello cielo che riusciamo a dimenticare la malattia o il sintomo, perché a questo livello possiamo vivere la salute non come assenza di malattia, bensì come riflesso dell'armonia cosmica.

DOLORE E FUGA

Talora il dolore simboleggia una vera e propria fuga dalla realtà: è ormai appannaggio anche della psicologia da salotto l'esempio del bambino che accusa mal di stomaco e vomita quando deve andare a scuola, perché in questo caso egli "vomita" la maestra che lo maltratta, e si rifugia nel sintomo pur di evitare una realtà per lui stressante. In altri casi ancora il dolore rappresenta una fuga da una situazione emotiva ormai rimossa

nell'inconscio più profondo, che solo un'azione fortemente irrazionale e analogica può combattere efficacemente. Scrive ancora Jodorowsky:

"Sai, a volte un atto all'apparenza assurdo può aiutare a curare una malattia, perché parla all'inconscio, che scambia i simboli per realtà.

Qigong'

Questo nome ha un significato molto ampio ed insieme molto profondo; per comprenderlo fin dall'inizio nel modo giusto, possiamo anche analizzarli meglio dove 'gong' significa 'lavoro che richiede forza, quindi meritorio nel termine Qigong, abbiamo quello stesso 'lavoro meritorio' fatto sul Qi (energia vitale, soffio, respiro,...). Sulla base della stretta correlazione tra spirito e corpo, è stata sviluppata una pratica fisica, respiratoria e mentale che, rafforzando l'organismo sano e curando quello malato, aiuta la circolazione dell'energia vitale in noi, attraverso la cooperazione di [corpo, respiro e mente](#)

Il Qigong è l'arte di coltivare il Qi, accrescerlo, rafforzarlo e raffinarlo, attraverso tecniche esterne e spirituali: respirazione, postura e movimento, concentrazione mentale e meditazione. L'insieme delle sue tecniche, elaborato e sviluppato attraverso i millenni con lo scopo di favorire e mantenere la salute, donare longevità, forza e conoscenza, in vista di una realizzazione anche spirituale, è anche parte importante della Medicina Tradizionale Cinese. La struttura portante del metodo di pratica e di terapia in cui consiste il Qigong, è infatti quella della MTC, poiché ha alla base le stesse leggi (oltre agli stessi principi filosofici), le stesse modalità interpretative e diagnostiche: concetto di energia (Qi), legge dello Yin/Yang; legge dei cinque movimenti, livelli energetici, meridiani, ecc. Dalla MTC, però si distanzia quando si definiscono gli scopi e le tecniche di pratica personale e di terapia sull'altro. Infatti il Qigong considerato parte della MTC, è solo una parte di quello che rappresenta il mondo filosofico, culturale e tecnico alla base della pratica e della terapia del Qigong.

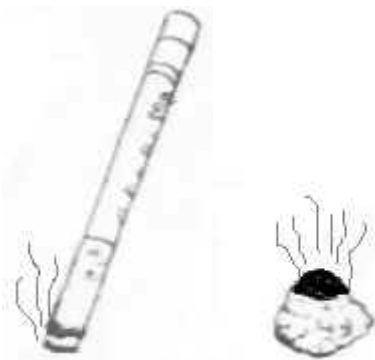
Dal punto di vista sia della pratica personale, sia della terapia, il Qigong fornisce, dunque, al praticante un grande strumento di conoscenza e di salute per sé e per gli altri: favorisce lo sviluppo della consapevolezza più sottile e potente del Qi. Quando poi il Qi è sapientemente indirizzato nel proprio corpo o nel corpo delle altre persone, aiuta a guarire eliminando i blocchi, le stasi, i punti deboli nella rete dei vasi e canali del sistema energetico. Gli esercizi praticati forniscono una sapiente guida alla forza vitale che può essere indirizzata in ogni cellula del proprio corpo o proiettata esternamente attraverso le mani, gli occhi e la mente, verso un altro individuo, realizzando una vera pranoterapia guidata e consapevole, dagli alti poteri rigenerativi e di guarigione.



Moxibustione

Tecnica cinese (anche se il termine deriva dal giapponese *Moe Kusa*) che significa *erba che brucia*. L'erba che viene utilizzata è l'*Artemisa Vulgaris* (Assenzio cinese), perché emette una frequenza all'infrarosso (la temperatura raggiunge i 600°C) adeguata e non brucia né troppo velocemente né troppo lentamente. È particolarmente indicata nelle malattie croniche e nei dolori articolari in genere.

L'applicazione è teoricamente identica a quella dell'agopuntura, si basa sugli stessi principi fondamentali e sugli stessi punti. L'artemisia si trova in commercio sotto forma di sigari della lunghezza di circa 20 cm per 15mm di diametro



oppure sotto forma di *lana* dalle proprietà autoaderenti che la rendono adatta a essere separata in pizzichi di varia grandezza, dalla dimensione di un chicco di riso a quella di un conetto di qualche centimetro di altezza.

Le proprietà terapeutiche del calore sono note fin dai tempi più lontani. In Cina per esempio esistono le prove che circa 10.000 anni fa la cauterizzazione veniva utilizzata assieme alle tecniche di agopuntura. Diversi erano i materiali usati per applicare il calore: foglie e ramoscelli secchi, carbone di legna, zolfo, bastoncini d'avorio. Oggi viene utilizzata esclusivamente l'Artemisia. Una volta individuati i punti da trattare (la parte più difficile per il terapeuta, ndA) è necessario capire se il trattamento deve essere eseguito in dispersione oppure in tonificazione. La differenza è molto importante, perché se il punto prescelto è *in vuoto* (*kyo*) cioè ha bisogno di energia, si deve tonificare (quindi fornire energia), mentre se il punto è *in pieno* (*jitsu*) cioè è carico di energia bloccata, stagnante, si deve disperdere, cioè far allontanare il più possibile l'energia. Per eseguire queste due tecniche, normalmente si opera così: per la dispersione il calore deve essere forte, il sigaro lo si ruota in senso antiorario, se si usano i conetti, devono essere pochi e di piccola dimensione per farli bruciare velocemente. Mentre per la tonificazione il calore deve essere moderato, il sigaro lo si ruota in senso orario mentre i conetti devono essere alti e stretti per farli durare di più.

Ora entriamo nel dettaglio della tecnica vera e propria, iniziando dal sigaro. Dopo averlo acceso lo si posiziona sopra il punto interessato a circa 2 o 3 cm (dipende se ci sono in mezzo dei peli) e lo si tiene in tale posizione fintantoché la zona non si arrossa (normalmente il tempo che ci vuole è dell'ordine dei 2 o 3 minuti a punto, e dipende dalla situazione energetica, ndA). A questo punto si può cambiare *tsubo*.

Con il conetto la faccenda è più complessa, perché una volta posizionato e acceso tramite un bastoncino d'incenso, bisogna essere rapidi a toglierlo proprio nell'istante in cui tocca la pelle, questo per evitare piccole ustioni cutanee. Normalmente si usano 6/7 conetti per punto. La tecnica della Moxa è sconsigliata in caso di ipertensione arteriosa, iperemia (accumulo di sangue negli organi), infiammazione acuta, malattie della pelle (nei, psoriasi, eczema, ecc.) e febbre. Mentre è utile quando non si può premere con la mano, quando i meridiani sono *in vuoto*, quando l'energia ristagna in basso, e quando il dolore diminuisce con la pressione. A tutt'oggi questa tecnica millenaria (la leggenda vuole che sia stata scoperta addirittura prima dell'agopuntura, quindi stiamo parlando del 7 mila prima di Cristo) viene utilizzata con esiti positivi in Cina negli ospedali dove si pratica la Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Per quanto riguarda la mia esperienza personale come terapeuta, devo sottolineare prima di tutto l'aspetto non invasivo (a differenza dell'agopuntura) della tecnica, in secondo luogo la piacevole sensazione dovuta al calore che penetra lentamente in profondità mette il soggetto trattato in una condizione di rilassamento psicofisico, cosa fondamentale per ottenere risultati soddisfacenti. Concludendo, risultati alla mano, per quanto concerne i dolori lombari o problemi alle articolazioni in generale la Moxa si è rivelata un ottimo strumento terapeutico. E' da tenere anche in considerazione il basso costo della materia prima: il sigaro per esempio costa intorno alle 1500 lire (con cui si possono trattare molti punti) e si può trovare nelle migliori erboristerie sia sciolto che in scatole da dieci pezzi. Ricordarsi anche, che in caso di pronto intervento anche una normale sigaretta di tabacco può trasformarsi in un miracoloso attrezzo alternativo, con cui praticare la moxibustione d'urgenza, questo naturalmente per le persone che hanno tale vizio.

Agopuntura e moxibustione nella diarrea in persone con HIV/AIDS: uno studio pilota

Anastasi JK, McMahon DJ. Testing strategies to reduce diarrhea in persons with HIV using traditional Chinese medicine: acupuncture and moxibustion. J Assoc Nurses AIDS Care. 2003 May-Jun;14(3):28-40.

La diarrea interessa oltre il 60% delle persone che vivono con HIV/AIDS. La diarrea può

essere causata da agenti patogeni, da malattie neoplastiche, da effetti secondari dei farmaci, dal malassorbimento e/o da enteropatie. Nelle persone con HIV/AIDS spesso le normali attività della vita quotidiana e stessa qualità della vita sono influenzate dalla diarrea. Gli interventi medici della Medicina Tradizionale Cinese (MTC) come l'agopuntura e la moxibustione sono particolarmente promettenti nella gestione dei sintomi gastrointestinali. Conseguentemente, gli scopi di questo studio erano i seguenti: (a) determinare l'influenza dell'agopuntura e della moxibustione nella riduzione della frequenza della diarrea e nell'aumento della consistenza delle feci in uomini HIV-positivi con diarrea cronica (definita come tre o più episodi di feci acquose, liquido, o sciolte in un periodo di 24 ore per 3 settimane o più), (b) verificare la metodologia in funzione di uno studio futuro randomizzato e controllato, (c) determinare le dimensioni che dovrebbe avere uno studio controllato e randomizzato. Sulla base di un disegno a serie temporale 15 uomini HIV-positivi con diarrea cronica sono stati sottoposti a trattamenti con agopuntura/moxibustione per sei sessioni nel periodo di tre settimane. Ogni partecipante ha redatto un diario quotidiano relativamente ad alcuni parametri medici e frequenza/consistenza delle feci. Tutti i trattamenti sono stati eseguiti da agopuntori autorizzati e formati nella MTC. Sulla base dell'analisi ITT (Intent-to-treat) sono stati confrontati i cambiamenti nella frequenza delle feci dalla baseline (settimana 1) alla terza e quarta settimana; la frequenza delle feci è stata ridotta di circa un episodio al giorno (settimana 3: $p < 0.001$; settimana 4: $p < 0.005$). È stata migliorata anche la consistenza delle feci dalla baseline alla 3^a e 4^a settimana di oltre 1 punto sulla scala di consistenza delle feci di Hansen. L'agopuntura e la moxibustione sono quindi modalità promettenti per la gestione dei sintomi da diarrea cronica nelle persone con HIV/AIDS. Inoltre, i risultati di questo studio pilota dimostrano la possibilità di realizzare un più ampio studio e forniscono una serie di informazioni utili alla sua pianificazione. Studio realizzato da associati a: Columbia University School of Nursing, New York, USA.

L'agopuntura migliora la qualità del sonno in persone con HIV

Phillips KD, Skelton WD. Effects of individualized acupuncture on sleep quality in HIV disease. J Assoc Nurses AIDS Care 2001 Jan-Feb;12(1):27-39

Anche se può iniziare in qualsiasi momento, il disturbo del sonno spesso compare molto presto nella malattia da HIV e contribuisce a peggiorare la qualità della vita durante il decorso della malattia. Relativamente pochi studi hanno esplorato la natura complessa della scarsa qualità del sonno nella malattia da HIV, o hanno provato ad intervenire per migliorarne la qualità. Lo scopo di questo studio era triplo: esplorare la natura della qualità del sonno nella malattia da HIV; verificare il rapporto fra dolore e qualità del sonno e, infine, verificare l'efficacia dell'agopuntura effettuata in un contesto di gruppo per migliorare la qualità del sonno nelle persone sieropositive. Per verificare gli effetti dell'agopuntura sulla qualità del sonno è stato implementato uno studio pre-test e post-test. Allo studio hanno partecipato 21 uomini e donne sieropositivi di età compresa tra 29 e 50 anni che presentavano disturbi del sonno tre o più volte alla settimana e che evidenziavano un valore superiore a 5 sull'indice di Pittsburgh relativo alla qualità del sonno. Il Wrist Actigraph è stato utilizzato per misurare l'attività del sonno; mentre l'indice corrente di qualità del sonno è stato usato per misurarne la qualità per 2 notti, prima e dopo un intervento di cinque settimane di agopuntura (10 trattamenti). L'agopuntura è stata personalizzata per incidere sull'insonnia ed altri sintomi segnalati dai partecipanti. Sulla base dei diversi parametri presi in esame l'attività e la qualità del sonno sono

migliorate significativamente dopo 5 settimane di agopuntura personalizzata effettuata in un contesto di gruppo.

Auricoloterapia o agopuntura auricolare

L'agopuntura auricolare è un sistema esclusivamente terapeutico, che consiste nell'infissione di piccoli aghi nelle orecchie. Le metodiche più diffuse sono due: una di tipo energetico, che si richiama sostanzialmente ai principi della medicina cinese, con tutto il substrato filosofico-culturale che ne costituisce parte integrante, un'altra che invece si richiama ai principi della medicina convenzionale occidentale.

L'auricoloterapia che applica i principi della medicina cosiddetta energetica ritiene che nell'orecchio vi siano i meridiani (non tutti sono in accordo sul numero esatto, secondo alcuni vi terminano e basta), che corrispondono agli organi della medicina cinese, e quindi vengono bucati esattamente secondo i medesimi principi diagnostici e terapeutici della medicina tradizionale cinese.

L'auricoloterapia che si basa invece sui principi della medicina convenzionale occidentale ritiene che a determinati punti dell'orecchio corrispondano somatotopicamente altre aree del corpo che possono essere lo stomaco, come la colonna vertebrale o il fegato, e che mediante infissione di aghi o con altre stimolazioni si possano provocare dei riflessi che inducono delle stimolazioni di tipo neurogeno in organi e tessuti del corpo umano. In questa disciplina terapeutica, il concetto delle malattie rimane il medesimo della medicina ufficiale, cambia solo il modo di fare la terapia; pertanto una gastrite, una calcolosi della colecisti o un tumore del pancreas sono uguali alle malattie descritte sui trattati della medicina ufficiale. Non hanno niente a che fare con il macrocosmo, e per diverse patologie si somministrano le medesime terapie, poiché l'agopunto utilizzato per trattare la nausea in tutte questi casi è sempre il solito e non varia secondo la personalità del paziente, le sue abitudini alimentari, ecc..

L'auricoloterapia può essere uno strumento terapeutico utile oltre che nel trattamento delle patologie benigne anche per patologie maggiori come il tumore. È bene ricordare però che entrambe, l'agopuntura auricolare e quella cinese, possono essere somministrate solo come trattamento integrativo e mai come sostituzione o prevenzione nella malattia oncologica.

L'auricoloterapia può essere utilizzata sia nelle patologie di tipo fisico che in quelle di tipo psichico secondarie alla malattia tumorale, infatti queste possono modificare talmente la qualità di vita del paziente da peggiorarne significativamente la prognosi.

Migliorare lo status psicologico del paziente oncologico può essere importante al fine di ottenere una qualità di vita soddisfacente; spesso il paziente non gradisce l'assunzione di nuovi farmaci, che peraltro alcune volte si assommano a terapie già in atto, per la paura degli effetti collaterali, ed anche per il timore di ridurre la propria lucidità. In questi casi l'auricoloterapia può avere effetti terapeutici positivi riducendo lo stato d'ansia e lo stress psicologico. Il trattamento, infatti, induce un profondo rilassamento, che perdura nelle ore e nei giorni successivi, dando al paziente maggiore energia e positività per affrontare la malattia. Inoltre, la riduzione dello stato ansioso permette in molti casi di assumere con minor frequenza e a dosaggi inferiori i farmaci antidolorifici, avere una

CONCLUSIONI

C'è una bella storiella zen, all'apparenza quasi incomprensibile: durante una camminata in un paesaggio innevato, il discepolo domanda al maestro: "Maestro, i tetti sono bianchi: quando smetteranno di esserlo?" Il maestro tarda a rispondere, e alla fine gli dice duramente: "Quando i tetti sono bianchi, sono bianchi; quando non sono bianchi, non sono bianchi!" E' una risposta geniale, a ben pensarci: la cosa più importante è accettare se stessi. Se la condizione in cui mi trovo è causa di malessere o di dolore, è segno che la sto rifiutando: allora, più o meno coscientemente, tento di essere diverso da come sono, e in definitiva non sono più io. Se, al contrario, accetto pienamente il mio stato, troverò la pace. Non mi lamento del fatto che dovrei essere più sano, più bello, più puro di come sono ora. Quando sono bianco, sono bianco, e quando sono nero, sono nero. Punto e basta. Questo atteggiamento non impedisce che continui a lavorare su di me per rendermi migliore. L'accettazione di sé non limita le aspirazioni, ma al contrario le nutre, perché ogni miglioramento partirà sempre da ciò che si è realmente.

E infine, non dimentichiamo la nostra inevitabile limitatezza, e impariamo cos'è la luce dell'immaginazione simbolica: per la maggior parte del nostro tempo, non abbiamo la minima idea di quello che può essere l'immaginazione, non ci lasciamo toccare dalla sua ampiezza.

L'immaginazione è presente in tutti i campi, compresi quelli che consideriamo "razionali". E' ovunque. Quindi bisogna svilupparla per affrontare la realtà, non partire da una prospettiva unica ma da molteplici angoli visuali

Il nostro abituale parametro di valutazione è l'angusto paradigma delle nostre credenze e dei nostri condizionamenti. Della realtà misteriosa, vasta e imprevedibile, percepiamo soltanto ciò che filtra attraverso la nostra minuscola lente. L'immaginazione attiva è la chiave di una visione ampia, e permette di mettere a fuoco la vita da punti di vista che non sono i nostri, pensare e sentire partendo da prospettive diverse. Questa è vera libertà: essere capaci di uscire da se stessi, attraversare i limiti del piccolo mondo individuale per aprirsi all'universo (6).

Sarebbe bello se tutti comprendessero quanto potere terapeutico abbia il salto qualitativo che l'immaginazione permette.

BIBLIOGRAFIA

1. Caspani F: Inquadramento sintetico del movimento metallo Jin. In: XII Convegno ALMA "Movimento Metallo", Milano, Dicembre 1995
2. Campbell J: Riflessioni sull'arte di vivere. Tascabili Editori Associati, Milano 2003
3. Lomuscio A: Il dolore nell' I-King. Atti XXIII Congresso SIA, Milano, Ottobre 2003
4. Ouspensky PD: Tertium Organum. Casa Ed. Astrolabio, Roma, 1983
5. Lomuscio A: Lo shen (in press)