



Centro Studi **Xin Shu**



Jing feng

il vento della paura

Relatore

Dott. Carlo Di Stanislao

Candidato

Dott.ssa Emanuela Petrona Baviera

Anno accademico 2012-2013

A Costanza e Filippo

*Un ringraziamento particolare a tutti gli insegnanti di medicina cinese conosciuti in questi anni
e in particolare alla dottoressa Loredana Testa che mi ha introdotto all'agopuntura e mi ha
accompagnato, anche nei momenti più delicati,
e al dottore Carlo Di Stanislao, maestro che merita tutta la mia stima e che nonostante la distanza
è riuscito a seguirmi nella stesura di questo lavoro, con gentilezza e puntualità.*

JING FENG

Il vento della paura

INDICE

❖ Il punto di vista dello psichiatra	5
• Il disturbo d'ansia secondo la medicina occidentale	5
• Classificazione DSM IV	6
• Disturbo di panico	7
• Disturbi fobici	8
• Disturbi ossessivo-compulsivi	8
• Disturbo post-traumatico da stress	9
• Terapia farmacologica	10
❖ Il punto di vista dello psicologo	11
• Freud	11
• Psicoterapie cognitivo-comportamentali e familiari	15
• Jung	17
❖ Il punto di vista dell'agopuntore	19
• Disordine da ansia generalizzata	19
➤ Medicina tradizionale cinese	19
✓ Deficit di yang del cuore/deficit di qi dei polmoni e del cuore	21
✓ Deficit di sangue del cuore/ deficit di yin del cuore e dei reni con calore da deficit/deficit di yin dei polmoni e del cuore	21

✓ Stasi di sangue del Cuore	22
✓ Eccesso di fuoco di Cuore	23
✓ Ostruzione degli orifizi del cuore da parte dei catarrhi	23
➤ Medicina classica cinese	25
✓ Wei qi e lu	25
✓ Luo longitudinali	26
• Fobie	32
➤ Paura e vescica biliare	32
• Attacchi di panico	33
➤ Ren Mai	33
➤ Dai Mai e Bao Mai	33
➤ Il Qi ribelle del Chong Mai	35
• Disturbo ossessivo-compulsivo	37
❖ Casi clinici immaginari di pazienti illustri	38
• Carlo Verdone	38
➤ <i>Gegè Ma che colpa abbiamo noi</i>	40
➤ <i>Furio Bianco, rosso e Verdone</i>	41
➤ <i>Bernardo Maledetto il giorno che ti ho incontrato</i>	43
• Woody Allen	45

IL PUNTO DI VISTA DELLO PSICHIATRA

Lo psichiatra è un tizio che vi fa un sacco di domande costose che vostra moglie vi fa gratis

(W.Allen)

Vai dallo psichiatra?

Sì, da 15 anni soli.

15 anni?!

Sì. Gli concedo un altro anno, poi vado a Lourdes.

(W.Allen)

Dove sono le pillole? Ho bisogno di un valium grande come un lp per calmarmi

(W.Allen)

Il disturbo d'ansia secondo la medicina occidentale

L'ansia è una condizione emotiva sgradevole, ma non sempre patologica. Essa è infatti in condizioni normali finalizzata a una pronta reazione di fronte a una situazione di pericolo. Proprio l'ansia infatti determina una serie di risposte, in parte psichiche, in parte somatiche a scopo difensivo. Nel caso in cui un imprevisto mettesse a rischio l'individuo, le reazioni somatiche, quali

la tachicardia, la tachipnea o l'aumento della pressione arteriosa permetterebbero all'organismo di prepararsi o alla fuga o all'attacco.

L'ansia diventa patologica nel momento in cui le reazioni del soggetto sono sproporzionate rispetto allo stimolo scatenante e quando le suddette reazioni diventano per il soggetto più d'ostacolo che d'aiuto nell'affrontare l'imprevisto.

E' possibile effettuare una distinzione fra ansia di stato (condizione emotiva che si verifica a causa di un determinato stimolo in un soggetto per altri versi non definibile ansioso) e ansia di tratto (condizione emotiva che si verifica ogni qualvolta il soggetto si trova ad affrontare uno stimolo significativo).

Secondo gli studi di neurobiologia i disturbi d'ansia sarebbero causati da alterata regolazione di tre neurotrasmettitori: noradrenalina, serotonina e GABA.

La **classificazione del DSM IV** distingue i disturbi d'ansia in :

- Disturbo di panico senza agorafobia
- Disturbo di panico con agorafobia
- Agorafobia senza anamnesi di disturbo di panico
- Fobia specifica
- Fobia sociale
- Disturbo ossessivo-compulsivo
- Disturbo post-traumatico da stress
- Disturbo acuto da stress
- Disturbo d'ansia generalizzato
- Disturbo d'ansia dovuto a una condizione medica generale
- Disturbo d'ansia indotto da sostanze

- Disturbo d'ansia non altrimenti specificato

Disturbo di panico

Il disturbo di panico è caratterizzato dalla presenza di frequenti attacchi di panico, seguiti da periodi lunghi almeno un mese in cui il soggetto sviluppa la cosiddetta ansia anticipatoria, cioè la paura che si verifichino nuove crisi. L'attacco di panico è un disturbo caratterizzato da forte paura e disagio, i quali possono comparire occasionalmente e senza causa (attacchi di panico spontanei), o essere legati a precisi eventi, nei confronti dei quali il soggetto è sensibile (attacchi di panico causati dalla situazione), oppure verificarsi sia in presenza di situazioni scatenanti sia in assenza delle stesse (attacchi di panico sensibili alla situazione). Durante la crisi si verificano determinati sintomi che raggiungono l'acme nel giro di dieci minuti, ad esempio: sudorazione, dispnea, palpitazioni, nausea, dolore toracico, sensazione di soffocamento, confusione mentale, derealizzazione o depersonalizzazione, paura di impazzire, brividi, parestesie, senso di morte imminente.

Il soggetto, in preda alla paura del verificarsi dell'attacco, tende a modificare il proprio stile di vita e può sviluppare una forma di ipocondria che lo porta alla ricerca spasmodica di un'eventuale malattia cui attribuire il disturbo.

Il disturbo di panico può essere associato o meno all'agorafobia.

L'agorafobia, che a sua volta può presentarsi associata o meno al disturbo di panico, è la paura angosciante di ritrovarsi in posti o in circostanze pericolosi e non riuscire ad allontanarsi né a ricevere aiuto. I luoghi che più frequentemente vengono evitati dai soggetti agorafobici sono troppo grandi (grandi piazze, grandi strade) o troppo stretti (ascensori, autobus), e soprattutto troppo affollati.

I disturbi di panico si presentano per la prima volta nei giovani tra i 20 e i 40 anni, è stata notata una certa familiarità, osservando che parenti di soggetti affetti mostrano maggiore probabilità di presentare lo stesso disturbo, cosa che ne testimonierebbe una trasmissione genetica. Le strutture anatomiche che sembrano avere un ruolo nella patogenesi del disturbo di panico sono l'ippocampo,

l'amigdala, la sostanza grigia periacqueduttale, la corteccia prefrontale e il nucleo ceruleo, il meccanismo patogenetico è individuato nella disregolazione di alcuni circuiti neuronali (fear factor).

Disturbi fobici

La fobia è un'intensa ed esagerata paura di qualcosa (oggetto, animale, situazione), che a causa delle reazioni emotive che genera nel soggetto arriva a comprometterne la regolare vita sociale e lavorativa. Esiste una fobia specifica e una fobia sociale.

La fobia specifica si manifesta in conseguenza dell'esposizione del soggetto a uno stimolo specifico (fobia degli insetti, dei tuoni, del sangue) e determina condotte di evitamento in alcuni casi altamente invalidanti.

La fobia sociale si manifesta invece ogni qual volta il soggetto si trovi alla presenza di altre persone, delle quali teme il giudizio. Il soggetto soffre di scarsa autostima e teme di risultare inadeguato ad ogni situazione sociale. Le conseguenze di questo disturbo possono essere talmente gravi da portare il soggetto all'isolamento, all'abuso di alcool o in non rari casi al suicidio.

La neurobiologia ha individuato nella disregolazione di vari neurotrasmettitori (noradrenalina, GABA, dopamina, serotonina) la base genetica di tale disturbo.

Disturbo ossessivo compulsivo

Il disturbo ossessivo compulsivo è uno stato d'ansia caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni.

Le ossessioni sono dei pensieri ricorrenti e persistenti che si insinuano nella mente del soggetto con elevata frequenza, al di fuori della capacità di controllo dello stesso. Le più comuni ossessioni riguardano pensieri aggressivi o blasfemi, paure di infezioni/contaminazioni. Sono spesso

considerate inappropriate dal paziente che non riesce tuttavia a trattenerle. Generano un profondo stato d'ansia per sfuggire al quale il soggetto mette in atto delle compulsioni.

Le compulsioni sono azioni ripetitive e stereotipate utilizzate dal soggetto per controllare l'ansia. Le più frequenti compulsioni comportano il pulire, il controllare, mettere in ordine, contare, etc.

Se il paziente oppone resistenza considerando inadeguato il proprio modo d'agire peggiora il suo stato d'angoscia finché egli non cede alla compulsione.

Nella patogenesi del disturbo sembrerebbero coinvolte alterazioni dell'ippocampo e del nucleo caudato. La neurobiologia individuerrebbe nell'alterazione del sistema serotonergico (up-regulation dei recettori) l'eziopatogenesi primaria del disturbo.

Disturbo post-traumatico da stress

Il disturbo post-traumatico da stress è una condizione di angoscia legata a un evento accaduto che ha generato una forte paura, di solito mettendo a rischio la sopravvivenza. E' caratterizzato da una serie di sintomi collegati al presentarsi di circostanze che rievocano il fattore stressante. L'evento che ha causato il trauma tende a ripresentarsi frequentemente nella mente del paziente, generando uno stato d'ansia continuo. Si aggiunge nella maggior parte dei casi un comportamento evitante nei confronti di tutte le situazioni che potrebbero in qualche modo rievocare l'accaduto. Si assiste altresì a un aumento continuo dell'attività del sistema nervoso autonomo. Nelle forme croniche il paziente può andare incontro ad abuso di sostanze stupefacenti, di alcol, ad atteggiamenti aggressivi o autolesivi e in non pochi casi sviluppare negli anni altre patologie psichiatriche.

Nelle forme acute e meno gravi si parla di disturbo acuto da stress.

Infine si parla di **disturbo d'ansia generalizzato** quando uno stato d'ansia duraturo, quotidiano e invalidante non si associa a particolari cause scatenanti, frequente è la sua manifestazione in relazione a fenomeni depressivi.

In altri casi uno stato d'ansia maggiore può essere causato da una condizione medica generale o dall'abuso di sostanze.

TERAPIA FARMACOLOGICA

La terapia farmacologica dei disturbi d'ansia si avvale dell'utilizzo di due principali classi di farmaci, le benzodiazepine e gli antidepressivi che inibiscono la ricaptazione della serotonina. Le benzodiazepine (diazepam, lorazepam, alprazolam, etc...) sono farmaci maneggevoli e con pochi effetti collaterali. Riescono a dare rapido sollievo grazie alla loro principale attività ansiolitica e se ben utilizzati danno pochi rischi di assuefazione. Si dovrebbe tuttavia evitarne l'utilizzo cronico e sospenderli nel momento in cui gli antidepressivi comincino ad avere effetto, per poi eventualmente riutilizzarli al bisogno.

Gli antidepressivi serotoninergici (paroxetina, fluoxetina, fluvoxamina, citalopram, etc...) presentano invece qualche effetto collaterale in più (nausea, cefalea, problemi del sonno), restano tuttavia ben tollerati. I dosaggi maggiori vengono impiegati nel trattamento del disturbo ossessivo-compulsivo. Per limitare gli effetti collaterali è buona norma iniziare le terapie a bassi dosaggi, e aumentare gradualmente fino ad arrivare alla dose minima efficace. Dopo la fase acuta del trattamento che dura 2/3 mesi si passa a un periodo di consolidamento di 3/8 mesi e infine una fase di mantenimento che non duri meno di un anno.

Altri farmaci che trovano indicazione nei disturbi d'ansia sono gli antidepressivi triciclici e gli inibitori delle monoamino-ossidasi.

Il trattamento farmacologico da solo, nonostante possa controllare i sintomi e avere una buona azione sui disturbi acuti e gravi, non riesce tuttavia a migliorare sempre e soprattutto in maniera considerevole la qualità della vita.

Si ritiene perciò utile l'integrazione con trattamenti psicoterapici.

IL PUNTO DI VISTA DELLO PSICOLOGO

La psicoanalisi è un mito tenuto vivo dall' industria dei divani

(W.Allen)

Il disturbo d'ansia tra psicoanalisi e psicologia comportamentale

Freud

Visto che sei in contatto con Freud, fatti ridare i miei soldi!

(W.Allen)

Non dovresti consigliarti con me quando si tratta di rapporti con le donne, io sono il vincitore del premio Sigmund Freud.

(W.Allen)

Facendo la psicoanalisi, io... risultò che tendevo al suicidio! E mi sarei ucciso! Ma il mio psicanalista era freudiano rigido, e quelli se ti ammazzi te li ritrovi con la parcella in mano fin dentro il loculo!

(W.Allen)

Freud? Un altro grande pessimista. Gesù, sono stato in analisi per anni: non è successo niente. Il mio povero analista ne fu così frustrato che alla fine trasformò lo studio in selfservice vegetariano.

(W.Allen)



Il disturbo d'ansia viene considerato in termini psicoanalitici una forma di nevrosi. Il più grande contributo nella dettagliata analisi di tali disturbi viene indubbiamente da Sigmund Freud.

Sigmund Freud in un primo tempo individuò nel manifestarsi dell'ansia/angoscia il risultato di una tensione libidica non scaricata. Successivamente lo stesso Freud reinterpreta la propria teoria sulla base dei concetti di inconscio, preconcio e coscienza (prima topica); Es, io e super-Io (seconda topica).

L'inconscio rappresenta la parte più profonda dell'uomo dove si conservano pulsioni, memorie, contenuti mentali che non possono essere portati alla coscienza.

Il preconcio contiene processi mentali ancora richiamabili alla coscienza perché la rimozione non li ha del tutto segregati nell'Es.

L'Es rappresenta l'inconscio, quella regione psichica dedotta dalla esperienza clinica e non postulata a priori dove albergano le tracce mnestiche che la rimozione tiene chiuse alla coscienza poiché non sostenibili e accettabili che proprio per questo pulsano (pulsioni), per sfuggire a questo stato.

L'io conforma, per mezzo del super-Io, tali pulsioni alla società, tentando di conciliare le richieste dell'ambiente con la massima gratificazione possibile dell'es.

Il super-Io è la regola, imposta inizialmente dai genitori e successivamente fatta propria, *introiettata*, dal soggetto.

L'ansia è una risposta dell'io all'aumento della tensione pulsionale. L'uomo ha a disposizione dei sistemi di difesa per opporsi all'affiorare degli impulsi dell'es ritenuti pericolosi. Questi sistemi di difesa sono:

Rimozione: l'io non permette all'impulso (che potrebbe essere un ricordo traumatico, o una forte emozione, un desiderio inaccettabile) di emergere a livello della coscienza, confinandolo nell'Es, tuttavia questo accade sulla base di un compromesso che fa sì che il contenuto rimosso si esprima comunque in modo camuffato nel *sintomo*.

Formazione reattiva :l'io sostituisce un impulso sgradevole, pericoloso o considerato inaccettabile con il suo esatto opposto, manifestando ad esempio un'eccessiva attenzione alla pulizia per nascondere un' inconscia attrazione per la sporcizia.

Isolamento :l'io permette a un ricordo o una fantasia di accedere a livello di coscienza privandolo tuttavia di ogni componente emotiva.

Negazione : è un atteggiamento caratterizzato dalla non accettazione della realtà, considerata inappropriata o particolarmente spiacevole, che viene sostituita da una fantasia.

Proiezione : l'io ritenendo una determinata pulsione o desiderio inappropriati e inaccettabili li attribuisce a un'altra persona.

Rivolgimento contro il sé : tipico dei bambini, quando non potendo lasciarsi andare ad atteggiamenti aggressivi nei confronti di una persona e/o oggetto, diventano autolesionisti.

Spostamento: l'io sposta una pulsione interna conflittuale su una situazione esterna (persona/oggetto), apparentemente non collegata, che possa essere evitata ma che acquisisce la capacità di rievocare l'ansia .

L'insuccesso di tali sistemi di difesa porta uno stato di angoscia. Freud distingue tre generi d'angoscia: *angoscia di fronte una situazione reale*, *angoscia automatica* e *segnale d'angoscia*.

L'angoscia di fronte una situazione reale non è in relazione con le pulsioni interne dell'Es, al contrario delle altre due le quali sono invece il risultato del tentativo di controllo dell'io su una tensione pulsionale crescente. *L'angoscia automatica* è causata da un eccesso di stimoli esterni o interni, impossibili da controllare. Anche detta *angoscia primaria*, viene messa in relazione col trauma vissuto dal bambino (prima dei due anni) al momento della perdita dell'oggetto amato (es.angoscia di castrazione). *Il segnale d'angoscia* è utile a proteggere il soggetto dal possibile insorgere di un'ansia automatica. E' un avvertimento di una minaccia rappresentata da una forma d'angoscia primaria già precedentemente vissuta dal soggetto e particolarmente dolorosa.

TERAPIA

La psicoanalisi si prefigge l'obiettivo di rendere il paziente cosciente della natura del proprio disturbo e della causa dei propri sintomi. L'analista studia i meccanismi di difesa del soggetto e ricerca gli elementi rimossi per avvicinarsi al trauma originario.

Permettendo al paziente di riconoscere i propri conflitti interiori, l'analisi dà la possibilità di affrontarli con sistemi di difesa più maturi ed efficaci.

Psicoterapie cognitivo-comportamentali e familiari

Ha fatto un gran lavoro con te: hai una stima di te che è solo una tacca sotto Kafka.

(W..Allen)

Le psicoterapie cognitivo-comportamentali hanno origine dalla fusione della teoria cognitiva classica di Aaron Beck e delle teorie comportamentali, secondo le quali l'ansia sarebbe una reazione condizionata a uno stimolo. La terapia verterà di conseguenza a modificare determinati comportamenti e non alla ricerca di radici inconsce di essi.

La teoria cognitiva classica afferma che le reazioni emotive (anche la paura, o l'angoscia) sono solo una conseguenza di processi mentali quali il pensiero, i ricordi, gli schemi mentali che sarebbero quindi i primi responsabili dell'ansia.

Le teorie comportamentali originano dagli studi di Ivan Pavlov sul condizionamento classico. Secondo tali studi l'ansia sarebbe originariamente una risposta a uno stimolo realmente pericoloso. Tuttavia un secondo stimolo, innocuo, o comunque non altrettanto pericoloso che si sia verificato in concomitanza del primo, diventando 'stimolo condizionato' evocherebbe nel paziente, a ogni ripresentazione, una reazione ansiosa, apparentemente sproporzionata rispetto all'evento. Le condotte di evitamento tipiche dei soggetti ansiosi sarebbero il risultato di un condizionamento operante : il comportamento del soggetto è regolato dalle conseguenze che esso stesso determina, il soggetto apprende che l'evitamento gli allieva l'ansia, di conseguenza il sollievo dall'ansia diventa un rinforzo positivo che aumenta la probabilità che la risposta rinforzata (in questo caso l'evitamento) venga ripetuta, rendendola una risposta dominante.

TERAPIA

La psicoterapia cognitivo-comportamentale, molto diffusa, si può sviluppare in sedute individuali, di coppia, o di gruppo. Essa si propone l'obiettivo di modificare determinati pensieri o

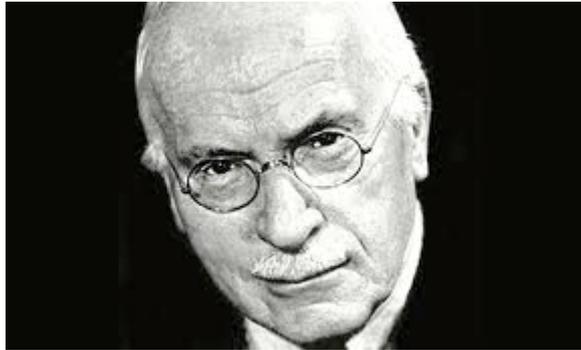
comportamenti del paziente, ritenuti inadeguati e responsabili del disturbo d'ansia. Questa terapia si avvale di diverse tecniche che il terapeuta può utilizzare singolarmente o in varie combinazioni.

Nel trattamento delle fobie specifiche ad esempio la tecnica più adatta potrebbe essere *un'esposizione graduale agli stimoli ansiogeni*; il disturbo ossessivo compulsivo si tratta esponendo il soggetto allo stimolo e suggerendogli di sopportare l'ansia astenendosi dalle compulsioni, in maniera graduale (*esposizione e prevenzione della risposta*); per il disturbo di panico esistono invece *tecniche di rilassamento*.

Jung

Non credo che l'analisi mi possa aiutare. Mi ci vorrebbe una lobotomia

(W.Allen)



Carl Gustav Jung, inizialmente molto vicino alle teorie di Freud, tanto da essere considerato da molti contemporanei il successore, se ne distacca con l'introduzione del concetto di 'energia psichica' che in qualche modo sostituisce la pulsione sessuale freudiana e che rappresenta la più grande energia dell'uomo, il motore verso la sua realizzazione, la sua individuazione.

Anche in Jung troviamo coscienza, preconcio e inconscio. L'inconscio di Jung però è un'entità più complessa in quanto contiene oltre le pulsioni più soggettive dell'uomo, anche un repertorio 'oggettivo' di contenuti, l'*inconscio collettivo*, in relazione con le radici della specie. L'inconscio collettivo si esprime attraverso un linguaggio archetipico, fatto di simboli, fantasie e immagini (sogni). Gli archetipi contenuti nell'inconscio di ogni uomo sarebbero dunque delle prestrutture ereditarie che prendono forma nel momento in cui l'io si trova in relazione con la realtà esterna. Ecco che viene fuori anche il ruolo dell'io di Jung, intermediatore tra il mondo interno e il mondo esterno.

I simboli archetipici sono identici nell'inconscio di ogni uomo perché provengono in realtà dall'inconscio collettivo. Le principali immagini archetipiche sono *Persona*, *Ombra*, *Anima* e *Sé*. Sono quei simboli che ritroviamo spesso nei sogni.

Persona rappresenta il ruolo che ogni persona ha nella società

Ombra è una sorta di energia rimossa, ma ancora riportabile alla coscienza

Anima è l'immagine archetipica che ogni uomo ha della donna (*Animus* l'immagine che ogni donna ha dell'uomo)

Sé è la parte più istintuale dell'uomo, spesso rappresentata nei sogni come un animale.

L'energia psichica contenuta nell'inconscio spinge l'uomo verso il suo unico, reale obiettivo, l'*individuazione*. L'individuazione, fine dell'esistenza umana, è il percorso che porta l'uomo a individuare e raggiungere i propri più profondi bisogni.

TERAPIA

La psicoterapia analitica junghiana è particolarmente indirizzata a individui che vivono momenti di crisi filosofiche, morali o religiose.

Il sintomo, la nevrosi, è un blocco dell'energia psichica, e non necessariamente è legato a traumi rimossi, ma possibilmente è un tentativo dell'energia psichica di spingersi verso una nuova sintesi.

E' su queste dinamiche inconscie che si concentra l'analista, più che sul risultato finale di esse, il sintomo.

L'analista vuole tirare fuori il Sé, in parte rimosso, e agevolare così il processo dell'individuazione, permettendo un riadattamento alla realtà e una cura delle nevrosi.

IL PUNTO DI VISTA DELL'AGOPUNTATORE

*No, no, no, no...anche tu fai affidamento sul cervello...Senti il cervello è l'
organo più sopravvalutato, io credo.*

W. Allen

Tesoro non mi psicanalizzare! Molti hanno tentato e tutti hanno fallito!

W.Allen

- **Disordine da ansia generalizzata** *Paura e palpitazioni, jing ji*

medicina tradizionale cinese.

Esistono due patologie che richiamano i disturbi d'ansia, Jing Ji (ansia e palpitazioni) e Zheng Chong (panico pulsante). La prima nelle forme più gravi può portare alla seconda, la seconda nelle forme più gravi può manifestarsi con attacchi di panico. Per il resto si può dire che tutte e due siano delle entità nosologiche caratterizzate dalla paura, dalle palpitazioni e dall'ansia. Nel panico pulsante si aggiunge una sensazione di fremito al torace e in addome.

Queste patologie secondo la medicina tradizionale cinese sono da attribuire a un'alterazione (da deficit o da eccesso) del cuore in primo luogo, e secondariamente del fegato e del rene. Maciocia in base alla sua personale esperienza clinica aggiunge a queste una sindrome legata al polmone (che risulta coinvolto in quanto logorato dalla preoccupazione). Sempre Maciocia sostiene che l'emozione della paura, secondo la sua esperienza porterebbe a una ribellione del Qi, e in particolare a una sua ascesa, piuttosto che a una discesa; ciò determinerebbe irrequietezza.

Seguirà una descrizione delle varie sindromi che nella medicina tradizionale cinese possono generare ansia

Il Cuore è la residenza dello Shen. E' l'imperatore, colui che mette in relazione l'uomo con il cielo. Accoglie lo Shen e lo distribuisce all'individuo. Per fare questo il Cuore deve però restare vuoto. Il Cuore diffonde il sangue (sia materialmente, sia spiritualmente) e il sangue veicola lo Shen
Le sindromi del Cuore generano ansia. Le sindromi del cuore si dividono in :

sindromi da vuoto :

1. Deficit di Yang del Cuore/ Deficit di Qi dei Polmoni e del Cuore
2. Deficit di sangue del cuore/ Deficit di yin del cuore e dei reni con calore da deficit/ Deficit di yin dei polmoni e del cuore

sindromi da pieno :

Eccesso di fuoco di Cuore

Stasi di sangue di Cuore

flegma-calore che ostruisce il cuore

DEFICIT DI YANG DEL CUORE/DEFICIT DI QI DEI POLMONI E DEL CUORE

Le cause che di solito portano a un vuoto della Zong qi o a un vuoto di yang del cuore sono le malattie croniche e debilitanti, o in rari casi gravissime patologie acute. Anche il fisiologico invecchiamento porterà a un deficit di Qi e di Yang del cuore. In taluni casi infine il deficit di Cuore può essere secondario a deficit di Milza (troveremo in questi casi sintomi da attribuire ad alterazioni della milza). I sintomi sono simili nelle due condizioni : Palpitazioni e dispnea, fastidio al petto (sensazione di ‘cuore sospeso’), *ansia*. Le principali differenze saranno la freddolosità avvertita prevalentemente nel vuoto di Yang, così come il dolore toracico più manifesto rispetto al vuoto di qi e un colorito più pallido. Nel vuoto di Qi prevarranno un colorito livido, un maggiore affaticamento psico-fisico. Quando è coinvolto anche il polmone allo stato ansioso si accompagnerà un sentimento di tristezza con tendenza al pianto.

In ambedue i casi il polso sarà debole (Ruo) e la lingua pallida .

TERAPIA

Deficit di yang: 5Ht, 9 Ht, 15Bl, 14VG per tonificare lo yang del cuore e calmare lo shen
6VC 36 St con la moxa per tonificare lo yang in generale.

Deficit di Qi: 5 Ht, 7Ht, 9Ht, 15Bl, 14VC per tonificare il cuore e calmare lo shen
9Lu, 7Lu, 13Bl, 12VG per tonificare il Qi del polmone
12VC, 6VC, 36 St per tonificare il Qi in generale.

DEFICIT DI SANGUE DEL CUORE

/ DEFICIT DI YIN DEL CUORE E DEI RENI CON CALORE DA DEFICIT

/DEFICIT DI YIN DEI POLMONI E DEL CUORE

Il vuoto di sangue e/o di yin è di solito da ricondursi a un'emorragia, a un'alterazione nella produzione del sangue (es. turbe della milza), a una patologia da patogeni interni (turbe dei sentimenti), a uno stato febbrile, o spesso, a uno squilibrio dell'asse yin/yang per un primitivo deficit dello yin del rene. Quest'ultima condizione tende a peggiorare nel fisiologico invecchiamento e nella menopausa. Quando il vuoto è principalmente di sangue fra i sintomi troveremo palpitazioni, alterazioni dello shen (*ansia*, insonnia e iperonirismo, amnesie), vertigini, colorito pallido, astenia. Se è prevalente il vuoto di Yin avremo intolleranza al caldo (calore ai cinque centri), sudorazione profusa, soprattutto notturna, xerostomia. Se è presente anche un vuoto di Yin del polmone troveremo in più tosse secca, xerostomia soprattutto serale, raucedine e voce flebile, magrezza, disagio estremo.

Il polso sarà fine (Xi) nel deficit di sangue e vuoto (Xu) e superficiale (Fu) nel vuoto di yin

La lingua sarà pallida nel vuoto di sangue e rossa senza patina nel vuoto di Yin.

TERAPIA:

Deficit di sangue: 7 Ht, 14 VC, 15Bl per nutrire il sangue del cuore e calmare lo shen

17 Bl, 20 Bl, 6 Sp, 36 St per nutrire il sangue in generale

Deficit di Yin del cuore e dei reni con calore da deficit : 7 Ht, 14 VC per nutrire lo Yin del Cuore

3 Ki , 4VC, 6Sp per nutrire lo Yin del rene

6 Ht e 7Ki per purificare il calore da deficit e limitare la sudorazione

Deficit di Yin dei polmoni e del cuore : 9Lu, 17VC, 43 Bl, 13 Bl per nutrire lo yin del polmone

4 VC, 12 VC, 6 SP per nutrire lo Yin in generale

7 Ht, 14 VC e 15 VC per nutrire lo Yin del cuore e placare lo shen

STASI DI SANGUE DEL CUORE

E' causata da fatiche eccessive, o eccessi di emozioni, o aggressione da freddo, o la presenza di catarri (tan), soprattutto se di base il Cuore era già in vuoto di Qi/Yang. Tali cause ostacolano notevolmente la circolazione sanguigna causando stasi. La sintomatologia è caratterizzata da forte dolore toracico con palpitazioni, **ansia**, insonnia, agitazione.

Il polso è sottile, prossimo ad arrestarsi.

La lingua è violacea, e anche le labbra.

TERAPIA

5Ht, 6Pc, 14 VC, 15VC, 17 VC, 15 Bl tonificano il sangue del cuore e pacificano lo shen

3Lr, 6Sp, 17Bl tonificano il sangue in generale

4Lu attiva il Qi del polmone

ECESSO DI FUOCO DI CUORE

Un eccesso di fuoco di cuore può essere causato da:

- un eccesso di uno dei 7 sentimenti
- un grave vuoto di Yin
- un eccesso di fuoco di fegato
- un'aggressione da patogeni esterni
- un eccesso di cibi caldi e piccanti

I sintomi sono palpitazioni, **ansia**, insonnia, sete, arrossamento del viso, afte e ulcere in bocca, soprattutto alla lingua. Se viene coinvolto il piccolo intestino in quanto viscere accoppiato (legge Biao-Li) avremo anche diarrea, stranguria, urine concentrate, ematuria.

TERAPIA 8 Ht, 9Ht, 4Li, 5PC purificano il calore del Cuore

6PC, 7PC, 27 Bl, 39 St se è coinvolto il piccolo intestino.

OSTRUZIONE DEGLI ORIFIZI DEL CUORE DA PARTE DEI CATARRI

L'umidità stagnante e gli eccessi nei 7 sentimenti portano alla formazione di catarri (tan) . In particolare vediamo che un eccesso in uno dei sentimenti genera calore, a lungo andare il calore diventa fuoco che asciuga i liquidi e porta alla formazione di catarri. Questi catarri vanno a ostruire degli orifizi che normalmente permettono al cuore di comunicare col mondo esterno. Questo porterà ad alterazioni dello shen (che non è libero di circolare): mente offuscata, disorientamento, sguardo fisso, fino nei casi più gravi a perdita di coscienza. Se contemporaneamente abbiamo fuoco di Cuore, a questi sintomi si aggiungeranno le palpitazioni, l'ansia, l'agitazione fino al delirio, insonnia. In assenza di fuoco di Cuore il polso sarà a corda, profondo e scivoloso e la lingua coperta da induito bianco e grasso. In presenza di fuoco avremo un polso a corda, scivoloso e pieno e la lingua sarà rossa, soprattutto la punta.

TERAPIA 1Li o 1Lr, 26 VG dissolvono il flegma

5PC, 8HT purificano il calore del Cuore

12VC, 40St dissolvono il flegma

Punti Xuan (all'estremità delle dita) purificano il calore

4Li forte azione calmante, controlla il Qi nella testa (l'ascesa e la discesa da e verso la testa)

medicina classica cinese

WEI QI e LUO

(da 'l'ottava lezione' di Jeffrey Yuen)

Secondo Jeffrey Yuen lo stato d'ansia generalizzato, (Jing Feng) in cui ogni circostanza genera paura immotivata e sproporzionata allo stimolo è una conseguenza di un' alterata circolazione della wei qi. L'energia wei resta confinata all'esterno, in superficie e questo genera simultaneamente sintomi da vuoto interno (insonnia) e sintomi da pieno in superficie (cefalea, tensione muscolare).

L'azione terapeutica dovrà dunque essere mirata all'apertura del petto e al consolidamento della WEI QI. In particolare i canali LUO, permettendo un collegamento tra WEI QI e YING QI possono essere sfruttati per muovere la WEI verso l'interno. Potremo scegliere diversi punti LUO in relazione al genere di paura che caratterizza il disturbo d'ansia:

Paura di un fallimento (sul lavoro, in campo sentimentale, etc...) – Luo del fegato

Paura delle opportunità – Luo del cuore

Paura degli impegni – Luo della milza

Paura della salvezza – Luo del polmone

Paura della morte – Luo del rene

Contemporaneamente per disperdere l'eccesso di WEI QI in superficie si tratteranno i punti TING-pozzo.

Se la WEI QI riesce a raggiungere l'interno deve essere accolta dal sangue del fegato. In tutti i casi in cui questo è in vuoto o stagnante la WEI QI non sarà accolta e si genererà ansia.

TERAPIA

- Punti LUO del meridiano interessato (individuato secondo lo schema precedente) in tonificazione. Il punto LUO viene punto in relazione al meridiano principale, di conseguenza non viene fatto sanguinare.
- Punti TING pozzo in dispersione
- Lavoro sul sangue di fegato : aiutati dalla semeiotica, con l'esame della lingua si può distinguere un vuoto di sangue (lingua pallida) da una stasi (lingua violacea) e con l'esame dei polsi si può individuare l'organo più forte e il più debole e decidere se muovere il sangue (6 LR, 6 HT), se rinvigorirlo (10SP, 17BL), se dissiparlo (4 PC, 15 BL) o armonizzarlo (4 KI, 30 ST).

LUO LONGITUDINALI

I meridiani luo permettono tutte le comunicazioni nell'organismo, sono i canali del sangue e il sangue è la residenza dello shen.

Nel Ling Shu troviamo : *irrigano, con energia e sangue, tutte le parti del corpo, nutrono le ossa, i legamenti, la pelle e assicurano il funzionamento dei 5 sensi e dei 6 orifici*

Distinguiamo :gli Heng Luo (Luo trasversali), Bie Luo (Luo longitudinali), Sun, Fu e Xue Luo (varie ramificazioni di capillari superficiali).

I meridiani luo governano la relazione che intercorre tra il mondo esterno e l'intimo dell'uomo.

I Luo longitudinali sono 16 (15+1): 12 corrispondono ai meridiani principali, a questi si aggiungono il Luo di Du Mai, il Luo di Ren Mai, il Grande Luo della Milza (che governa tutto lo Yin e tutto lo Yang) , e il grande Luo dello Stomaco (che governa il sangue ancestrale).

Le funzioni dei Luo Bie sono: Assicurare i collegamenti fra l'interno e la superficie, assicurare il funzionamento dei 5 sensi e dei 6 orifici, *permettere la comunicazione con l'ambiente esterno, sociale e alimentare*. Secondo il modello proposto da Jeffrey Yuen, il modello psico-sociale, i meridiani secondari non esistono, ma vengono creati ogni qual volta si voglia arginare un ostacolo che potrebbe modificare il nostro mandato, o mettere in pericolo la nostra vita. Tramite i vasi Luo la Ying Qi raggiunge la costituzione attraverso i meridiani curiosi. Il grande Luo della milza invece, ci dice J.Yuen diffonde al petto e al 15VC e da lì comunica con l'universo e con il Luo di Du Mai.

Secondo il modello psicosociale possiamo raggruppare i Luo longitudinali in tre livelli in relazione alle diverse tappe evolutive dell'uomo. Possiamo altresì trovare un parallelismo tra i tre gruppi e le tre forme di psicoterapia precedentemente illustrate.

Nel PRIMO LIVELLO troviamo i primi quattro meridiani secondo la circolazione energetica, LU, LI, ST, SP. Questi quattro meridiani Luo sono in relazione con la parte più istintuale dell'uomo, rappresentano il Luo della sopravvivenza emotiva fondamentale, l'area in cui le pulsioni comandano sul pensiero. A questo livello agisce la psicoanalisi Freudiana.

Nel SECONDO LIVELLO troviamo i meridiani Luo di HT, SI, BL, KI. Questo livello rappresenta l'area delle relazioni con l'ambiente, o nelle fasi evolutive il momento in cui nella crescita entra in gioco la socialità. È il livello governato dall'intelligenza e dalle abilità sociali, dalle relazioni col mondo. A questo livello agisce la psicoterapia comportamentale.

Nel TERZO LIVELLO si arriva alla fase più matura della crescita umana, al completamento della personalità, la fase del consolidamento, dell'individuazione. Vi ritroviamo i meridiani Luo di PC, TR, GB, LR

I LIVELLO sopravvivenza

Luo del polmone E' il primo meridiano luo, in relazione con i primi contenuti emotivi alla nascita, è il bisogno del *contatto*, uno stimolo che riesce in parte a ricreare nella mente del bambino la continua stimolazione tattile intrauterina. E' anche il canale luo dell'*accettazione*, atteggiamento tipico del neonato che accetta tutto ciò che gli viene dato. E' virtù del polmone infatti la capacità di accettare e di lasciar andare, accettare il nuovo, lasciare andare il vecchio.

Percorso origina dal 7LU, raggiunge il 10 LU e infine il palmo della mano (8 PC)

Pieno eccessivo bisogno di contatto, stiloide radiale e palmo della mano caldi.

Vuoto persone senza interessi, tipicamente sbadigliano spesso.

Luo del grosso intestino Siamo alla fase successiva della crescita. Il bambino passa all'*elaborazione*. Stadio fortemente collegato con l'eruzione dentale e la *masticazione*. Masticare vuol dire elaborare, non ci si limita più all'accettazione, ma si osserva, si distingue, si cominciano a notare le differenze e a reagire ad esse, senza tuttavia avere ancora la capacità di giudizio.

Percorso Il luo del grosso intestino origina da 6 LI, si porta poi a 15 Li, 5 ST, da lì un ramo andrà verso l'orecchio, un ramo verso i denti (della parte opposta), passa per 4St e 19 LI e poi verso il naso.

Pieno Le persone che masticano a lungo, si può dire mastichino continuamente. Le persone che per fare proprio un concetto hanno bisogno di leggerlo e rileggerlo, o parlarne e riparlarne, e fanno sempre gli stessi errori.

Vuoto 'Denti freddi', le persone non riescono a comunicare, non riescono a elaborare i concetti, masticazione rapida e superficiale.

Luo dello stomaco Siamo giunti al momento della scelta, del *giudizio*. 40 St è l'inizio della polarità.

Percorso il Luo dello stomaco ha due rami, il primo origina al 40 St, segue il meridiano dello stomaco, passa per la gola e sale nella testa fino ad arrivare al 20 VG per poi ridiscendere verso la gola. Il secondo ramo dal 40 St raggiunge il 30 St, e da qui prosegue seguendo il meridiano del rene. Arrivato al torace continua a salire restando a $\frac{1}{2}$ cun dalla linea mediana, sale ancora fino in viso dove termina su 1 Bl.

Questo ramo governa le reazioni emotive legate all'istinto di sopravvivenza.

Pieno soggetti che facilmente perdono il controllo lasciandosi sopraffare dalle emozioni

Vuoto incapacità di agire, gambe deboli, non sapere che fare, apatia emotiva.

Luo della milza Permette la memoria delle esperienze

Percorso da 4 Sp verso lo stomaco e gli intestini (unico luo insieme a quello di cuore che raggiunge un organo, anche se in questo caso non il proprio).

Pieno sovraccaricare la memoria di dati, eccesso di stimoli, pienezza e dolore addominale.

Vuoto memoria che non riesce ad assimilare, addome gonfio.

II LIVELLO *socialità*

Luo del cuore Con questo canale il bambino acquisisce la capacità di *comunicare*. E' solo dando un nome alle cose che noi ci appropriamo realmente del loro significato. Nel nostro senso comune attribuiamo all'intelligenza la capacità d'eloquio. Dobbiamo considerare il luo del cuore in relazione col luo del ministro del cuore, per questo motivo anticiperemo la descrizione di tale luo che per giusta norma dovrebbe essere inserito nel III livello.

Percorso Parte da 5 Ht e raggiunge 1 Ht per poi arrivare fino al petto e al cuore (17 VC, 14VC) e da lì alla lingua (verbalizzazione), e infine all'occhio.

Pieno Dolore al petto, sono le persone oppresse dalle esigenze del mondo esterno, dalle aspettative degli altri (genitori), ansia.

Vuoto Problemi d'eloquio, difficoltà a dare un nome alle sensazioni.

Il cuore se fosse libero dalle costrizioni rappresenterebbe l'amore incondizionato, il pieno benessere nell'intimità e nella società. Tuttavia il ministro del cuore nel tentativo di proteggere il cuore dalle costrizioni sociali, dai problemi spirituali o mentali, finisce per opprimerlo, comprimerlo.

Luo del ministro del cuore Appartiene al terzo livello, ma possiamo trattarlo e considerarlo in relazione al secondo perché non è separabile dal luò del cuore. D'altro canto la personalità, fase finale della crescita dell'uomo e caratteristica comune dei luò del terzo livello non è separabile dalle abilità sociali.

Il ministro del cuore protegge il cuore. Utilizza per fare ciò una serie di meccanismi di difesa:

razionalizzazione dare un significato a un'esperienza che ne risulta priva

polarizzazione cambiare il significato a un'esperienza per renderla più accettabile

proiezione scaricare su terzi tensioni accumulate per esperienze negative

sublimazione nascondere a sé stessi e agli altri un pensiero non accettato socialmente.

Sono meccanismi di difesa che ricordano quelli attuati dall'io per equilibrare le tensioni pulsionali dell'Es con la società e le regole che essa impone. Stesso lavoro fa il ministro del cuore. Tali meccanismi di difesa tuttavia a lungo andare finiscono per appesantire il cuore e impedirne la completa espressione. Per questo motivo un disagio che collocheremmo sul luò del cuore verrà trattato col luò del ministro del cuore. Anche i sintomi sono sovrapponibili.

Percorso Inizia da 6PC e raggiunge 1 Ht. Da lì arriva ed entra nel cuore (17VC)

Pieno Dolore al petto, oppressione

Vuoto Dolore al petto, distensione del torace .

Luo del piccolo intestino Il piccolo intestino, come lo stomaco, separa il puro dall'impuro, ma lo fa con una maggiore consapevolezza, è la *scelta consapevole*, perché fortemente influenzata dallo strumento intellettuale. Sono soggetti che si contraddistinguono per la loro *razionalità*, fino ad arrivare a un soffocamento delle emozioni in virtù della forte impostazione mentale.

Percorso Origina dal 7 SI, passa per il gomito (8SI) e sale sulla spalla fino al 15 LI.

Pieno persone rigide (rigidità ai gomiti), troppo razionali, le critiche non vengono accettate.

Vuoto persone insicure, che tornano ricorrentemente sulle proprie azioni (ho spento il gas?), inconcludenti.

Luo di vescica e rene Questi due canali vengono considerati insieme perché hanno parte del percorso in comune, e allo stesso modo si sovrappongono nei sintomi.

Si tratta del canale dell'allarme, quell'*allarme* che scatta quando è il momento di agire. E' senza dubbio un comportamento utile alla sopravvivenza, tuttavia in determinate persone il livello minimo di sopportazione dei torti, o delle circostanze spiacevoli, si abbassa e queste tendono a scattare ad ogni minimo insulto.

Percorso Inizia a 58 Bl, raggiunge 4 Ki e prosegue fino al 21 Ki, raggiunta la base dello sterno si dirige posteriormente e scende fino alla regione lombosacrale.

Pieno cefalea, ritenzione di urine, congestione nasale, attacchi di panico, disturbo post-traumatico da stress

Vuoto persone insensibili al dolore e alla fatica, che tendono a non reagire di fronte a insulti esterni o difficoltà. Non sapere dire basta (ossessioni).

III LIVELLO *personalità*

Luo del ministro del cuore Già trattato

Luo del triplice riscaldatore A questo livello si arriva all'individuazione, alla strutturazione della personalità. Il triplice riscaldatore è la personalità. L'equilibrata commistione tra il cielo anteriore e il cielo posteriore, quello che siamo in natura più quello che siamo nella società. Qui ritroviamo elementi comuni alla filosofia junghiana, quali gli archetipi e l'importanza dei sogni.

Percorso Origina da 5TR e risale lungo il braccio seguendo il meridiano principale, attraversa la spalla(15LI) e raggiunge 12 ST per poi penetrare nel torace (17VC).

Pieno Assetto rigido della tipologia, il soggetto arriva a corrispondere pienamente e rigidamente a una personalità

Vuoto Assetto debole della personalità.

Luo della vescica biliare Persone bloccate nella loro personalità in un ambiente che non ne stimola la crescita. E' rappresentato dai piedi e dalla capacità di 'andare'.

Percorso Origina da 37 GB , va verso il dorso del piede dove prende contatto col 42 ST.

Pieno conoscono una sola direzione

Vuoto non hanno un posto dove andare (gambe deboli)

Quando il soggetto non riesce a trovare la propria strada o non riesce ad avere scelta nella strada che si ritrova, può arrivare a tentare il suicidio.

Luo del fegato E' il canale della trasformazione. Quello che non faceva il luo della vescica biliare lo fa il luo del fegato, ma è un percorso complicato. La tipologia, il nostro archetipo è jing, ma il jing è anche sostenuto dal sangue, quindi dai luo. E' possibile quindi agendo sui luo lavorare sul sangue e di conseguenza sul jing e sugli archetipi. E' tuttavia fondamentale mantenere un buon grado di consapevolezza nella trasformazione che ci porterà verso il nostro mandato onde evitare lo sviluppo di patologie in cui il soggetto tende a diventare altro da sé (personalità multiple).

Percorso Parte da 5 LV, risale seguendo il meridiano principale e arriva ai genitali.

Pieno Eccessi nei desideri sessuali, il sesso usato come strumento per sfuggire alla propria personalità, personalità multiple.

Vuoto Schizofrenia.

Se la terapia con i Luo longitudinali non desse benefici si devono sbloccare le articolazioni con la tecnica del GUA SHA sulla zona di 15LI, 5St, 13St, 31 St.

- **Fobie** (*jing pa*)

PAURA E VESCICA BILIARE

In medicina classica cinese le fobie vengono interpretate come un'espressione esteriore della paura. La paura è associata all'acqua, ed è un sentimento che sospende il Qi. L'aiuto che possiamo fornire al paziente quindi, sta nel controllo dell'acqua con il legno (vescica biliare) e la terra (milza). Se il paziente di fronte all'oggetto temuto (fobia specifica) non si blocca ma fugge, vuol dire che non c'è un blocco e che l'acqua sta portando la paura all'esterno, attraverso il legno.

TERAPIA 4 GB, 35 GB

Nel caso in cui le fobie del paziente non permettano neanche la terapia (fobia degli aghi) si può cominciare una cura con la moxibustione, e in particolare usare la terra per controllare l'acqua (non per le sue qualità intellettive/cognitive)

TERAPIA 27 St, 1 Sp (moxa)

- **Attacchi di panico** (*Ben tun*)

L'attacco di panico è una manifestazione Yang, è impreveduto e rapido. La terapia sta nell'ancorare lo Yang nelle parti inferiori del corpo. Diversi meridiani curiosi possono essere coinvolti nella

fisiopatologia dell'attacco di panico. Quando la causa scatenante la crisi è conosciuta, è possibile utilizzare, come visto in precedenza il meridiano luo longitudinale di Ki-Bl. Ma se le cause originarie sono state messe in latenza, fuori della coscienza, allora dovremo utilizzare i meridiani Curiosi, e in particolare il Dai Mai, vaso-immondizia.

Ren mai L'ideogramma Ren simboleggia la presa in carico di un lavoro, di un compito, come ad esempio quello della gravidanza. Questo canale va dal pube al mento, attraversando la parte mediana e anteriore del corpo. E' il canale della gravidanza, del 'prendersi in carico' un figlio. Da la capacità all'uomo di assumersi dei carichi, sia fisici che psichici. E' il meridiano Yin per eccellenza, madre dei meridiani Yin e per questo lo useremo negli attacchi di panico per ancorare lo Yang.

TERAPIA 3VC da usare in particolare nei soggetti che in seguito alla crisi non riescono a mangiare.

4VC, 7VC se non si verifica la condizione di prima

14Ki (punto di rene in addome inferiore)

29 St o 30 St nel caso in cui il soggetto abbia una storia di calore al riscaldatore inferiore (stipsi, stranduria, urine concentrate)

14 Lv, 1 PC, 24 GB punti del torace aggiunti per facilitare la discesa del Qi dal TR superiore al TR inferiore

4Ki punto distale, attiva il luo del rene, che anche in virtù del suo percorso (dalla regione anteriore, sternale, si porta posteriormente e discende fino alla regione lombare), permette di drenare verso il basso, verso i reni, verso il ming men.

Dai mai e Bao mai

Il Dai mai è il vaso cintura, unico meridiano orizzontale (se si escludono i luo trasversali). Lega 4 VG a 8 VC. Origina infatti dal Ming Men e si porta da 4 VG e 23 Bl a 26 Gb, per poi passare anche attraverso 27 GB e 28 GB e raggiungere 8 VC. Prende inoltre contatto con 13 Lr (punto mu della

milza), 5 Lr (punto luo del fegato), 15 VC (punto luo di Ren Mai), 1 VG (punto luo di Du Mai), 21 Sp (grande luo della milza), più Bao Mai, Xu Li e Zong jin.

Lega, cinge, tiene unito, e dà la direzione.

Se il Dai mai si trova in uno stato di disequilibrio, il soggetto è disorientato, privo di coerenza, spaventato. E se la paura fa scendere il Qi, il terrore lo disperde, in ogni direzione. Questi sono i soggetti che possono soffrire di attacchi di panico. Quando l'attacco di panico è causato dal Dai mai avremo altri sintomi che ci aiuteranno nella diagnosi. Il Dai Mai drena l'umidità calore, di conseguenza una sua alterazione porterà impotenza, infertilità, fibromi, prurito ai genitali, leucorrea, irregolarità del ciclo mestruale, diarrea, debolezza degli arti inferiori, edema e debolezza delle caviglie, sintomi da freddo ai genitali e alle gambe (sensazione di sedersi nell'acqua), gonfiore addominale, stipsi, lombalgia. L'umidità ristagna, il calore tende a salire e determina irritabilità, ansia, attacchi di panico. Il Dai Mai ha un canale collaterale, il Bao Mai. Il Bao Mai è perpendicolare al Dai Mai, parte da 1 VC, si porta a 1 VG e sale posteriormente fino a 9 VG; da qui si porta in avanti al 15 VC entrando in comunicazione con il cuore, scende nuovamente verso 8 VC e torna all'utero (Bao). Il Bao Mai permette il collegamento tra il jing e lo shen, quindi tra il rene e il cuore, ma oltre a ciò collega l'utero al cuore e muove il sangue dell'utero (il percorso dell'endometriosi, ci fa notare Jeffrey Yuenn al di fuori dell'utero si potrebbe interpretare come una 'massificazione' delle nevrosi)

La patologia del Bao Mai si associa spesso alla sindrome del maialino che corre nell'addome (Bentunqi), un'improvvisa e impetuosa risalita del qi.

TERAPIA 41 GB, 5 Lr per rilasciare il Bao Mai

15 VC (o 17 VC se c'è stasi di qi) per trattare lo Yin

9 VG per trattare lo yang, gli attacchi di panico

9 Lr panico sottoombelicale

21 Sp in caso di parestesie

22 GB turbe emozionali, fobie

Qi ribelle del Chong Mai L'ideogramma del Chong Mai simboleggia un 'cammino iimpetuoso', qualcosa che irrompe, con una grande energia vitale.

Il Chong Mai è strettamente legato al sangue (mare del sangue), è la vitalità dell'uomo, l'energia potenziale esplosiva. Nutre i peli e la pelle, regge le trasformazioni, sia fisiche che psichiche. E' il canale che indirizza la Yuan qi verso gli organi. Se una patologia turba il Chong Mai l'uomo resisterà alla trasformazioni e sarà freddoloso e depresso.

Origina dal Ming Men, e si porta a 1 Vc. Da qui un ramo si dirige verso la pelvi, passa per 11Ki , 30 St, e 12 Sp per poi seguire il meridiano del rene fino a 21 Ki, e da lì diffonde nel torace.

Un secondo ramo percorre i punti toracici del rene, dal 22 al 26 (shu del torace) e da lì raggiunge 22 e 23 VC.

Un terzo ramo segue il Du Mai in un percorso spinale.

Un quarto ramo da qichong (30 St) scende lungo le gambe fino al 42 St (Chong Yang) e raggiunge poi 3 Lr (Tai Chong) e infine 1 Lr e 1 Sp.

Un quinto ramo scende da 11 Ki seguendo il meridiano di rene fino al malleolo interno e termina nella pianta del piede.

Se una disarmonia coinvolge il Chong Mai avremo problemi digestivi, problemi urogenitali (impotenza, sterilità, dolore e infiammazione ai genitali, prolasso uterino, alterazioni del ciclo mestruale, etc...), lombalgia, disturbi dell'umore. Il Qi ribelle del Chong Mai è una condizione in cui si genera "un'urgenza interna". E' causata da una disarmonia del Qi del Chong Mai, e si verifica o per un eccesso di uno dei sentimenti, uno stress emozionale che porta il Qi a ribellarsi verso l'alto, o per un deficit di qi nel riscaldatore inferiore (vuoto di sangue, vuoto di Yin o vuoto di Yang di rene) che permette al qi di Chong Mai di sfuggire verso l'alto. Questo quadro sarà caratterizzato da palpitazioni, fremito addominale, angoscia, associati ai sintomi di Chong Mai precedentemente analizzati. Elemento caratteristico di questa condizione è il calore al volto associato a freddo ai

pie di. Questo sintomo è legato al fatto che il ramo discendente del Chong Mai, che scalda i piedi, si trova in deficit di Qi, tutto orientato verso l'alto a causa della ribellione.

• **Disordine ossessivo-compulsivo**

Il disturbo ossessivo-compulsivo è una conseguenza di uno stato di confusione (Luan). Per comprenderne il significato dobbiamo fare una distinzione tra Shen instabile e Shen ostruito.

Diciamo che lo Shen è instabile quando una delle diverse condizioni analizzate prima determinerà uno stato di irrequietezza, agitazione, senza tuttavia compromettere il discernimento. Parliamo di Shen ostruito invece quando viene persa la razionalità, ad es. negli attacchi di panico, ma anche nelle forme peggiori di ossessioni e/o compulsioni. Questo succede di solito a causa dei catarri, ma anche per gravi stasi di sangue o di Qi. La conseguenza è la confusione, Luan. Nello specifico il disturbo ossessivo-compulsivo può essere causato da una disarmonia tra fegato e milza. Secondo il ciclo di ribellione nipote-nonno la milza andrebbe ad aggredire il fegato.

TERAPIA punti dolenti tra 17 e 21 Bl cercando secondo linee orizzontali dai punti Hwa-To alle due branche della vescica, più 13 Lr (punto del meridiano del fegato ma in relazione con la milza) e 6 Lr (punto di disostruzione del fegato).

CASI CLINICI IMMAGINARI DI PAZIENTI ILLUSTRI

CARLO VERDONE

(tra psichiatria, psicoterapia e agopuntura)



Carlo Verdone, abilissimo characterista, ci ha offerto negli anni della sua carriera numerosi esempi di personalità nevrotica. Si può dire che lo stato d'ansia (in una delle sue varie forme) sia l'elemento che accomuna la maggior parte dei suoi personaggi. L'attore d'altronde in numerose interviste ci consegna la confidenza di note autobiografiche che si ripetono nei vari personaggi cui tutti siamo affezionati.

Carlo Verdone è un nevrotico, e lo è fin da ragazzo, in una delle sue interviste ci racconta:

Citando una frase del mio medico curante Gerardo D' Agostino, morto quando avevo diciotto anni. Fu lui il primo a curarmi. E mi disse: "A Carlo, ringrazia Dio che sei ansioso, se no saresti una testa di cavolo qualsiasi"

Così la sua personalità si sviluppò tra tranquillanti e attacchi di panico, Verdone diventò un ipocondriaco, o come preferisce lui un grande esperto di medicina e di medicinali.

"Mi misi a studiare l'enciclopedia medica della Curcio in ordine alfabetico, arrivato alle malattie degli occhi, fui preso da un attacco di panico: soffrivo di congiuntiviti continue. Iniziai a rintracciare in me i sintomi di ogni disturbo che leggevo. Mi dissi: "La medicina non fa per me"

Diventò un grande consumatore di ansiolitici, soprattutto nel periodo del grande successo cinematografico.

Dei suoi attacchi di panico ci racconta:

Il dottor Piero Bellanova era un grande psicanalista che non mi psicanalizzò mai. Piuttosto mi sottopose a prove, allora per me assurde, per curare gli attacchi di panico. Mi diceva: 'Vai a trovare la tua fidanzata? Prendi la macchina e fai il giro fino alla rotonda di Ostia e poi vai da lei. Al ritorno ripassi per Ostia e rifai la rotonda'. Morirò asfissiato, ribattevo. E lui: 'No. Tornerai con la tachicardia parossistica, ma non sverrai, stai tranquillo. Dopo la terza volta mi ringrazierai'.

Ecco un esempio perfetto di personalità nevrotica curata tramite la psichiatria (ansiolitici) e la psicoterapia comportamentale (quello di prima è un perfetto esempio di tecnica cognitivo-comportamentale di esposizione graduale agli stimoli ansiogeni).

Ma la migliore terapia di Carlo Verdone è stato il cinema, come afferma lui stesso, e in particolare un film, *'Maledetto il giorno che ti ho incontrato'*, gli permise di mettere in scena tutte le sue paure, le sue insicurezze e attraverso Bernardo, il personaggio che forse lo rappresenta di più, *'affrontare il vento della paura'*.

Per l'analisi del disturbo d'ansia in agopuntura ho preso in prestito tre personaggi di Carlo Verdone, e ho immaginato di trattare ognuno di loro con il meridiano suo longitudinale più appropriato.

Fra i tre livelli di meridiani suoi ho scelto il secondo, il livello delle abilità sociali, perché Carlo Verdone soffre di fobia sociale, è oppresso dalla società e dalle sue regole, spesso da un padre eccessivamente rigido, e perché trova sollievo fra le varie psicoterapie nelle cognitivo-comportamentali, nelle terapie di gruppo, in quelle terapie che danno un sostegno al paziente.

PRIMO PERSONAGGIO

Galeazzo, detto Gegè di *Ma che colpa abbiamo noi* (2003)



Galeazzo è un giovane adulto che insieme ad altri sette pazienti è in cura in un gruppo psicoterapico. Durante una delle sedute la psicoterapeuta, molto vecchia, muore. I pazienti si ritrovano perciò allo sbando e il film si articola intorno alla loro ricerca di una soluzione per continuare la terapia. Gegè è un uomo completamente oppresso dal padre. Nonostante l'età adulta è sottoposto a rigidi orari di rientro a casa e a infinite regole comportamentali sia a casa, sia sul lavoro (il padre è anche il padrone dell'azienda dove lavora). La sua persona si è sviluppata insicura e impacciata. In preda a continue crisi di nervi, balbetta dinanzi al padre e non riesce a prendere in mano la sua vita.

Di fronte a una persona sopraffatta dalle aspettative, in particolare genitoriali andrei a indagare su una possibile pienezza del luo di Cuore. Dovremmo ritrovare un senso di oppressione toracica, e ricordarci che i sintomi sono in comune con quelli da pieno di LUO di Ministro del Cuore. Il ministro del Cuore nel tentativo di proteggere il Cuore nel tempo tende a impedirne l'espressione. A Gegè potremmo sicuramente consigliare un percorso spirituale, che è l'unico mezzo, ci dice Jeffrey Yuenn per aprire il Cuore. Nel frattempo però abbiamo un altro strumento, il Ministro del Cuore. Cercheremo il meridiano luo, lo osserveremo, lo palperemo alla ricerca di noduli, capillari, voglie. Una volta sicuri della diagnosi potremo far sanguinare il 6 PC, Neiguan ed eventuali punti trovati

lungo il percorso del meridiano. Nei casi in cui ci si trova a trattare un luo in pieno, come in questo, le tecniche saranno il sanguinamento con ago triangolare, il martelletto a fiore di prugna e il GUA SHA (sfregare con uno strumento smusso per far riaffiorare il sangue). Per armonizzare è bene aggiungere punti che nutrano il sangue (17 Bl, 8Lr, 42 St).

SECONDO PERSONAGGIO

Furio, di *Bianco, rosso e Verdone* (1981)



Questo personaggio è stato ripreso in altri due film, *Viaggi di nozze* (Raniero) e *Grande, grosso e Verdone* (Callisto). Rigido, pignolo, pedante e calcolatore a livello maniacale, un ossessivo compulsivo. E' un avvocato romano trapiantato a Torino che si ritrova a viaggiare per andare a votare a Roma in occasione delle elezioni. Durante questo viaggio opprime la moglie Magda e i due figli con le sue continue ossessioni.

“ Buenos Dias! Allora: un bel pienone di benzina, un bel controllino all'olio, batteria, olio freni! Ah senta le chiedo una grandissima cortesia, quando immette la benzina stia attento a non far fuoriuscire il liquido, mi raccomando!”

“Furio: Magda, dove state andando?”

Magda: Porto i bambini al gabinetto.

Furio: Allora io parlo al vento!

Magda: Perché?

Furio: Allora te lo ripeto per l' ottococinquantesima volta: i bar e i bagni pubblici sono i distributori automatici della salmonellosi e del tifo, d' accordo? Antonluca e Antongiulio, papà vi chiede un grandissimo favore: fra venti minuti, ventidue, ventitré al massimo, vi garantisco che giungeremo in una bella e ampia piazzola dove potrete fare con tutta calma i vostri bisognini. Se papà vi chiede questa cortesia, glielo fate questo regalo a papà?

Antonluca e Antongiulio: Sì, sì te lo facciamo! te lo facciamo!

Furio: Magda...

Magda: Sì?

Furio: Dove ti stai dirigendo?

Magda: Ma anch'io devo fare i bisogni nella piazzola?

Furio: Vai, vai! non sarò certo io a trattenerti con le catene! Vai! Se vuoi andare incontro alla salmonellosi la troverai là, con la mano tesa!

[Magda va verso il bagno]

Furio: Magda! Almeno usa questo!

Magda: Ma cosa l'è?

Furio: Un copritavoletta sterilizzato, per lo meno cerchiamo di rendere la vita difficile ai bacilli no?

[Di nuovo Magda va verso il bagno]

Furio: Ecco! Tanti auguri, e in bocca al vibrione, che te devo di.. ”

Tale personaggio verrebbe ben trattato con una terapia cognitivo comportamentale, anche perché con ogni probabilità rifiuterebbe la psicoanalisi. Dietro tanta testardaggine e severità si nasconde probabilmente una profonda insicurezza (un padre troppo poco autoritario?), e la dominanza dell'intelletto su ogni tipo di emozione (che il soggetto sembrerebbe non provare neanche), suggerisce un coinvolgimento del luo del piccolo intestino. E' il cervello che comanda, e detta le

regole, tante regole. L'insicurezza è tradita nel caso specifico dalle infinite domande poste alla moglie ("hai spento il gas?"). Il piccolo intestino è anche messo in relazione con l'accettazione della critica. Nel caso particolare è il soggetto che sottopone i suoi vicini a critiche continue, sempre in buona fede, con pedanteria ma senza aggressività; risulterebbe difficile immaginarlo comunque a fare autocritica o ad accettare la critica altrui: pieno del luo di piccolo intestino. Una caratteristica da ricercare sarebbe la rigidità dei gomiti. Controlleremmo il luo di piccolo intestino alla ricerca di segni di pieno (capillari, voglie) o di vuoto (noduli) per poi trattare tali punti con le tecniche viste prima insieme al 7Si.

TERZO PERSONAGGIO

Bernardo di *Maledetto il giorno che ti ho incontrato* (1992)



Con Bernardo Verdone si racconta, come lui stesso ci confessa. Questo personaggio incarna bene l'idea più generica che si possa avere del disturbo d'ansia generalizzato. Ha paura di tutto, non riesce a prendere l'aereo: *"Non ce la faccio ad attraversar corso Sempione, figurati la Manica"*

Bernardo è un giornalista in cura da un analista in seguito a una delusione sentimentale. E' un ipocondriaco assuefatto a ogni genere di psicofarmaci. Parlando di uno sfogo cutaneo dice:

“Ho preso questo deploxan che è un nuovo antidepressivo che mi deve aver fatto effetto crociato col diazenil, un ansiolitico, ma domani con una fiala di bentelan dovrebbe andar via”

Memorabile la scena in cui Camilla (Margherita Buy), un'altra paziente dello stesso analista casualmente incontrata e diventata amica, in preda a una crisi d'ansia chiede aiuto a Bernardo, e lui svuota sul letto un sacco pieno di pillole di ogni genere.

L'attore in un'intervista racconterà così questa famosa scena:

"Mi prendo in giro. La scena con Margherita pare sia diventata un cult. Ancora oggi, se mi beccano all'uscita di una farmacia, c'è chi mi sgrana la battuta: 'Copro tutto, fino al delirio schizoide'. I nomi dei farmaci nella busta erano mezzo inventati, ma vicini alla realtà: il Demerol 40, il Ketazolam, il Seralyn Retard. I personaggi soffrivano di ansia, stitichezza, colon irritabile, quindi..."

I due vivono in uno stato d'ansia continuo, come se il loro 'campanello d'allarme' suonasse sempre.

Si tratta di un pieno del luo di vescica/rene. Avremo congestione nasale e cefalea. Anche la dipendenza (dai farmaci o dall'analista) può essere considerata un sintomo da pieno di questo luo.

58 Bl e 4Ki con sanguinamento, martelletto o GUA SHA

WOODY ALLEN

(Tra psichiatria, psicoterapia e agopuntura)



Woody Allen è un famosissimo regista e attore di abilità non discutibile, noto e amato dal grande pubblico, ma notevolmente stimato anche dal pubblico di nicchia. Porta sulla scena tematiche filosofiche ed esistenziali, e lo fa con tale semplicità e ironia da renderle alla portata di tutti, tanto da essere ormai citato da cattedratici accademici nelle aule di filosofia.

Sono afflitto dai dubbi. E se tutto fosse un'illusione, se nulla esistesse? Ma allora avrei pagato uno sproposito per quella moquette!

(citarsi addosso)

Woody è un inguaribile pessimista, che cerca senza darsi mai pace di dare significato ai dubbi più profondi dell'uomo sulla vita e sulla morte, sulla presenza o assenza di un Dio, sulla piccolezza dell'uomo di fronte all'universo.

Nel film *Io e Annie* Allen, che interpreta Alvy cerca di spiegare a Annie (Diane Keaton) il proprio pessimismo *La vita si divide in due, da una parte i disgraziati e dall'altra i miserabili. I disgraziati sono i casi più gravi, come i ciechi e gli storpi. I miserabili siamo tutti noi, che combattiamo giorno*

dopo giorno per le nostre vite orribili e senza senso. Quindi quando pensi alla vita, devi ringraziare il cielo che sei solo miserabile.

Woody Allen vive nell'angoscia. Angoscia per la morte, angoscia per l'assenza di Dio, angoscia per le malattie e la precarietà della vita

Boris: Sonia, e se Dio non esistesse?

Sonia: Boris Dimitrovich! Stai scherzando?

Boris: E se fossimo solo un branco di gente assurda, che corre intorno senza nesso o ragione?

Sonia: Ma se non esistesse Dio la vita non avrebbe alcun significato. Perché dovremmo continuare a vivere? Perché allora non suicidarsi?

Boris: Bé, non facciamo gli isterici! Potrei sbagliare. Io oggi mi uccido e domani lui concede un'intervista (indicando verso l'alto)

(Amore e guerra)

L'ansia di Woody Allen quindi è pure angoscia che condiziona tutti i suoi pensieri e le sue giornate. Costantemente in terapia con la psicoanalisi Freudiana non trae da essa grandi benefici. I suoi psicanalisti sono il più delle volte personaggi positivi, integerrimi e preparati, ma non generano in Woody nessuna forma di cambiamento. Woody sviluppa contemporaneamente una disillusione sulle psicoterapie e una fortissima dipendenza da esse. Parte di questo fallimento è insito nell'uomo Allen che si aggrappa ai propri sintomi per la paura del cambiamento. Ma il cambiamento che dovrebbe indurre l'analisi è in realtà un ritorno alla propria natura più intima, al proprio mandato, dopo aver cancellato il fantasma con cui il paziente si identifica. E' un ritorno a se stessi, accettando ciò che prima si rifiutava e riconoscendo come estranee delle idee di sé (o delle aspettative sul proprio futuro) che erano state solamente costruite dall'io per mascherare le radici profonde dell'Es. Freud stesso precisa *il nevrotico guarito in effetti è diventato un altro uomo, ma in fondo, non occorre dirlo, è rimasto se stesso, ossia è diventato ciò che avrebbe potuto essere, a prescindere dalla cura, nelle condizioni più favorevoli.*

In *Zelig* ad esempio il protagonista per essere accettato si immedesima e trasforma in tanti personaggi diversi, fino a quando per amore mette fine a questa sua mania, e ritorna se stesso.

A mio parere però parte del fallimento della terapia psicoanalitica su Allen sta nella corrente scelta. Alla luce delle combinazioni terapeutiche studiate e proposte in questo lavoro io sottoporrei Woody Allen a un'analisi junghiana, che meglio si districa fra problemi esistenziali e personalità complesse, e contemporaneamente attuerei un protocollo terapeutico d'agopuntura basato sui meridiani luo del III livello, il livello dell'individuazione, della personalità.

Il luo più indicato in questo caso mi sembra quello del triplice riscaldatore, il luo della personalità. Un'analisi junghiana unita a tecniche di sanguinamento sul 5 TR (più eventuali punti trovati sul meridiano), porterebbe a mio parere Allen a trovare se stesso e soprattutto a dare senso al proprio cammino.

Un ultimo cenno volevo farlo su Leonard Zelig, l'uomo camaleonte. E' un personaggio curioso inventato da Allen, capace di trasformarsi mettendosi i panni delle persone che lo circondano.

Diventa pugile, cantante, musicista, cambia il colore della pelle e caratteristiche fisiche se è vicino a un cinese o a un jazzista di colore. La sua vita passa così da una personalità all'altra con lo scopo di incontrare il favore della gente, fino a quando si innamora della sua psichiatra, la quale dopo varie peripezie (superato ad es. il momento in cui lui stesso si trasforma in uno psichiatra) riesce a guarirlo, si innamorano e si sposano. Questo caso secondo la logica dei meridiani luo sarebbe da attribuire a un pieno del luo del fegato, il luo della trasformazione. Trattare questo meridiano significherebbe guidare Leonard Zelig verso la consapevolezza dei propri cambiamenti nell'obbiettivo di ritrovare e infine portare a termine il proprio mandato.

PUNTI ACCESSORI

7 Ht Shenmen Punto shu (terra) , punto Yuan. Tonifica il Qi di Cuore, efficace sia in situazioni di deficit che di eccesso, placa lo Shen e allevia l'ansia

8 Ht Shaofu Punto ying (fuoco), placa lo Shen e allevia l'ansia, purifica il calore e favorisce la discesa dello Yang

6 Sp Sanyinjiao Nel meridiano della milza è il punto più appropriato per placare lo Shen, soprattutto in pazienti afflitti da forti preoccupazioni

6 PC Neiguan Punto luo. Tonifica e armonizza Cuore e Milza, placa lo Shen, allevia l'ansia, soprattutto da stasi di Qi o vuoto di sangue di Cuore (muove il Qi del Cuore)

7 PC Daling Punto shu (terra), punto Yuan. Calma lo Shen e allevia l'ansia (soprattutto da eccesso, come da fuoco di Cuore)

4 LI Hegu Punto Yuan. Potere calmante, regola ascesa e discesa del Qi

40 St Fenglong Punto luo. Dissolve l'umidità, mobilizza il Qi di Milza e Stomaco. Calma lo Shen, allevia l'ansia, soprattutto se accompagnata da oppressione al torace.

24 VG Shenting Fa scendere il Qi e controlla lo Yang ribelle. Calma e solleva lo Shen, utile quindi anche in casi di depressione

13 GB Benshen Calma lo Shen, controlla lo Yang del fegato, disperde il vento, dissolve il flegma, raccoglie il Jing nella testa e purifica il cervello. Ansia associata ad altri disturbi mentali (es. schizofrenia).

BIBLIOGRAFIA

G.Maciocia-La clinica in medicina cinese- elsevier-2009

E.Simongini, L.Bultrini - L'ottava lezione, i disturbi dello shen: lo psichismo in medicina classica cinese- edizioni XIN SHU- Roma 2008

E.Rossi-Shen, aspetti psichici nella medicina cinese: i classici e la clinica contemporanea.

E.Simongini, L.Bultrini-Le lezioni di jeffrey yuen, volume II I MERIDIANI LUO- Roma 2000

Seminari del Dr. Dante De Berardinis, Qi Jing Ba Mai, Gli otto meridiani straordinari. Alba Adriatica 2010

Seminari del Dr. Dante De Berardinis, Luo Mai,I meridiani nozioni di base, Luo Mai:clinica e terapia. Alba Adriatica 2010

Seminari del Dr.Dante De Berardinis, xiao chang, il piccolo intestino e i suoi meridiani, introduzione alla psichiatria. Alba Adriatica 2012

G.Bernardini-Riflessioni dul BAO MAI, www.agopuntura.org

F.Bottalo, R.Brotzu-Fondamenti di Medicina Tradizionale Cinese-ed. Xenia 1999

C.Verdone-La casa sopra i portici-Bompiani 2012

Vartzbed Eric: Come Woody Allen può cambiare la vostra vita, Ed. Archinto, 2012

Colombani Florence: Woody Allern, Ed. Cahiers du Cinema, 2010

Conard M. T., Skoble A. J.: Woddy Allen e la filosofia. Quindici filosofi alle prese con cinema di Woody Allen, ed. Effepi, 2007.