

Il mal di testa. Il punto di vista della medicina cinese e gli aspetti simbolici

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

La **testa** rappresenta, in medicina cinese, un importante luogo di connessione con l'esterno (esposizione ai patogeni esterni) e con l'interno (connessione energetica con i [Meridiani principali](#)).

Una manifestazione assai frequente che interessa questa zona del corpo è senza dubbio quello che comunemente chiamiamo "**mal di testa**".

Un mal di testa? Mille mal di testa!

Questa manifestazione, definita da un termine unico, ha, in realtà, innumerevoli modi per manifestarsi.



Possiamo, per esempio, distinguere tra [cefalea](#) da cervicaglia, cefalea frontale, parietale, apicale, cefalea con o senza interessamento della zona oculare, [emicrania](#) e così via.

Variano, inoltre, le modalità di manifestarsi di questo disturbo: gli [orari](#), la frequenza, le condizioni associate (tipico il mal di testa del weekend), i fattori di peggioramento o miglioramento del [dolore](#)...

Per tutti questi motivi, il mal di testa rappresenta un disturbo che varia da individuo ad individuo.

Ciò sia per quanto riguarda il modo in cui si manifesta, sia per quanto riguarda la possibile causa.

La causa del mal di testa

In considerazione della grande variabilità di manifestazioni, è molto difficile per la medicina occidentale individuare la **causa del mal di testa**.

Il trattamento di questo disturbo nella medicina occidentale avviene, infatti, ricorrendo a farmaci sintomatici da prendere "al bisogno", ottenendo un temporaneo (a volte neanche completo) sollievo dal dolore.



Proprio per questo motivo - per quanto si moltiplichino gli studi su questo tema e si rendano disponibili centri specializzati sul trattamento delle cefalee - sono frequenti i casi in cui i soggetti affetti da questo disturbo si rivolgono a cure cosiddette "alternative" e, tra queste, proprio alla medicina cinese.

Cosa fare subito se c'è il mal di testa

La prima cosa da fare in caso di mal di testa ricorrente è, senza dubbio, rivolgersi al proprio **medico** e accertarsi che il mal di testa non sia un disturbo secondario ad un'altra patologia.



Sono, infatti, diverse le situazioni in cui il mal di testa potrebbe segnalare un problema importante per il quale occorre intervenire in modo mirato.

Una volta esclusi fattori più o meno importanti come possibili cause (per es. ipertensione arteriosa o disturbi della vista), inizia un percorso volto ad individuare la "causa del mal di testa" e alleviarne il fastidio, a volte invalidante.

Sicuramente questo percorso non è di facile percorribilità.

Sono, infatti, talmente tanti i modi in cui il mal di testa si manifesta che non è possibile generalizzare con soluzioni uniche e protocolli, tranne che per il trattamento del sintomo con antidolorifici. Occorre, piuttosto, tener conto di molti fattori, ampliare il punto di vista

guardando al soggetto nella sua interezza e non in quanto – esclusivamente – “portatore di mal di testa”.

Il mal di testa secondo la medicina cinese

In considerazione della complessità della manifestazione, l’approccio olistico della medicina cinese può essere di aiuto per “ampliare” lo scenario ed inserire il mal di testa in un contesto energetico potenzialmente “causa” effettiva del disturbo.



Dal punto di vista della medicina cinese, i fattori alla base del mal di testa (*tou tong*) possono essere molteplici.

E non potrebbe, del resto, essere diversamente, considerato che a livello della testa si manifestano a vario titolo le energie di tutti gli [Organi](#) ed è quindi possibile che attraverso il dolore alla testa si manifesti una disarmonia a carico di uno di essi.

Semplificando al massimo, possiamo distinguere prima di tutto tra due situazioni:

- “**situazione acuta**” che la medicina cinese attribuisce all’invasione da parte di fattori di origine esterna
- “**situazione cronica**” che la medicina cinese attribuisce a fattori di origine interna

All’interno di queste due macro categorie, è compito dell’operatore-medico cinese **differenziare**, individuando il quadro energetico del soggetto.

Questa differenziazione avverrà grazie ad un processo di [valutazione energetica](#) eseguita secondo il metodo tradizionale ([osservazione della lingua](#), palpazione dei polsi, dei Meridiani e altro ancora) ed indirizzerà l’operatore-medico cinese nella scelta del principio di trattamento più idoneo ai fini del riequilibrio.



Per quanto le situazioni possibili possano essere diverse e da valutare di volta in volta, tra i **quadri acuti** troviamo spesso quadri associati al [Vento](#).

Il Vento si dirige verso l'alto e raggiunge facilmente proprio nelle zone più alte.

Raramente penetra da solo nel corpo (è detto per questo "*comandante delle 100 malattie*"); di solito si unisce, piuttosto, ad altri patogeni (Freddo, Calore, Umidità) e li conduce nell'organismo.

Sono particolarmente frequenti quadri acuti da:

- Vento Freddo
- Vento Caldo
- Vento Umido



Tra i **quadri cronici**, invece, il mal di testa può essere una manifestazione associata a condizioni più complesse che coinvolgono il soggetto.

Queste condizioni energetiche generalmente hanno anche altre manifestazioni oltre al mal di testa.

Si tratta, tuttavia, di manifestazioni e disturbi ritenuti generalmente dal soggetto stesso meno importanti (e anche spesso taciute perché ritenute “normali”).

Tra le condizioni energetiche che possono favorire il mal di testa troviamo spesso le seguenti:

- [Stasi di Qi epatico](#)
- [Insufficienza di Qi](#) e Sangue
- Umidità interna e Tan

Aspetti simbolici del mal di testa

Il conflitto tra emozione e ragione

Secondo un **approccio simbolico**, la testa appartiene al [mondo del mentale e dell'emozionale](#). E' simbolicamente sede del pensiero, delle emozioni più o meno consapevoli.

A partire da questo punto di vista alcuni **psicologi** e **psicoterapeuti** hanno sviluppato teorie che vedono nel mal di testa un **messaggio** del nostro corpo, o meglio, della nostra mente.

Il mal di testa viene interpretato, ad esempio, come una

“lotta tra vasocostrizione e vasodilatazione, tra una forza che vuole tenere sotto controllo il sangue e i suoi prodotti - come la passione e il desiderio - e un'altra che invece vuole lasciarsi andare, perdere la testa, arrendersi alla vita così com'è” (Morelli R.)



Alcuni autori evidenziano come il soggetto che soffre di mal di testa abbia spesso la caratteristica di **razionalizzare, tenere sotto controllo, vigilare...** lasciando poco spazio all'emozionalità, all'istintività e alla corporeità.

Si tratta di soggetti che per loro natura sono emotivi ma che nella vita si sono trovati a "correggere" o **inibire** questa loro natura.

Il mal di testa segnalerebbe, quindi, questo [squilibrio tra la loro reale natura e la vita](#) (fisica ed emozionale) che realmente si trovano a vivere ogni giorno.

In questo sistema di rappresentazione:

- una "**testa pesante**" è "piena di pensieri". Può indicare che la nostra parte inconscia, emotiva, sta cercando spazio per esprimersi, ma non lo trova
- una "**testa pulsante**", allo stesso modo, può indicare istinti inconsapevoli o nascosti che lottano per essere riconosciuti ed accettati, che reclamano attenzione
- le **fitte violente alla testa** possono indicare che ci sono istinti aggressivi che vogliamo tenere sotto controllo

La "[depressione mascherata](#)"

Secondo Zanardi, nel linguaggio metaforico del corpo, l'**emicrania** è fortemente connessa con **depressioni mascherate**.



Si manifesta spesso in soggetti che sono costantemente in **conflitto** con se stessi, oppure che vivono conflitti acuti con qualcuno o, ancora, in soggetti molto ambiziosi, fin dall'infanzia spinti a raggiungere mete elevate e a rispondere ad aspettative genitoriali esagerate.

Generalmente si presenta in soggetti più intelligenti della media, che tentano di presidiare i processi emotivi attraverso un'**iper-razionalizzazione** (l'emicrania, in un certo senso, interrompe dolorosamente l'utilizzo della testa).

La compressione emotiva

Nella lettura di [Lowen, padre della Bioenergetica](#), il mal di testa può derivare da una compressione emotiva in grado di generare una **tensione muscolare cronica**, da cui deriverebbe il **dolore**:

"(...) Questa tensione alla base della testa è responsabile anche dei comuni mal di testa da tensione di cui soffrono molte persone. Questi mal di testa si sviluppano quando un'ondata di eccitazione, come un impulso di [rabbia](#), sale lungo la [schiena](#) e viene bloccata alla [base del cranio](#), dove si intensifica e da cui si diffonde alla sommità del capo, come se fosse stato posto un coperchio per impedire la fuoriuscita dell'impulso, e man mano che la tensione cresce sotto il coperchio la persona sviluppa un mal di testa. L'impulso, dato che ne è bloccata l'espressione, ossia è represso, non raggiunge mai la coscienza. L'individuo non è consapevole di essere arrabbiato e non sa che, reprimendo l'impulso della rabbia, crea egli stesso la tensione che gli fa dolere la testa. I mal di testa non si sviluppano quando l'impulso di rabbia è molto forte, perché in questo caso non è tanto facile reprimerlo. Un mal di testa da tensione spesso persiste dopo che l'impulso è cessato. I muscoli si rilassano solo molto lentamente e continuano a far male a causa della tensione. Spesso riesco a far cessare un mal di testa di questo tipo con un massaggio delicato e una manipolazione di questi muscoli, che equivale ad allentare un rigido coperchio (...)." (Lowen, Arrendersi al corpo, p.188).

Autore: [Laura Vanni](#)

Laura Vanni è operatore tuina-medicina cinese [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.

Vuoi approfondire le basi della medicina cinese?

Ti consigliamo il libro dell'autrice di questo articolo: "[Medicina Tradizionale Cinese. Teorie di base per i primi passi](#)". Disponibile su Amazon in formato eBook e cartaceo

