

# Psyke och Soma i Kinesisk Medicin

av Jan Lindborg

## Introduktion

Den här texten bygger i stort sett på de textöversättningar och kommentarer som sinologerna *Elisabeth Rochat de la Vallée* och hennes läromästare *Claude Larre* från Institute Ricci i Paris gjort. En del av informationen är från muntliga föreläsningar som regelbundet återkommer i Stockholm, och resten från de häften som de skriver. Jag har inte gjort någon skillnad mellan rena citat och min egen text, så textmassan är en personlig tolkning och sammansättning av mina lärares undervisning. Den kan aldrig komma upp till samma nivå som originalet. Syftet är att visa djupet i den kinesiska medicinen och att det finns ett fullt fungerande system som väver ihop människans alla aspekter, från det spirituella till det fysiska, i en begriplig helhet. Om vi tar oss tid att reflektera och själva känna efter, kommer vi fram till riktigheten i de iakttagelser som gjordes för tvåusen år sedan, och som fortfarande kan göras. Språket präglas naturligtvis av sin kultur och sin tid, men rörelserna i naturen och i människan som framställs är universella och tidlösa.

## Vetenskap

Här i väst har vi sedan 200 år stridit för den objektiva vetenskapen som är lika med det som är mätbart och som ser likadant ut var gång vi mäter det. Nu, inför det tjugonde århundradet, finns det andra infallsvinklar, t.ex. i kvantfysikens värld. Där är det tillåtet att reflektera över och studera hur icke-materia kan bli materia, t.ex. hur blir en ljusvåg en partikel. Där pratar man om "fältet" som sammanlänkar allt och som föregår form. När ska dessa modeller tränga in i det medicinska tänkandet? Vi tycks vara inne i en tid där också idéer och tankar från en svunnen tid belyses genom våra erfarenheter och perspektiv. Många vänder blickarna mot det förflutna för att få inspiration, t.ex. är den store tänkaren Platon återigen aktuell. Några frågor som är intressanta att ställa är t.ex. hur blir tankar och känslor till kemi, och vad är tankar och känslor innan de blir kemi?

Och vad är det som håller ihop detta oerhörda komplex som är människan, vad är det som gör att jag förblir den jag är, trots att 98% av mina atomer är utbytta på ett år? På atomnivå ser vi likadana ut allihopa, vi består av samma grundämnen, men ändå är vi unika. Det finns många olika svar på de här frågorna. För mig är den kinesiska medicinens modell mycket vacker och poetisk, precis som skapelsen själv är vacker och poetisk och det som är vackert uttrycker också ett slags ordning. Vi tar alla för givet att bakom en maskin eller ett hus finns det en intelligens, någon har tänkt, någon har ritat maskinen eller huset. För mig är det lika naturligt att det också finns inte intelligens bakom livet, men denna intelligens är inte gripbar på samma sätt, den är ett mysterium.

## Ursprung

Den kinesiska medicinen, där akupunkturen är en viktig del, har sina rötter i *Neijing*, en text som sammanställdes ca 200 år f. kr. Man kan tydlig se i *Neijing*, som består av två delar med vardera 81 kapitel, att man här lägger grunden för ett vetenskapligt tänkande. Man tar avstånd från tro på det övernaturliga och bygger upp medicinen på observation och analys. Så här låter det i *Suwen* kapitel 11: "När vi behandlar sjukdomar måste vi undersöka hela sammanhanget, studera symtomen, observera känslor och attityder. Om man insisterar på närvaron av spöken och andar kan man ej prata om medicin." Och i den andra delen av *Neijing* i kapitel 58 i *Lingshu* låter det så här:

– Gula kejsaren: Om man nu inte har utsatts för patogena faktorer, känslomässiga störningar och ändå plötsligt blir sjuk, är inte detta ett tecken på det övernaturliga?

– *Qi Po* svarar: Detta har också sin orsak. En patogen faktor kan liksom ligga sovande och först manifesteras sig när omständigheterna så tillåter. Då kommer blod och *qi* att röras upp, och kroppens *qi* och den patogena faktorn kommer att slåss mot varandra. Ursprunget är subtilt, varken synligt eller hörbart och det verkar bara vara övernaturligt.

## Rörelse

Grunden i den kinesiska medicinen är observation och det man framför allt intresserar sig för är rörelse. Man hade inte tillgång till några avancerade instrument utan observationerna bygger på vad våra sinnen förmår att uppfatta och vad vi förnimmer inom oss själva, var den gränsen går är det svårt att uttala sig om, men det som är slående i dessa gamla texter är den oerhörda detaljrikedomen och exakta beskrivningen av fenomenet i kroppen som vi först med modern teknik har lyckats beskriva, t.ex. DNA, att benmärgen deltar i blodproduktionen, etc.

*Qi* och rörelse är två centrala begrepp. Allt som uppstår i mötet mellan himmel och jord är *qi*, från det mest materiella till det mest subtila. *Qi* befinner sig i ständig omvandling, men i dessa omvandlingar finns det mönster som är regelbundna och återkommande och som vi kan observera och försöka förstå. I förståelsen skiljer den västerländska och österländska traditionen sig, även om de nya teorier som finns inom vetenskapen, t.ex. system-, informations- och kaosteori tycks påminna om de gamla kinesiska teorierna.

I väst har vi ett orsakstänkande. Vi föreställer oss att det finns en primär orsak eller skapare till alla fenomen. Kineserna tänker inte så, utan föreställer sig att allt är i ständig förändring, att universums rörelser inte är orsakad av en första orsak eller skapare, utan genom en inre dynamik av cykliska mönster där händelser sker snarare p.g.a. deras förhållande till varandra än av något mekaniskt orsakssammanhang.

När vi observerar en sjukdom, en störning i organismen, utifrån ett kinesiskt perspektiv är inte den primära frågan: vad är orsaken? Utan frågan blir: Hur relaterar alla fenomen, symtom som jag kan observera och det som min patient upplever till varandra? Allt detta sammantaget bildar ett mönster och mönstret avgör vilken behandling jag väljer. Teknikerna för att åter etablera harmoni, jämvikt igen är många inom den kinesiska medicinen; t. ex. akupunktur, örter, massage, rörelse, meditation, samtal, diet, etc.

Kineserna observerade alla naturliga fenomen som sprungna ur fem grundläggande rörelser som har sitt ursprung i kosmos och som manifesterar sig här på jorden i tid och rum. I den klassiska nummerologi är varje siffra en representation av

hur verkligheten organiserar och manifesterar sig. Så för att förstå hur livet manifesterar sig på nivå 5 ska vi titta på hur vi kommer dit.

## Nummerologi

1. Ettan är enheten i allt. Det är innan vi har någon separation, *yin-yang*. Det är himlen, alltings begynnelse. I människan finns också denna nivå. Det finns en enhet i mig, något som håller samman den enorma mångfald som jag utgör och som garanterar att jag förblir den jag är under mitt liv, att de främmande ämnen som jag assimilerar i form av t ex föda omvandlas till den jag är. Det är min specifika natur. Detta är himlen i mig eller *shen*, andarna.

2. Tvåan är separation. Här har vi en synlig manifestation. Det är mångfalden, det är himlen och jorden, som ett par som utgör urmodellen för alla andra par: man – kvinna, tupp – höna, osv. Det är två poler och mellan dessa uppstår en spänning.

3. Trean är det som uppstår mellan de två polerna, mellan himlen och jorden. Det är siffran för *qi*, energi, och det som skapas i spänningsfältet mellan himmel och jord. Energi utvecklas i tre steg: den ökar, den når sin kulmen för att därefter avta. Varje årstid som består av tre månader kan beskrivas utifrån detta där solståndet och dagjämningarna är kulmen. Tre kan också vara människan eftersom hon är den mest perfekta skapelsen av de utbyten som sker mellan himmel och jord.

Vi kan också tala om tre krafter: himlen, människan och jorden. Himlen har ingen form. Jorden har form. Människan är en blandning av icke form och form. Den himmelska aspekten i människan är framförallt *shen* och *hun*. I texterna benämns ofta *hun* som tre. *Hun* hör till aktivitet, *qi*, *yang*. Det finns en enhet i *hun*, men det är en enhet som uttrycks genom enheten himmel, människa och jord. I kroppen associeras *hun* med levern, men också med de tre *dan-tian* som placeras under naveln, mitt i bröstkorgen och huvudet.

Kroppens fysiologiska aktiviteter delas också upp i en treenighet, de tre värmarna som koordinerar kroppens fysiologiska aktiviteter i tre nivåer. Vi har också de tre skatterna: *jing*, *qi* och *shen*. Tre *yin-* och tre *yang-*meridianer som beskriver hur *qi* utvecklas i sina tre faser.

4. Fyran är en differentiering av energin, en kraft som går till höger, en som går till vänster, en som går uppåt och en som går nedåt. I rummet ger det upphov till de fyra riktningarna/väderstrecken och i tiden de fyra årstiderna.

5. På nivå fem har vi för första gången möjligheten att livet kan konstituera sig självt. En levande varelse kan bli till när de olika energierna kan förenas, det är en knutpunkt. Fem är den kraft som förenar siffran fyra, som gör att något nytt kan komponeras och det är då livet kan uppstå. Det är rörelsen hos centrum, först då det finns ett centrum finns det en organisation, den första primitiva organisationen. Siffran fem visar på en helhet som hela tiden skapas kring ett center. I kroppen är det de fem *zang* (*yin*-organen) och de fem *zhi* (viljorna).

6. På nivå sex har vi en organisation av denna helhet som fem utgör. På nivå sex handlar det om underhåll och distribution. Det är som på medeltiden. En grupp människor väljer en strategisk plats där de bygger en fästning. Runt omkring växer det upp en stad, runt staden växer den odlade jorden. Vägar kommer till, handel med andra städer och olika utbyten uppstår. Territoriet expanderar och ett rike skapas. Sex representerar detta vitala utbyte som skapar en gräns, ett territorium. När det gäller min kropp har jag sex meridianer (tre *yin* och tre *yang*) som står för näring, underhåll och distribution. Jag har också sex *fu* (*yang*) organ som omvandlar födan så att den blir till användbar näring.

Om jag fördubblar siffran sex får jag tolv, vilket visar på en fullkomlig organisation av ett område i tid och rum.

I kroppen delas de sex meridianerna in i handens och fotens *tai yang*, *shao yang*, *yang ming*, *tai yin*, *shao yin* och *jue yin*, vilket ger tolv meridianer. På samma sätt har vi tolv inre organfunktioner, tolv månader på året, tolv eller 24, vilket är samma sak, timmar på dygnet. Tolv är också resultatet av 3 x 4.

Vi har tolv stjärntecken, vidare återfinns vi siffran tolv i olika mänskliga aktiviteter och symboler såsom tolv lärjungar, Israels tolv stammar, Kinas tolv floder, sex ursprungliga medlemsstater i EEC (1958) och därefter tolv. Tolv stjärnor i EG och Europarådets flagga, 24 län i Sverige osv.

7. Med siffran sju sticker vi hål på rymden vi skapat. Sjuan står för en kraft som sprudlar fram likt en gejsler på Island eller en växt som har kraften att penetrera jorden. I huvudet har vi sju öppningar genom vilka vi kommunicerar och i känslolivet har vi sju känslor. Känslorna är ju de vitala rörelser som vi uttrycker oss och kommunicerar med. De kan vara det bästa eller sämsta i en människa. Det bästa är kraften, styrkan och vitaliteten i det underbara liv som finns i mig och som har en sån kraft att den bara sprudlar ur mig. Det värsta är alla de känslor och passioner som förtär mig, förgiftar mig och mina relationer. De fem *zhi* är den normala rörelsen i *zang* då alla känslor är i harmoni, men när vi talar om sju känslor är de istället ur balans. Tigern är för kineserna det bästa exemplet på denna livsvitalitet och tigrinnan bär sina ungar i sju månader. På himlen har vi, för ögat synligt, sju ljuskroppar som lyser starkare än alla andra, fem planeter samt solen och månen. De är den synliga manifestationen av denna kraft på himlen. Fem plus två står för de fem elementen och *yin-yang*. De fem planeterna representerar de fem elementen: Jupiter = trä, Mars = eld, Saturnus = jord, Venus = metall och Merkurius = vatten. Solen är *yang* och månen är *yin*. Sju är då uttrycket för hela den vitalitet som essenserna, *jing* och *qi* utgör tillsammans, samt det som de uttrycker. Dessa sju speglas också i våra sju veckodagar där dagarna i flera språk bär namnen på dessa sju ljuspunkter. Vi har sju toner i musiken, som kanske är den konstform som allra bäst förmedlar våra känslor och passioner. Regnbågen har sju färger.

I den kristna traditionen finns sju himlar och sju helveten, sju strålar från solen, sju sakrament, sju kardinaldygder, sju dödssynder, sju änglar inför gud och sju djävlar utstötta av Kristus. Judendomen har sju stora högtider under året och den sjuarmade ljusstaken. I den indiska traditionen talar man om sju energicenter, chakran, osv.

### Fem element

Här på jorden har vi de fyra årstiderna och de fyra väderstrecken. De har alla sina kvaliteter och sitt ursprung i himlen. Det är fyra rörelser och det krävs ett centrum som tillåter övergången dem emellan, som harmoniserar dessa olika kvaliteter och detta centrum, som inte är någon geografisk plats utan närvarande överallt. Detta centrum är den femte rörelsen.

I människokroppen manifesterar sig detta genom de fem *zang*: hjärta, lunga, lever, mjälte och njurar. Dessa fem är rörelser som i sin mest subtila aspekt är de fem *zhi*, viljorna, och som i sin mest fysiska aspekt motsvarar vävnader och organ. Att observera är att dessa fem inte är anatomiskt begränsade till någon specifik kroppslig struktur, utan som rörelser/kvaliteter finns de närvarande överallt. Vi skulle kunna säga att varje rörelse manifesterar sig på tre nivåer: den mest subtila, som vi kan kalla själslig, den andra för känslomässig och den tredje för den fysiska. Dessa tre går inte att separera från varandra utan de samspelar hela tiden. "Ovanför" dem finns en högre enhet, den andliga, *shen*. Utan de högre funktionerna skulle det kroppsliga inte fungera, och utan det kroppsliga skulle det själsliga inte kunna uttrycka sig. Och utan det andliga, enheten bakom allt, skulle vi inte existera. Sjukdomar kan börja i det fysiska eller det känslomässiga/mentala. Det går inte säga att orsaken ska sökas endast i det ena eller andra.

### Känslor

De fem grundläggande rörelserna är de fyra grundläggande rörelseriktningarna och ett centrum. I människan har vi det som stiger uppåt, det som sjunker neråt, det som går utåt och det som går inåt. Alla dessa rörelser harmoniseras sinsemellan och det kallar vi för centrum. Dessa rörelser har sitt ursprung i kosmos och manifesterar sig här på jorden i form av de fyra väderstrecken och de fyra årstiderna. Människan och allt levande skapas utifrån de krafter och det samspel som finns mellan himmel och jord.

I den här serien av artiklar vill jag beskriva människan utifrån de fem elementen, rörelserna. Kinesisk medicin handlar framför allt om rörelse. När uppåtgående, nedåtgående, utåtgående och inåtgående är i balans och harmoni har vi hälsa, när dessa rörelser är i obalans har vi sjukdom. Att bota är att kunna hjälpa kroppen att återfå harmoni i dess rytmer och rörelser. Det finns många orsaker till att balansen rubbas, men jag tänkte i den här texten koncentrera mig på den viktigaste inre orsaken till obalanser, känslorna. Känslorna är i sig rörelser, vi blir rörda, berörda. Vi kan tydlig förnimma dessa rörelser i kroppen vid starka sinnesstämningar.

Jag kommer att utgå från årstiderna som är rörelser i kosmos, för att sen se hur de återspeglas

i den mänskliga fysiologin och i våra känsloliv. Vidare kommer vi att titta på vilken typ av patologi som kan uppstå vid obalanser i känsloliv.

### Behandling

Vi kan genom nålar, kost, örter, rörelser osv reglera obalanser som uppstått. Desto mer subtil nivå vi finner dessa obalanser på, desto lättare är det att komma till rätta med dem. Det är alltid svårare att bota ett problem som har skapat patologiska förändringar i den fysiska strukturen, än att bota ett problem som ännu inte är synligt på röntgen eller blodprover. Men oavsett hur manifest ett problem är så har det alltid börjat som en perversion av kroppens naturliga rytm och rörelse. Sjukdomar börjar oftast i det subtila, det osynliga, vilket ofta är liktydigt med känslor och tankar. Det bästa är att reglera obalanser på denna nivå istället för att vänta tills man har utvecklat en sjukdom.

Nu kanske man frågar sig om man kan påverka känslor med t.ex. nålar. Det är fullt möjligt eftersom känslor är, som vi kommer att se, en mycket subtil rörelse. Rätt placerade nålar eller rätt föreskrivna läkemedel kan stimulera eller förändra rörelsemönster och därmed känslor. Som terapeut kan man kanske säga att vi kommer med ett förslag om hur det skulle kunna vara istället, men det är alltid mottagaren som bestämmer hur hon vill ha det. I kapitel 11 i *Suwen* står det: "Om en sjuk person inte accepterar att bli botad, då kan sjukdomen inte bli botad och terapeuten kommer inte att uppnå några resultat".

Vidare krävs det också att det finns en närvarande person där, ett jag som jag kan upprätta en relation till. *Zhi yi*, vilja och intention, är den inre axel som är livets medvetna och ansvarstagande aspekt. Om patienten inte är i ett tillstånd av att kunna ta emot behandling och förvalta det som föreslagits på bästa sätt kommer ingenting att hända. Därför är det inte endast vissa kroppsliga sjukdomar som är svåra att bota utan också vissa mentala sjukdomar.

Vi kommer att börja med trä som den första rörelsen av de fem jag kommer att beskriva. Jag hoppas att vara klar med artikeln till nästa nummer av förbundets nya tidning.

**Jan Lindborg, Akupunkturakademin.**