

Likheter mellan kinesiskt och svenskt tänkande

Av Peter Torssell (2011 i Kinarapport nr 4)

Kinesisk filosofi och medicin har utvecklats i en annorlunda kultur och ter sig för svenskar antingen fascinerande eller alltför främmande. Om man tittar på grundläggande drag i kinesiskt tänkande finns karaktärsdrag som faktiskt inte borde vara svåra att förstå när de möter västerländskt tänkande. Utifrån en analys av det svenska språket och traditionell kinesisk medicin (tkm) vill jag visa på likheter mellan det svenska och det kinesiska tänkandet.

TKM (traditionell kinesisk medicin) har teorier, diagnossystem och behandlingsmetoder som örtmedicin, akupunktur och tuina (kinesisk massage). Den är utvecklingen av ett unikt tänkande i Kina och innefattar förklaringsmodeller för alla fenomen som påverkar hälsan och inom ramen för detta system, metoder för hur man ska förebygga och behandla ohälsa. För svensken i gemen och för skolmedicinen ter sig örtmedicin och massage som mer logiska att kunna ge hälsoeffekter än akupunktur p g a att vi känner igen dem från vår egen kultur. Detsamma gäller teorierna, en del verkar relativt logiska medan andra blir svårare att förstå men jag vill visa att grunderna i kinesiskt tänkande är tillräckligt naturliga för oss svenskar att vi bör lyssna till vårt språk, vår kropp och sinne och de kinesiska teorierna med en öppen attityd. Inom den västerländska skolmedicinen har man valt att prioritera en annan typ av tänkande än den kinesiska. I väst söker man förstå sanningen med ett mer s.k. reduktionistiskt tänkande medan kineserna har valt ett s.k. holistiskt tänkande, vilka absolut inte behöver stå i motsättning. I väst har vi också lagt mer tonvikt på kausalanalytiskt tänkande medan kineserna fördjupat det s k korrelativa eller analoga tänkandet. Det senare ger utrymme för att kommunicera den subjektiva upplevelsen som inte kausalanalytisk logik klarar vilket vi kommer se exempel på i denna artikel. Inom TKM har man förkovrat detta tänkande till den grad att man genom den förståelse för hur saker hänger samman kan använda detta terapeutiskt.

Av utrymmesskäl kommer jag inte fördjupa mig i den stora och viktiga frågan om olika tänkanden utan fokuserar denna artikel på en språklig synvinkel. Jag kommer ge exempel på hur det svenska språket återspeglar en syn på människan som inte är så olik den kinesiska. En grundtanke inom kinesiskt tänkande är att allt ständigt förändras. Språkvetarna kan konstatera att detta stämmer vad gäller det svenska språket. Vi har i olika epoker lånat ord från andra språk som t ex tyskan, franskan och engelskan och de accepteras i den mån de fyller en funktion och passar någon svensk kulturyttring.

Grunder inom kinesisk medicin

Den kinesiska medicinen är en reflektion av kinesiskt tänkande i stort och grundpelare är qi och yin yang. Qi brukar översättas med energi och vitalkraft och handlar om funktioner och energirörelser och yin yang handlar om balans och om hur motsatta fenomen är beroende av varandra och hur de förändras i lagom takt beroende på omständigheter.

Qi är generellt sett icke-substantiellt, det som aktiverar, det som sätter igång rörelser och förändringar. I kroppen liksom i kosmos kan man observera fyra möjliga rörelser av qi; uppåt och neråt samt utåt och inåt.

Allt kan delas in i yin och yang beroende på vad man relaterar till och detta innebär att det inte är något absolut utan relativt. Yang är ljus om yin är mörkt. Yang är aktivitet och yin är stillhet och passivitet. Yang är värme då yin är kyla. Uppåt är yang och neråt är yin. Yang är utsida och yin är insida. Yang är funktion och yin är materia.

Qi skulle alltså betraktas som yang eftersom det står för aktivitet, livet, något icke-substantiellt, speciellt om det relateras till något påtagligt, substantiellt som blod. Ur TKM:s synvinkel blir qi blod en mikrokosmisk motsvarighet till himmel och jord.

Qi i sig kan vidare delas in i yin och yang. Om vi tar de fyra rörelserna är två utav dem motsatser till två andra vilket innebär att de korresponderar med yang eller yin. När qi rör sig uppåt är det yang och neråt blir då yin. Om qi rör sig utåt blir yang medan inåt blir yin. Om vi här tar ett par exempel från det svenska språket så stämmer en utagerande och utåtriktad personlighet med att vara mer yang jämfört med en inåtvänd. Text beskrivs det i Neijing, en 2000 år gammal kinesisk klassisk bok att den årstid som är mest yin, den mörkaste och kallaste, vintern naturligt ger människan yinrörelser som stillhet och att vända sin uppmärksamhet inåt.

I Kina har allt kunnat betraktas ur synvinkeln qi eller yin yang. En vidare utveckling av yin yang och av de fyra rörelserna är wuxing, teorin om de fem elementen. Jag kommer ta exempel från tre av dessa element samt några av deras respektive korresponderande organ ur en svensk språklig synvinkel.

Vetenskap, vardag och språk

En viktig tanke med vetenskap är att se en viss ordning i fenomen som ger möjlighet till förutsägelse och prognos. Inom den västerländska skolmedicinen har man valt att prioritera ett reduktionistiskt synsätt där man för att förstå sjukdomar och processer försöker reducera fenomen till en orsak som ger en effekt; mitokondrier tillför celler energi, syreradikaler kan stjäla elektroner från arvsmassan och därmed förstöra den, virus ger upphov till influensan, en typ av bakterie kan ge magsår, för lite serotonin i vissa delar av nervsystemet kan ge depression etc.

I Kina har man valt en annan väg än den specifika och reduktionistiska. Man har valt den holistiska, som är ett systemtänkande där man anser att allt i människan har relation till varandra och människan också är invävt i relation med omgivningen. Man försöker se samband och försöker förstå det komplexa samspel av olika faktorer som ger upphov till fenomen som ohälsa.

Trots att man i Sverige bekostat kampanjer mot den gamla idén att kyla ger upphov till förkylning när man vetenskapligt ”bevisat” att det handlar om virus som orsakar den, har svensken i gemen inte övergivit den idén för den empiriskt naturliga kopplingen mellan att bli nedkyld och att få ”för-kylning”. Utifrån ett holistiskt tänkande utesluter inte en faktor som virus att nedkylning kan orsaka en förkylning och i TKM kan det även vara fler faktorer hos vissa individer som på något komplext vis ger förutsättningar för att virus ska föröka sig. Sambandet mellan kyla och sjukdomar hos människor har varit logiskt för svensken i gemen men också för kineserna till vardags och dylika kunskaper ger människan redskap i förståelsen för hur man ska motverka ohälsa och inte bli ett maktlöst offer. Det är faktiskt så att en av Kinas absolut viktigaste klassiska medicinska böcker heter ”Avhandlingen om hur kyla skadar” (Shanghanlun) och skrevs för cirka 1700 år sedan.

Att man ska kunna se en ordning som ger viss förutsägbarhet på annat sätt än genom den i väst dominerande reduktionistiska synen är vid närmare eftertanke naturligt för de flesta och inte bara till vardags. Vi styrs alla av en sorts holistisk vetenskap; ekonomi. Inom nationalekonomi vet man att verkligheten inte är så enkel att den låter sig reduceras till att en orsak ger en effekt som t ex att räntehöjning får en direkt effekt på inflationen etc. Man vet att fenomen som inflation i ett land påverkas av ett antal faktorer som tillgång och efterfrågan av olika produkter, faktorer som räntor, konsumtion, sparande, skatter, förväntningar etc men att ett land som Sverige också är invävt i samspel med andra länder och att valutakurser, handelsbalans, politik, företagsförflyttningar etc också kommer spela roll. Intressant är att man inom ekonomi uttrycker sig med ett språk som liknar det språk man utvecklat inom TKM. Man talar om flöden och stagnation, överhettning och behov att kyla ner marknaden, om balans som måste uppnås på ett sätt som fenomen beskrivs runt människokroppen inom TKM. Faktum är att man sedan 2000 år ofta liknat kroppen vid ett rike inom TKM.

Något annat de flesta svenskar lyssnar till dagligdags är meteorologiska rapporter som också i grunden präglas av en holistisk vetenskap och som talar i liknande termer som inom ekonomi och TKM. Man kan här förstå hur den kinesiska medicinens terminologin utvecklats utifrån observation av naturfenomen (observation av himlen) och hur de korresponderar med kroppsliga fenomen. Att värme ger upphov till stark vind, att nedkylning ger vattenfenomen som regn och översvämningar, att stark hetta ger torka är exempel på idéer som både finns inom meteorologi och TKM.

När man arbetar med TKM i Sverige och försöker få patienter att förstå samband mellan livsföring och hälsa upptäcker man att många faktiskt tycker att det är lätt att förstå den kinesiska medicinens logik. Det är heller inte ovanligt att patienter uttrycker sig i termer som beskriver deras diagnos utifrån TKM utan att veta något om TKM. ”Det hettar i ansiktet”, ”det bränner när jag kissar”, ”jag undviker kyla eftersom den ger mig ledvärk”, ”det blir ett tryck uppåt i bröstet”, ”det känns som stagnation i benet”, ”det känns som om kroppen har för lite energi”, ”det känns som om mina inre organ är uttorkade” är exempel från min mottagning som är lätta att förstå inom TKM och som därför ger möjlighet till att avhjälpa dessa besvär.

Hur man använder det svenska och kinesiska språket bidrar enligt min mening till att det ibland är lätt att förstå kinesisk logik. Dyliga likheter med kinesiskt tänkande finns återspeglad i många europeiska språk men jag tittar i denna artikel på det svenska språket.

Man brukar säga att språket styr och uttrycker ett folks kultur och folkets själ. Det är därför förtryckare såsom kolonialister ofta försöker minska ett folks självkänsla genom att förbjuda deras språk. Ordet själ kommer från fornnordiskans *sial* som betyder rörlig. Rörlighet får kineserna att direkt associera till yang precis som något icke-substantiellt som själ, något så obegränsat som sinne och tänkande associeras till himlen som typiska yangfenomen och har därför korrespondens med varandra. Själen är främst kopplat till hjärtat i Kina precis som vi intuitivt tyckt i Sverige. Kineserna har också kopplat tungan till hjärtat som en symbol för språket och kommunikation med omgivningen vilket används rent konkret som kunskap inom dess medicin. För att människan ska kunna kommunicera med omgivningen och stå i rätt samspel med den står han som mottagare av en massa impulser och information från allt utanför honom. Det blir ett tryck inåt genom våra sinnen, intryck. När vi tagit in kommer vi reagera på allt detta; vi ger uttryck för hur vi reagerar. Ett sätt detta uttryck sker är genom språket, tungan. Hela denna process är den viktigaste aspekten av hjärtat i Kinas kultur vilket återspeglas i deras språk och genom deras medicin. Ideogramet i Kinas språk för hjärtat 心 (xin) visar på denna idé av att möjliggöra rörelser in och ut genom hjärtat, som också finns i svenskan. Om hjärtat har ett bra flöde kan minnet fungera bra utifrån tkm och inom svenskan har vi ett uttryck för ett dylikt bra minne kopplat till något som flödar; ”som ett rinnande vatten”, ett uttryck som kineserna skulle förstå. Men mer om hjärtat senare i artikeln.

Qi och yin yang i det svenska språket

Hittills har vi sett uttryck som ur kinesisk synvinkel visar på qirörelser där *utagerande*, *utåtriktad* och *uttryck* visar på yangrörelsen utåt och där *inåtvänd*, *att ta in* och *intryck* visar på yinrörelsen inåt.

I svenska språket har vi importerat många ord som börjar med *ex*, som betyder ut på latin. Ordet *explosion* visar tydligt på något som snabbt och kraftfullt trycks utåt i sin qirörelse. Detta är mycket yang då alla tre egenskaper korresponderar med yang; utåt, snabbt och kraftfullt. Ett annat ord är *exalterad* som innebär en ganska stark känslomässig yangrörelse som kommer upplevas som ett ökat energitillstånd av både den berörde och omgivningen. Ett par till exempel är *exkrement* som är något som ska ut från kroppen och *export* är något som förs ut från ett land.

Den rytmiska växlingen mellan ut- och inandning är för kineserna ett uttryck för balans mellan yin och yang. Vi tar in frisk qi vid inandningen och sjuklig qi kan föras ut med utandningen. Ordet *inspiration* betyder att andas in ungefär som en person med nya bra idéer beskrivs som ”frisk fläkt”. Vid inandning tar man in qi (som kan översättas som bl a luft eller kraft) för att man ska kunna använda denna kraft. Motsvarande kan alltså hända på ett mentalt plan. En saga, en myt, en film, en person, en idol, en beskrivning etc kan ge inspiration och kraft. Det motsatta observerar vi när någon ljudligt stöter ut luft i form av en suck, som uttrycker resignation. En impuls, person eller information kan få situationen att kännas hopplös och vi suckar och stönar. Det kan också vara skönt när en beredskap är över för då ”kan man andas ut”. Om spänningen för att något ska hända inte är över säger vi att ”man håller andan”.

Utåt är yang precis som uppåt och inåt är yin precis som neråt. Vi kan ibland se yangrörelser som utbytbara och detsamma gäller yinrörelser då de står i korrespondens med varandra utifrån korrelativt tänkande. Om vi tar inandning som exempel ser man det även ur kinesisk synvinkel som att man tar in qi, men de beskriver ofta också att qi rör sig från övre delen av kroppen till nedre vid inandning d v s en sänkande rörelse som korresponderar med inåt eftersom båda är yin. Jag kommer ge exempel på mer av dessa utbytbara qirörelser i olika sammanhang även i svenska språket. Ur TKM:s synvinkel är förmågan att svälja även en sänkande qirörelse. Generellt sett kan vi förstå att människan står i samspel med omgivningen i ett flöde av intryck och uttryck. Ibland hindras detta flöde. Ett exempel är att sociala normer kan hindra en individ från att uttrycka sig spontant och då kan vi m a o se att yang hindras. Vi kanske säger att man får svälja sin förtret, sin skam eller sin stolthet. Det finns en yinrörelse men yang hindras; man talar om stagnation i cirkulationen vilket ur TKM:s synvinkel kan leda till problem och sjukdomar.

Alla qirörelser samt yin och yang kan vara både positiva och negativa beroende på situation och relativ mängd. I både västerländska och kinesiska kulturer har man sett upp till himlen som något positivt, en oändlighet av visdom som kan ge oss människor vägledning. Att beundra blir att *se upp till*, blir man vis blir man andligt *förhöjd* och *uppnår* man den totala möjligheten av visdom blir man

upplyst (både uppe och ljus korresponderar med yang). Upptill, över och högt blir ofta något positivt vilket märks i svenskan när man talat om *överlägsen, att överglänsa, högt stående kulturer, hög kvalitet, hög status, högtidlig* etc.

Inom kinesisk kultur har dikotomin mellan himmel och jord varit den mest grundläggande manifestationen av yang och yin, där himlen är yang och jorden är yin. För alla kulturer jag känner till samt även inom djurvärlden återspeglas det i kroppsspråket hur man visar respekt för någon eller något genom att böja sig och visa att man *underställer* sig. I Sverige har vi nigit, bockat och bugat och i Kina har man bugat och t o m kastat sig ner framför fötterna på t ex en furste eller en kejsare. Snobbiga västerlänningar som varit på besök i Kina och vägrat göra denna viktiga symbolhandling inför viktiga personer har förstört sina möjligheter till goda relationer.

Motsatsen till den stora, oändliga himlen har varit jorden, som korresponderar med massa, materia, substans och kropp m a o sådant som korresponderar med ändlighet och påtaglighet. Kroppar dras rent fysiskt ner mot jorden med sin gravitationskraft vilket faktiskt är en förutsättning för utvecklingen av massa som muskler och skelett. Allt detta är yin.

Livet på jorden och i en kropp förknippas med en del problem och lidanden enligt våra västerländska och österländska religioner. Jordelivet präglas av lägre stående behov som törst, hunger, sexbegär, behov att tömma tarmen etc. Djur brukar betraktas som *lägre stående* varelser då de sällan uppvisar andra behov än dessa. Ord som innehåller nere och under är ofta negativa. Det är därför man blir *nedsupen* och *nedgången* och inte uppsupen och uppgången. Man kan känna sig *nedrig* om man behandlas *nedlåtande*. En del försöker *ta sig upp* i livet genom att *trycka ner, racka ner på* andra. Om de lyckas kanske de känner sig *uppåt* medan offret för denna behandling känner sig *nere* och har kanske fått ett *sänkt* självförtroende.

Ordet qi kan i kinesiska användas för stämning och atmosfär och en bra atmosfär är ett bra flöde (yang) av qi. I svenskan pratar vi om att *höja* eller *lyfta stämningen* (yang) som något bra och att *sänka stämningen* som något negativt. När vi pratar om en positiv anda menar vi stämningen och här använder vi orden precis som man i Kina kan använda qi. Anda har med att andas att göra och qi kan ju också betyda luft eller gas precis som atmosfär antyder. Atmos kommer från grekiskan och betyder ånga. Anda är en böjelseform av ande som har med andetag att göra. Ordet är fornsvenskt och har enligt nationalencyklopedin tillkommit efter mönster av det latinska ordet spiritus och besläktat med anima som betyder luft, andedräkt, själ. Det är också släkt med grekiskans anemos som betyder vind. För andedräkt använder man ordet qi i kinesiskan. Själ kommer som tidigare nämnt av rörlig, vilket är essensen av qi. Vind är en av tidigaste symboliska synonymerna till qi i Kina.

Ordet zheng 正 betyder rakt, korrekt, upprätt och exakt. Zheng qi är den korrekta qi som vi behöver för att fungera korrekt och för att vi ska ha motståndskraft mot sjukdomar. Medicinskt kan sheng betyda frisk. Inom svenska språket använder vi också ordet upprätt för något som står för en viktig grund som att *upprätthålla* lagen eller moralen samt att *återupprätta* hedern eller självkänslan. Om ens anseende är förstört vill man få *upprättelse*. Vi talar om att man *sträcker sig* av stolthet och *att hålla huvudet högt* när någon försöker *trycka ner* en. Dessa uttryck kan komma av våra observationer av kroppsspråk som uttrycker dessa känslor.

I Kina skulle man säga att dessa är olika former av zheng och i fall där man ser att någon som känner sig duktig och stolt sträcker på sig återspeglar detta en qirörelse uppåt.

När man i svenska säger att man kan *utstå*, att man *står för* något eller att man *står upp för* något antyder det en viss kraftansträngning (för att inte bara böja sig inför en allmän uppfattning t ex) och stolthet. Ideogramet för zheng 正 är bilden av en fot som stannar.

Något som ger en rörelse uppåt är hetta. Värme stiger som alla känner till. Om mycket kraft uppstår kan detta bli till hetta som stiger enligt TKM och känslor är en viktig orsak till hetta i kroppen. I svenska språket ser vi denna qirörelse återspeglad i t ex *upphetsad*, *upprörd*, *upparvad* och *uppjagad*. Ordet upphetsad kommer av att hissa upp. En *hetsporre* är en som hetsar upp och ordet bygger på hetta. En sådan person bör *lugna ner* sig. Om någon försöker lugna ner stämningen kommer han troligen (p g a att han själv är berörd av den uppskruvade stämningen) ta hjälp av kroppsspråk som även detta visar på motsatt qirörelse till hettans stigande. Han kommer med stor sannolikhet ha händerna nedåtvinklade och rytmiskt sänka dem mot marken som för att visa att han vill trycka något nedåt medan han med fast och bestämd blick försöker lugna.

På senare tid har det kommit ett talande uttryck i detta sammanhang och det är att *coola ner* – att svalka ner fast i betydelsen lugna ner.

Precis som kraft, hetta och uppåt korresponderar med yang i Kina verkar detta även gälla det svenska språket då vi t ex tycker att någon som har för kraftig röst bör *tysta ner sig* och att någon som har för *högt ljud* från radion bör *skruva ner* volymen eller om det är för varmt vill man få *sänkt temperatur*.

Detta var lite exempel på hur uppåt kan vara något negativt och nedåt något positivt beroende på situation. Att både qi (kraft) och hetta korresponderar med yang och att qirörelser förknippas med känslor finns som en grund inom kinesiskt tänkande men detta genomsyrar även det svenska språket. Rent fysiologiskt mäter vi ofta energi i kalorier och ordet kalori kommer från latinets calor som betyder värme. Man talar om *livsgnista* och man talar om *att ett liv släcks* och denna eld som underhåller livet kan ofta associeras till attityder, insikter eller känslomässiga händelser som leder till att man *brinner för något*.

För sin egen skull måste man dock vara balanserad i sin användning av sina krafter annars kan man bli *utbränd*. Omgivningen kan också uppleva personen som *för het på* uppgiften, för intensiv, otålig och enahanda vilket gör det bättre att ibland *ha is i magen* och att *hålla huvudet kallt*.

Om något är för hett måste det balanseras genom att svalkas, men som man säger i Sverige och som skulle få ett rungande medhåll från Kina; ”lagom är bäst”.

Liang betyder sval eller att svalka på kinesiska och detta ord kan användas i Kina för att beskriva en örts eller ett födoämnes egenskaper när det kan svalka hetta i kroppen. Detta gjorde man faktiskt förr i Sverige och Europa. Som exempel har äpple en svalkande funktion enligt TKM och kan t ex lugna upprörda känslor. Liang kan också betyda att man tappar intresse eller blir besviken. I svenskan ser vi en parallell i uttryck som att uppvisa *svalt intresse* eller från att ha haft en bra relation *blev den kylig*.

Fem element, vatten, eld, trä och det svenska språket

Utifrån vad jag tagit upp hittills i denna artikel ska jag göra en vidare association till korrespondenstänkandet inom wuxing, teorin om fem element.

Vi har sett att yin associeras till kyla, nedåt, stillhet etc. Kyla associeras till vattenelementet och vi har sett att kyla ger en sänkande qirörelse. Rädsla är en känsla som ofta ger en sänkande qirörelse och denna känsla associeras till vatten (-elementet) och i svenskan finns uttryck som illustrerar liknande uppfattning. Man säger att man *får kalla kårar i ryggen* (ryggen associeras också till främst vatten), man blir *förlamad av rädsla* eller när man plötsligt inte kunde röra sig p.g.a rädsla kan man säga att *man frös*. Man kan vidare säga att man *darrar av rädsla* eller när man hör något obehagligt *blir man alldeles kall*.

Inom kinesiskt tänkande tar man ofta exempel kopplat till vatten och om ånga kyls ner kommer vattendroppar att falla ner t ex i form av regn. Kyla ger alltså en sänkande rörelse men den kan också inge andra yinrörelser som att dra ihop, koncentrera och stilla. Kyla kan göra vatten till is som då blir något mycket yin i förhållande till ånga. Vattenelementets årstid är vintern som just karakteriseras av kyla, mörker och mindre liv och rörelse i form av djur och grönska. Vi kan se att kyla och rädsla kan ge liknande rörelser av sänkande, stillande och ihopdragande. Man kan t ex darra eller bli stel och orörlig vid både rädsla och kyla.

Vid skam kan man ofta observera att den skamsne sänker blicken, låter huvudet sjunka och kroppen kan sjunka ihop och man tycker sig vilja *sjunka ner genom jorden*. Skamforskare anser att skam i grunden handlar om rädsla; rädsla att inte få höra till gemenskapen. Både enligt västerländska och kinesiska filosofer behövs skamkänslor för att vi ska lära oss respekt; att ha tillbörlig respekt för andras gränser, vilket är viktigt för att kunna passa in och fungera i harmoni med den närande gemenskapen.

Om man blir *utsatt, uppmärksam* för något dåligt önskar man att man kunde försvinna, sjunka tillbaka i anonymitetens trygghet, i gemenskapen, tillhörigheten. Kinesiskt uttryckt skulle man säga att man vill tillbaka till ursprunget, mörkrets mysterium, icke-varandet. Svart färg, mörkret, det icke-manifesterades mysterium står i analogi med vattenelementet precis som vintern, den mörka och den för ögat livlösa årstiden som är både följd av och föregångare till livligare faser. Därför blir vattenelementet associerat med döden, befruktning och graviditet, passagen mellan liv och död, mellan varande och icke-varande.

Vatten och eld beskrivs som en grundläggande manifestation av yin yang inom kinesiskt tänkande. Eldelementet har kommit att associeras med sommaren; den ljusa och varma årstiden full av liv, blomstrande i all sin prakt. Allt detta visar på mycket yang och är en tydlig motsats till vinterns alla yinrörelser. Organet som associeras med eld (-elementet) är hjärtat och färgen är röd, vilket är precis den association som vi i Sverige gör mellan värme och färg. Den känsla som korresponderar med eld är glädje. Inom TKM säger man att om hjärtat är harmoniskt kommer man känna en lugn glädje över livet vilket kommer manifesteras i form av en qirörelse inifrån vårt innersta väsen utåt genom kroppen till omgivningen. Den naturliga dygden kommer att bli godhet och vänlighet. Qirörelsen är utåtgående och öppnande, den främjar cirkulation och kommunikation och ger en åtföljande känsla av avslappning. Uttrycket "kai xin", öppna hjärtat, betyder glädje. När man pratar om "xin hao", "hjärta bra" syftar man på en utåtgående rörelse som visar sig i forma av hjälpsamhet, hänsynsfullhet och generositet till skillnad från ett dåligt hjärta som skulle vara egoism och girighet.

Man säger vidare inom TKM att hjärtat och eldelementet manifesterar sig i ansiktet och den utåtgående, öppnande yangrörelse som kommer från hjärtat kommer att kunna observeras i öppnande av ögonen och lyftande (yang) av ansiktsdrag som mungipor och ögonbryn.

Jag har beskrivit i början av artikeln att hjärtat är kopplat till tungan, som symbol för kommunikation och till själen. När vi människor (och våra närmaste husdjur) ska avläsa varandras själsliga, mentala och känslomässiga tillstånd tittar vi på varandras ansikten. Om både de österländska och västerländska kulturerna ska peka ut det viktigaste att titta på i ansiktet för att avläsa varandra kommer det att bli ögonen, som av båda kallas själens spegel. När man i Sverige säger att någon *lyser upp av glädje* är det framför allt ögonen vi avläser uttrycken ifrån. Ljus och värme är nära associerat med varandra. När en *varm person* står för en *hjärtlig* och kommunikationsbefrämjande stämning uppstår lätt en atmosfär av förståelse och acceptans. Vi talar då om att det blir *högt till taket* och att man möts av *storsinta* personer som allt återspeglar det himlen står för; ljus, värme, rörlighet, något stort eller oändligt. Själen och hjärtat har ibland kallats himlen i oss av kineserna.

Motsatsen blir kallt, litet och trångt och atmosfären (läs qi) känns kvävande (som anspelar på luften d v s qi blir stagnerande utifrån TKM:s perspektiv). I svenskan skulle vi då tala i termer av *känslökyla*, *hjärtlöshet* och *trångsynthet*. Inget som befrämjar själen d v s rörligheten.

Tidigare i artikeln har jag beskrivit hur värme associeras till liv men den måste vara väl balanserad för att bli optimal. Kinesiskt uttryckt måste elden balanseras av vatten för att dygden ska manifesteras perfekt och rent fysiologiskt kan ett exempel på denna balans vara vår kroppstemperatur. Lagom varmt befrämjar alla våra livsfunktioner medan för låg temperatur börjar associera till yinfenomen som döden. Under 2008 redovisades en undersökning i Dagens medicin där man kunde se att de som blir socialt *utfryssta* med större sannolikhet kommer att föredra att dricka varmt i en jämförelse med de som känt sig väl bemötta. Detta är fullt logiskt utifrån kinesisk medicins analogitänkande.

Efter den mörka, kalla och stilla vintern (det stora yin) när naturen legat i träda kommer våren som en manifestation av att yang börjar växa. Det blir ljusare och varmare och alltmer liv och växtlighet. Denna fas (d v s element) kallar kineserna trä. Den präglas av en frisk början, en kraftfullhet med potential och en uppåtgående kraft. Färgen grön och organen levern och gallblåsan tillhör trä (-elementet). Soluppgången är sinnebilderna av trä-elementet, morgonen som står i analogi med våren. Gallblåsan har ibland skrivits som ”soluppgången i kroppen” i det kinesiska skriftspråket. Om någon är grön kan i svenska språket innebära att han är ny och oerfaren precis som en gröngöling, vilket stämmer med en del av kinesernas symbolik runt färgerna.

Den känsla som tillhör trä är ilska och det beskrivs sedan gammalt i Kina som en stigande qirörelse. Detta stigande är ofta kopplat till hetta och tar fram kraft som ger handlingskraft. Ett ord på kinesiska för ilska är lever eld (gan huo) och på svenska kan vi kalla en person med tendens till ilska för *hetlevrad*. Vi ser hetta och stigande qirörelse i svenska uttryck som *koka av ilska* och *gå upp i taket av ilska*. Vi ser också utåtgående qirörelser i uttryck som *explodera av ilska*, *gå upp i limningen* och *få utbrott*. Den röst som korresponderar med trä är skrikig röst vilket återspeglar en kraftfullhet som är svår att tygla. I svenskan finns uttrycket *gallskrika*. En uppåt- och utåtgående rörelse av otrevligheter är när man *spyr galla över någon*. Bland olika nyanser av ilska finner vi också en koppling till färg när vi säger *grön av avund*. Ilska som är när leverns och gallblåsans qi stiger alltför starkt, ser man som en motsatt kraft till rädsla om vi ser till qirörelsen enligt TKM. En positiv sida av en stark lever och gallblåsa är att vara modig och bestämd. Mod betyder förmåga att handla utan fruktan för följderna och det innebär att rädsla inte sår några tveksamheter och tvivel utan det finns en bestämdhet när levern och gallblåsan för qi uppåt på ett korrekt sätt. När man i Kina talar om någon som modig säger man att han har en stor gallblåsa medan en som har en liten gallblåsa är feg. Jag beskrev tidigare i artikeln zheng, det raka, upprätta, korrekta. Gallblåsan beskrivs inom TKM som

ett organ som står för zheng. Den ska lyfta qi med korrekthet för att vi ska kunna vara modiga, bestämda och handlingskraftiga vilket förmodligen skulle vara en person med stolthet och integritet, en som bär huvudet högt. Gallblåsan beskrivs som ett viktigt organ för ett rakt, korrekt skelett och inom TKM är ryggraden en klar manifestation av skelettets korrekthet. ”Mjukt skelett” är ett kinesiskt uttryck för feg motsvarande liten gallblåsa. I svenskan hittar vi en parallell i uttrycket att vara *ryggradslös* som just är en feg person, en *ynkrygg*. En ynkelig person beskrivs i nationalencyklopedin som en som är värd förakt och beklaganden p.g.a sin litenhet eller obetydlighet. Detta verkar stämma väl med någon som inte kan känna sig stolt, någon med liten gallblåsa. Ordet saktmod som betyder stillsam och fredlig beskriver något positivare och mer beundransvärt och som stämmer bra med en person med en harmonisk gallblåsa, d v s varken för stark eller för svag. Det kommer från fornsvenskans saktmodh där sakta dels betyder med låg hastighet och dels med svag kraftutveckling. Man har t ex använt ordet när man ska sakta sin vrede. Mod har ursprungligen betytt sinne, vrede, stolthet eller just mod i dagens betydelse.

Slutord

Även om qi och yin yang inte är svenska ord kan ett försök att förstå deras innebörd ge möjligheter att se likheter mellan kinesiskt och svenskt tänkande. Vi har sett att svenskan och kinesiskan använder uttryck hämtade från hur man känner sig, hur andra betar sig och hur omvärlden ter sig och hur allt detta på något plan kan likna varandra d.v.s stå i resonans med, stå i analogi med, ha korrespondens med varandra. Vi har sett att båda språken uttrycker analogitänkande när man sett analogi mellan själ, himmel, andetag, luft, stämning, stor, uppe och över eller mellan eld och ljus, värme, aktivitet, röd färg, glädje, utåt och uppåt.

I Kina har man lagt mer tonvikt vid det holistiska där man utvecklat teorier som till stor del bygger på analogitänkande som yin yang och fem element. Analogitänkande kan ha utvecklats från att vi blir berörda och inspirerade av musik, poesi, en film, en saga, en trädgårdspromenad utan att själva vara direkt innefattade på annat sätt än att vi tar intryck. Vi behöver alltså inte ha varit med om att rida in i en grotta och bekämpa en drake för att förstå essensen av upplevelsen. Vi kan alltså bli glada på liknande vis av ett musikstycke, av en formulering i en text eller av åsynen av en vän. I vår upplevelse av omvärlden kan de olika intrycken slå an på toner inom oss som får oss att uppleva att många fenomen står i resonans med varandra och att vi är invävda i ett nätverk av en massa relationer. I dylikt analogitänkande när man söker gemensam nämnare i allt kan det ge kunskaper om vårt liv och hur vi ska kunna fungera bra

i samspel med omgivningen. Det är förmodligen en viktig del av andlighet, för att utveckla respekt, empati och kärlek.

Vi har i både svenskan och kinesiskan sett att allt är relativt och att det är svårt att lägga värdering på något utan att relatera till omständigheter och utan att veta om olika faktorer. Vi har t ex sett att rörelserna utåt och uppåt ofta är positiva men inte alltid. Om någon är enkelspårig och trångsynt är det bra om han *öppnar sig* för nya vägar och *spränger vissa gränser*. Spår och väg antyder att beteenden och processer betraktas som transporter och rörelser och här ser vi att rörelserna anses alltför begränsade och att det behövs expansion för att få en friare rörelse. Här återspeglas en dynamisk syn på världen som både finns i svenska språket och i kinesiskan. Att öppna och röra utåt ger frihet och blir något positivt i detta sammanhang men om någon är *splittrad* behöver han istället *samla sig* och *koncentrera sig*. I detta sammanhang blir rörelserna inåt och att stänga något positivt.

För att fungera bra behöver människan kunna lita på sina sinnen. Genom att förstå omgivningen och sina upplevelser kommer han om och om igen kunna bekräfta att han har rätt i sina intryck och reaktioner. Ordet bekräfta kommer av att ge kraft. Ju bättre människan kan lita på sina sinnen desto mer zheng qi. Att bli bekräftade av omgivningen kommer nära, värma och ge kraft och alltså stödja zheng qi. I en undersökning av tremånadersbarn kunde man se att om en förälder avbryter en positiv blickkontakt med sitt barn tenderade barnet att sjunka ihop fysiskt och tappa sin koncentration – utifrån kinesiskt tänkande försvagas här omedelbart zheng qi i viss mån. Utifrån TKM där man bibehållit en enkel terminologi som ligger nära det kinesiska vardagsspråket, och som jag velat påvisa även det svenska, blir det viktigt för läkaren att noggrant lyssna på patientens ordval för att förstå ohälsans dynamik. När TKM bygger på att hela kroppen samverkar kommer läkaren dessutom vilja veta mer än bara det patienten söker för. Bara denna uppmärksamhet med närvaro i kontakten främjar zheng qi. Efter en diagnos hos TKM-läkaren kommer han ha en viss förståelse för hur olika faktorer kommer påverka patienten vilket gör att han kan vägleda med vissa råd. Inte sällan kommer läkaren bekräfta det patienten redan vet av egen erfarenhet men inte alltid vågat lita på. Bland patienterna jag nämnde i början av artikeln kan den som talade om kyla som ger ledvärk tycka att det är skönt att få bekräftat att TKM också anser att det är kyla som stagnerar i lederna och att det därför blir viktigt med värme och att undvika kyla. Att läkaren i rådgivningen vidare berättar att patienten inte behöver dricka så mycket vatten och inte behöver äta rå sallad utan hellre intar mer av biffstroganoff som exempel kanske får patienten att lysa upp; ”Och jag som tyckte att det var jobbigt att dricka så mycket vatten och som hade motstånd mot alla de där nyttiga salladerna.och just biffstroganoff som jag varit så sugen på....jag kanske redan vet mycket fast inte lyssnat tillräckligt”. Ofta kan TKM-läkaren

bekräfta patienten och hans instinkter och har därmed givit honom kraft och förtroende för sina egna sinnen. Zheng qi befrämjas redan innan själva behandlingen börjar.

Trots att TKM är utvecklat i en kultur med kinesiskt språk kan en svensk patient ge lika betydelsefulla ledtrådar till TKM-läkarens diagnos i sina uttryck med kropp, ansikte och ordval även om dessa är filtrerade genom svensk kultur.