

Hamid Montakab • Solange Montakab-Pont

AKUPUNKTURA

W LECZENIU UKRYTYCH KORZENI CHORÓB

Umysł i emocje w medycynie chińskiej

Opracowanie tłumaczenia
Anna Słowik



Copyright by Shen Press

*Szczęście jest moją naturą,
Cierpienie jest moim dziełem.*

Ilek. med. Hamid Montakab

Absolwent Akademii Medycznej (specjalizacja z chirurgii) oraz szkoły akupunktury w Paryżu, odbył również staż kliniczny z akupunktury w Chinach. Przez dwa lata badał naturalne metody leczenia w Indiach i na Filipinach. Przez pięć lat praktykował w Stanach Zjednoczonych, gdzie uzyskał certyfikat NCCA (National Commission for Certifying Agencies) oraz dyplom w dziedzinie chińskiego ziołolecznictwa. Ukończył również szkołę osteopatii i osteopatii wisceralnej we Francji. Wraz z żoną, Solange Montakab-Pont, założył w 1986 roku w Szwajcarii Academy of Chinese Healing Arts.

Hamid Montakab na zlecenie Szwajcarskiej Narodowej Fundacji Nauki prowadził badania nad wpływem akupunktury na bezsenność. Jest współzałożycielem i dyrektorem powołanej do życia w 1995 roku Szwajcarskiej Organizacji Zawodowej na rzecz Tradycyjnej Medycyny Chińskiej.

Obecnie wykłada w Szwajcarii i innych krajach europejskich oraz w Stanach Zjednoczonych. Jest autorem książek: *Medycyna chińska w praktyce* (Galaktyka), *The Treasures of Acupuncture. Acupuncture Channel and Point Energetics* (Homaya/KDP; wydanie polskie w opracowaniu), *Acupuncture for Insomnia* (Thieme), *Acupuncture for Headaches, Eyes and ENT Pathologies* (Singing Dragon), jak również współautorem takich pozycji jak *Stresskrankheiten* (Elsevier) i *Behandlung von Schlafstörungen* (MS).

Solange Montakab-Pont

Ukończyła szkolenie dla instruktorów jogi oraz studiowała naturopatię, aurikuloterapię, osteopatię, osteopatię wisceralną, akupunkturę i chińskie ziołolecznictwo w Szwajcarii i we Francji. Praktykuje jogę, *qi gong*, medytację i buddyzm tybetański. Zainteresowanie psychiką człowieka zaowocowało podjęciem studiów nad różnymi metodami psychoterapeutycznymi, takimi jak rebirthing, dehipnoza i psychoterapia transpersonalna. Zainspirowana



technikami wschodnimi i zachodnimi opracowała własne podejście do pracy z pacjentami, które nazwała „psychoenergetyką”.

Solange Montakab-Pont jest współzałożycielką Academy of Chinese Healing Arts oraz współautorką książek *Acupuncture for insomnia* (Thieme) i *Medycyna chińska w praktyce* (Galaktyka). Obecnie praktykuje w Saavièse w Szwajcarii.

Spis treści

PRZEDMOWA / 13

WPROWADZENIE / 21

0.1. Skąd się biorą choroby, czyli duch w piwnicy. Trzy historyczne przyczyny chorób w tradycyjnej medycynie chińskiej / 23

0.2. Emocje i namiętności / 25

0.3. Życiowy mandat / 26

0.4. Chińskie tradycje filozoficzne / 27

0.5. Trzy skarby (san bao 三宝) / 30

CZĘŚĆ I Umysł i psyche / 31

1.1. Konstrukcja psyche / 33

1.1.1. *Shen* (Duch 神) / 34

1.1.2. *Hun* (dusza eteryczna 魂) / 43

1.1.3. *Po* (dusza cielesna 魄) / 46

1.1.4. *Yi* (Intelekt/Intencja 意) / 49

1.1.5. *Zhi* (Wola 志) / 52

1.2. Aktywność umysłowa i mózg / 53

1.2.1. Potęga umysłu / 56

1.2.2. Świadomość i postrzeganie zmysłowe / 57

1.2.3. Świadome funkcjonowanie umysłu / 59

1.2.4. Podświadome/nieświadome funkcjonowanie umysłu / 61

1.2.5. Szkodliwe duchy (*gui* 鬼) / 63

1.2.6. Sen i marzenia senne (*shen* i *hun*) / 64

1.2.7. Umysł, psychika i ciało, soma / 66

1.2.8. Ból – język ciała / 67

1.2.9. Pamięć i energie dziedziczne / 68

1.2.10. Inteligencja / 72

CZĘŚĆ II Systemy przekonań / 75

2.1. Osiem kanałów nadzwyczajnych a psychika / 83

2.1.1. Rola kanałów nadzwyczajnych w rozwoju psychofizycznym / 83

2.1.2. Instynkt przetrwania / 87

2.1.3. Trauma porodowa / 88

2.1.4. Proces tworzenia więzi / 89

2.1.5. Kompensacje / 89

- 2.1.6. Ochronne i odżywcze błony *gao huang* / 90
- 2.1.7. Diagnoza / 91
- 2.1.8. Zaburzenia psychiczne związane z kanałami nadzwyczajnymi / 92
- 2.1.9. Kanały nadzwyczajne a kultywacja umysłu / 93
- 2.1.10. Profil psychologiczny *chong mai* (oś centralna) / 94
- 2.1.11. Profil psychologiczny *ren mai* (kanał kompensacji) / 97
- 2.1.12. Profil psychologiczny *du mai* (kanał indywidualności) / 100
- 2.1.13. Profil psychologiczny *dai mai* (kanał latencji) / 102
- 2.1.14. Profil psychologiczny *yin wei mai* (kanał samoidentyfikacji) / 102
- 2.1.15. Profil psychologiczny *yang wei mai* (kanał reaktywności) / 104
- 2.1.16. Profil psychologiczny *yin qiao mai* (kanał wyobrażenia o sobie / samoakceptacji) / 105
- 2.1.17. Profil psychologiczny *yang qiao mai* (kanał zakorzenienia) / 106
- 2.1.18. Przemiany życiowe a kanały nadzwyczajne / 106
- 2.1.19. Pytania do oceny stanu kanałów nadzwyczajnych / 108

2.2. Wpływ konstytucji i temperamentu na systemy przekonań / 110

- 2.2.1. Temperament *tai yang* / 116
- 2.2.2. Temperament *shao yin* / 120
- 2.2.3. Temperament *shao yang* / 123
- 2.2.4. Temperament *jue yin* / 127
- 2.2.5. Temperament *yang ming* / 130
- 2.2.6. Temperament *tai yin* / 134
- 2.2.7. Kwestionariusz samooceny / 137

2.3. Wpływ świata zewnętrznego: rozwój psychospołeczny a kanały *luo* / 139

- 2.3.1. Kanały *luo* a świat zewnętrzny / 140
- 2.3.2. Patologia i diagnoza / 142
- 2.3.3. Kanały *luo* a zaburzenia osobowości / 144
- 2.3.4. Kanały *luo* i zaburzenia psychiczno-emocjonalne / 146
- 2.3.5. Kliniczne zastosowanie *luo* w zaburzeniach psychicznych i emocjonalnych / 147

CZĘŚĆ III Emocje i ich wpływ na energię / 151

3.1. Klasyczny opis pięciu emocji / 160

- 3.1.1. Gniew (*nu* 怒) / 160
- 3.1.2. Radość/euforia (*lei* 类) / 162
- 3.1.3. Zamartwianie się/melancholia (*si* 思) / 164
- 3.1.4. Smutek (*bei* 悲) / 165
- 3.1.5. Strach (*kong* 恐) / 167
- 3.1.6. Ucisk/opresja (*you* 憂) / 168
- 3.1.7. Szok/przerażenie (*jing* 驚/惊) / 169

3.2. Siedem namiętności jako wewnętrzna przyczyna chorób / 170

3.3. Inne powszechne emocje / 172

- 3.3.1. Miłość/miłość romantyczna / 172
- 3.3.2. Zazdrość, zawiść, łaknienie/pragnienia / 174
- 3.3.3. Nienawiść, zemsta, obrzydzenie, pogarda / 174
- 3.3.4. Poczucie winy, żal, wstyd / 174
- 3.3.5. Poczucie bycia oszukanym, rozczarowanie / 176
- 3.3.6. Duma / 176
- 3.3.7. Ulga / 176

3.4. Strategie terapeutyczne / 177

- 3.4.1. Zaburzenia *zang fu* wywołujące emocje / 177
- 3.4.2. Wpływ konstytucji i temperamentu / 178

CZĘŚĆ IV Wpływ traumy / 179**4.1. Po, wspomnienia zapisane w ciele i odczucia płynące z ciała / 182**

- 4.1.1. Koncepcja pancerzy mięśniowych / 182
- 4.1.2. Kliniczne zastosowanie koncepcji pancerzy mięśniowych / 184
- 4.1.3. Strategia terapeutyczna / 185

4.2. Opis segmentów / 186

- 4.2.1. Segmenty oczny i korony / 186
- 4.2.2. Segment ustny / 188
- 4.2.3. Segment szyjny / 188
- 4.2.4. Segment piersiowy / 190
- 4.2.5. Segment przeponowy / 193
- 4.2.6. Segment brzuszny / 195
- 4.2.7. Segment miedniczny / 196
- 4.2.8. Test samooceny pancerzy mięśniowych / 198
- 4.2.9. Pancerze mięśniowe i technika wolności emocjonalnej (EFT) / 200
- 4.2.10. Uwalnianie pancerzy mięśniowych i zmienianie przekonań za pomocą ćwiczeń PAT / 200
- 4.2.11. Zmiana nastawienia / 201

4.3. Trauma psychiczna i hun (obrazy, słowa, uczucia) / 201**4.4. Kij w szprychach (gui) / 202**

- 4.4.1. Wskazania terapeutyczne / 203
- 4.4.2. Strategie usuwania *gui* / 204

4.5 Emocje i sny / 209

- 4.5.1. Emocje jako wewnętrzne czynniki patogenne / 212
- 4.5.2. Sny o strachu, niebezpieczeństwie lub zagrożeniu / 212
- 4.5.3. Sny o utracie domu, własności lub terytorium / 214
- 4.5.4. Sny o kontroli, kierunku i ruchu / 215
- 4.5.5. Sny o bezbronności i byciu obnażonym / 216
- 4.5.6. Intensywne śnienie (*duo meng* 多梦) / 217
- 4.5.7. Koszmary senne (*meng yan* 梦魇) / 217

- 4.5.8. Lęki nocne / przestraszony (strach przed duchami)
(*ye jing* 夜惊) / 219
- 4.5.9. Sny o lataniu (*meng fei* 梦飞) / 220
- 4.5.10. Sny o tematyce seksualnej (*meng jiao* 梦交) / 220
- 4.5.11. Praca ze snami / 221

CZĘŚĆ V Terapia PAT (łączy psychologię i akupunkturę) / 229

5.1. Integracja akupunktury i psychologii / 231

- 5.1.1. Poszukiwanie ukrytych korzeni chorób / 231
- 5.1.2. Zmiana przekonań i ukrytych programów / 233
- 5.1.3. Ograniczenia terapii PAT / 234
- 5.1.4. Jaki lek wybrać? / 235
- 5.1.5. Praktyczne porady dotyczące leczenia / 237

5.2. Terapia PAT (łączy psychologię i akupunkturę) / 239

- 5.2.1. Uwalnianie zadawnionych traumatycznych wspomnień / 240
- 5.2.2. Postępowanie w przypadku uwolnienia emocji / 245
- 5.2.3. Transformacja psyche / 246

CZĘŚĆ VI Powszechne dolegliwości psychiczne / 249

6.1. Depresja / 251

- 6.1.1. Wzorce zaburzeń narządów związane z depresją / 252
- 6.1.2. Strategie leczenia depresji / 253

6.2. Smutek i żal / 255

- 6.2.1. Wzorce zaburzeń narządów związane ze smutkiem i żalem / 256
- 6.2.2. Strategie leczenia smutku i żalu / 256
- 6.2.3. Radzenie sobie ze śmiercią i umieraniem / 257

6.3. Stres i lęk / 262

- 6.3.1. Wzorce zaburzeń narządów związane ze stresem / 265
- 6.3.2. Wzorce zaburzeń narządów związane z lękiem / 265
- 6.3.3. Strategie leczenia stresu i lęku / 265
- 6.3.4. Postępowanie w przypadku napadów paniki / 266
- 6.3.5. Zespół stresu pourazowego (PTSD) / 267
- 6.3.6. Strategie leczenia PTSD / 268
- 6.3.7. Syndrom wypalenia / 270
- 6.3.8. Strategie leczenia wypalenia zawodowego / 271

6.4. Bezsenna / 271

- 6.4.1. Sen według medycyny chińskiej / 272
- 6.4.2. Diagnozowanie bezsenności / 276
- 6.4.3. Strategie leczenia bezsenności / 278
- 6.4.4. Inne zaburzenia snu / 283

- 6.5. Uzależnienia i kompensacje / 286**
 6.5.1. Współuzależnienie / 287
 6.5.2. Uzależnienia / 288
 6.5.3. Zaburzenia odżywiania / 292
- 6.6. Zaburzenia dwubiegunowe / depresja maniakalna (*dian kuang* 癡狂) / 296**
- 6.7. Pamięć i uwaga / 298**
 6.7.1. Amnezja (*jian wang* 健忘) / 299
 6.7.2. Zespół deficytu uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD) / 300
- 6.8. Autyzm / zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD) / 301**
 6.8.1. Zespół Aspergera / 302
- 6.9. Zespół Tourette’a / 304**
- 6.10. Zaburzenia osobowości / 305**
 6.10.1. Rozdwojenie osobowości lub dysocjacyjne zaburzenie tożsamości (DID) / 305
 6.10.2. Osobowość unikająca / 306
 6.10.3. Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD) / 307
 6.10.4. Paranoidalne zaburzenie osobowości (PPD) / 308
 6.10.5. Histrioniczne zaburzenie osobowości (HPD) / 309
 6.10.6. Narcystyczne zaburzenie osobowości (NPD) / 310
 6.10.7. Bierno-agresywne zaburzenie osobowości / 310
 6.10.8. Zaburzenia schizofrenopodobne / 311
- CZĘŚĆ VII Mikrokosmos – makrokosmos: człowiek i świat / 313**
- 7.1. Wpływ współczesnego stylu życia na psychikę człowieka / 315**
- 7.2. Systemy wierzeń zbiorowych a ekologia / 316**
- APENDYKSY / 323**
- APENDYKS I Wzorce zaburzeń *zang fu* psyche / 325**
- A.I.1. Wzorce zaburzeń Serca / 325**
 A.I.1.1. Ogień Serca / 325
 A.I.1.2. Ognisty Śluz blokujący Umysł / 325
 A.I.1.3. Zastój Krwi Serca / 326
 A.I.1.4. Śluz blokujący Umysł / 326
 A.I.1.5. Niedobór Krwi Serca / 326
 A.I.1.6. Niedobór *yin* Serca, często związany z niedoborem *yin* Nerek (brak harmonii między Sercem i Nerkami) / 327
 A.I.1.7. Niedobór *qi* Serca (często związany z niedoborem Pęcherzyka Żółciowego) / 327
 A.I.1.8. Niedobór *yang* Serca / 328

A.I.2. Wzorce zaburzeń Wątroby / 328

- A.I.2.1. Ogień Wątroby / 328
- A.I.2.2. Zastój *qi* Wątroby / 328
- A.I.2.3. Niedobór Krwi Wątroby / 329
- A.I.2.4. Niedobór *yin* Wątroby / 329
- A.I.2.5. Niedobór *qi* Pęcherzyka Żółciowego (często związany z niedoborem *qi* Serca) / 329

A.I.3. Wzorce zaburzeń Śledziony i Żołądka / 330

- A.I.3.1. Gorąco Żołądka, Ogień Żołądka / 330
- A.I.3.2. Niedobór *qi* Śledziony / 330
- A.I.3.3. Niedobór *qi* Żołądka / 331

A.I.4. Wzorce zaburzeń Płuc / 331

- A.I.4.1. Gorąco Płuc / 331
- A.I.4.2. Niedobór *qi* Płuc / 331

A.I.5. Wzorce zaburzeń Nerek / 332

- A.I.5.1. Niedobór *yin* Nerek z towarzyszącym niedoborem *yin* Serca (brak harmonii pomiędzy Sercem a Nerkami) / 332
- A.I.5.2. Niedobór *yang* Nerek z towarzyszącym niedoborem *yang* Serca / 332

APENDYKS II Przegląd objawów i wskazań do użycia punktów na kanałach nadzwyczajnych / 333

- A.II.1. *Chong mai* / 333
- A.II.2. *Ren mai* / 337
- A.II.3. *Du mai* / 342
- A.II.4. *Dai mai* / 345
- A.II.5. *Yin wei mai* / 347
- A.II.6. *Yang wei mai* / 348
- A.II.7. *Yin qiao mai* / 350
- A.II.8. *Yang qiao mai* / 351

APENDYKS III Duch punktów akupunktury / 355

- A.III.1. Symbolika punktów na kanale Serca / 355
- A.III.2. Punkty *shen* i *ling* / 355
- A.III.3. Punkty *gui* (duchów) / 357
- A.III.4. Punkty *tian* (Nieba) / 358
- A.III.5. Punkty pięciu Woli lub duchów (*shen, yi, po, zhi, hun*) / 361

APENDYKS IV Ćwiczenia i techniki wizualizacji / 361

A.IV.1. Uwalnianie pancerzy mięśniowych i zmiana przekonań za pomocą terapii PAT (łączącej psychologię i akupunkturę) / 363

- A.IV.1.1. PAT 1: ogólne ćwiczenia PAT uwalniające kanały ścięgnisto-mięśniowe / 365
- A.IV.1.2. PAT 2: Specjalne ćwiczenia uwalniające pancerze mięśniowe / 366
- A.IV.1.3. PAT 3: Ćwiczenia zmieniające przekonania, sposób myślenia i wyobrażenia umysłowe / 369

A.IV.2. Ćwiczenia zmieniające mechanizmy przekonań / 371

A.IV.3. Ćwiczenia pomagające zidentyfikować i zmienić ukryte korzenie systemów przekonań / 375

A.IV.4. Ćwiczenia przekształcające emocje / 378

A.IV.5. Ćwiczenia wizualizacyjne / 379

A.IV.5.1. Oś centralna / 379

A.IV.5.2. Ćwiczenie uzdrawiającego *shen* / 381

A.IV.5.3. Wydrążony bambus / 382

A.IV.5.4. Ćwiczenia z kolorami i oddechem / 383

A.IV.5.5. Ćwiczenie skupiania i rozszerzania pola widzenia / 384

A.IV.5.6. Ćwiczenia pomagające przywrócić połączenia w mózgu / 385

A.IV.6. Rozmyślania prowadzone / 386

A.IV.6.1. Wybaczenie samemu sobie / 386

A.IV.6.2. Przebaczenie innym / 387

A.IV.6.3. Wyższe Ja / 388

A.IV.6.4. Towarzyszenie umierającej osobie / 389

A.IV.6.5. Po śmierci / 390

APENDYKS V Studium przypadków / 391

INDEKSY / SŁOWNIKI / BIBLIOGRAFIA / 425

Indeks objawów / 427

Słowniczek terminów / 435

Pinyin – polski – chiński / 435

Polski – *pinyin* – chiński / 443

Bibliografia / 453

Klasyczne teksty chińskie (w kolejności chronologicznej) / 453

Klasyczne teksty chińskie (w kolejności alfabetycznej *pinyin*) / 455

Współczesne teksty chińskie / 457

Teksty zachodnie / 457

Wymowa *pinyin* / 463

Indeks ogólny / 465

Dałem się wciągnąć w wir medycyny chińskiej, zanim zorientowałem się, w co się pakuję! Pod koniec studiów medycznych dowiedziałem się, jak zbiera się dane statystyczne i manipuluje nimi, co spowodowało, że byłem coraz bardziej rozczarowany tak zwanym podejściem naukowym w medycynie. Lekarze sprawiają wrażenie, że wiedzą, co pacjentowi dolega i jak leczyć jego dolegliwości, podczas gdy w rzeczywistości po prostu stosują protokoły lecznicze oparte na analizie statystycznej. Dlatego też najczęściej terapia skupiona jest na leczeniu choroby, a nie pacjenta!

W tamtym czasie medycyna chińska pozwoliła mi wyrwać się z naukowych kolein medycyny zachodniej oraz spojrzeć na zdrowie i chorobę z innej perspektywy. Szybko jednak zdałem sobie sprawę, że niestety zachodni styl praktykowania medycyny chińskiej powielił sposób rozumowania przyjęty na Zachodzie, czyli rozpatruje symptomy poprzez analizę przyczynowo-skutkową. Z biegiem lat zrozumiałem, że aby uchwycić pełen wymiar nemezis choroby, terapeuci muszą radykalnie zmienić spojrzenie na człowieka oraz świat, który nas otacza. W ten sposób medycyna chińska przestaje być jedynie techniką, a staje się stylem życia.

Ponad dwa tysiące lat temu Chińczycy porzucili koncepcję „szkodliwych duchów” jako sprawców choroby oraz zastąpili ją teorią zewnętrznych i wewnętrznych czynników patogennych. Jednocześnie w opisie etiologii choroby akcent położono na czynniki wewnętrzne, umysł i emocje, mniejszą rolę przypisano natomiast patogennym czynnikom zewnętrznym i mieszanym.

Na Zachodzie, wraz z rozdziałem Kościoła i nauki w XVI wieku, kartezjańska nauka, a w szczególności medycyna, zaczęły upatrywać przyczyn chorób poza wolą i karą boską. Podjęto wielkie wysiłki, aby odejść od okultyzmu i duchowości oraz zastąpić je wyjaśnieniami opartymi na tym, co widzialne i materialne. Dla wielu naukowców nieuniknione stało się nawet całkowite odrzucenie koncepcji Boga i wiary w Niego lub w jakąkolwiek formę niewidzialnej siły stwórczej.

W XIX wieku Ludwik Pasteur dokonał przełomu w nauce dzięki opracowaniu pierwszej szczepionki. Otworzyło to drzwi do zrozumienia wielu chorób i pozwoliło myśleć o zapobieganiu im. W XX wieku Alexander Fleming wyekstrahował penicylinę, co dało początek utopijnej koncepcji głoszącej, że jeśli zidentyfikuje się i zlikwiduje czynnik sprawczy za pomocą substancji chemicznych, to uda się zatrzymać proces patologiczny. Dziś, po siedmiu dekadach

stosowania preparatów antybakteryjnych, stajemy przed bardzo poważnym problemem, jakim jest lekooporność. To zmusza nauki medyczne do spojrzenia w innym kierunku i zadania wreszcie właściwych pytań: co sprawia, że u konkretnej osoby w sytuacji kontaktu z patogenem rozwija się choroba lub jakie czynniki wpływają wtedy na jej układ odpornościowy?

Od dawna medycyna chińska akcentuje jedność sfery fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Z kolei czynniki powodujące choroby dzieli na zewnętrzne, wewnętrzne i mieszane. Do czynników wewnętrznych zalicza emocje i nastawienie psychiczne, co potwierdza, jak istotna dla zachowania zdrowia jest równowaga psychiczno-emocjonalna. Chińskie określenie „ciało mieści w sobie umysł, a umysł zawiera ciało” dobitnie obrazuje to przekonanie.

W starożytnej medycynie chińskiej funkcjonowała koncepcja zakażeń zewnętrznych, pomimo iż nie znano wówczas bakterii i wirusów. Hua Tuo w II wieku podjął nawet próbę stworzenia pierwszej szczepionki, ze stosowania której później zrezygnowano. Medycyna chińska uznaje, że zewnętrzne czynniki chorobotwórcze (*xie qi*) stają się szkodliwe głównie wtedy, gdy energia obronna (*wei qi*) człowieka jest osłabiona. *Wei qi* jest częścią energii *zong qi* wytwarzanej przez nasz organizm i zależy od wielu czynników, takich jak dieta, styl życia i genetyka. Na wszystkie te czynniki bezpośredni wpływ ma psychika i temperament danej osoby.

Chińczycy podkreślali ponadto, że *shen* prowadzi *qi*, co oznacza, że neurofizjologia ciała podlega przede wszystkim umysłowi i psychice. Obecnie w medycynie alopacyjnej określa się to zjawisko jako psychosomatykę.

Źródłem uprzedzeń wobec klasycznej medycyny chińskiej (KMCh) jest jej współczesna wersja – tradycyjna medycyna chińska (TMCh), która powstała w latach czterdziestych i pięćdziesiątych XX wieku. Tymczasem KMCh istnieje od około dwóch i pół tysiąca lat, a mimo to jej podstawowe koncepcje medyczne i filozoficzne są nadal aktualne i potwierdzone przez badania z wykorzystaniem najnowszych technologii naukowych. Chińskie teorie medyczne – w szczególności te dotyczące subtelnych pól energetycznych, psychiki, umysłu i emocji – współbrzmia z wieloma współczesnymi odkryciami.

Prowadzone dziś liczne badania nad mocą umysłu jak dotąd wykazały, że nie tylko przekonania i trening mentalny mogą uzdrowić ciało (por. *Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu*, Joe Dispenza), lecz również że to przede wszystkim umysł inicjuje proces patologiczny (udział wypadków i genetyki w tych procesach zostanie omówiony później). Istnienie efektu nocebo (patogenne ulegania negatywnej sugestii) dokumentują prace dr. Berniego Siegla, dotyczące między innymi pacjentów chorych na raka. Pierwsze pytanie, które kieruje do pacjentów onkologicznych, brzmi:

„Dlaczego chcesz umrzeć?”. Wydaje się ono skandaliczne w ustach medyka czy naukowca, wiele badań i dowodów potwierdza jednak koncepcję, że proces chorobowy ma swoje źródło właśnie w psychice.

Wszystkie formy życia działają według tego samego programu, którego celem jest przetrwanie i utrwalenie gatunku. U ludzi przejawia się on jako pasja i wola życia. Kiedy tracimy jedną lub drugą, sens życia zostaje podważony, co prowadzi do rozwoju różnych stanów patologicznych. Newage'owe koncepcje i odkrycia naukowe z ostatnich kilkudziesięciu lat potwierdzają starożytne chińskie teorie głoszące, że korzeń wszystkich chorób tkwi w umyśle i że to właśnie poprzez jego kultywację (trening mentalny) możemy leczyć człowieka.

Moc umysłu jest bezgraniczna, a mimo to wykorzystujemy nie więcej niż 7% jego potencjału. Umysł ma nie tylko moc generowania chorób i ich leczenia, lecz również nieustannie, choć bez naszej świadomości, wpływa na świat zewnętrzny. Najnowsze odkrycia naukowe ostatecznie potwierdzają słuszność odwiecznych koncepcji podkreślających rolę wewnętrznej równowagi w utrzymaniu zdrowia. Emocje, umysł i systemy przekonań są obecnie poddawane badaniom pod tym kątem. Wystarczy wspomnieć o kilku z takich prób:

- Prace Candence Pert wykazały, że czynniki emocjonalne mają bezpośredni wpływ na układ odpornościowy.
- Współczesne przełomowe odkrycia w dziedzinie epigenetyki potwierdzają wpływ środowiska – stylu życia i diety – oraz psychiki na geny. Okazuje się, że tylko 25% przekazywanych genów jest niezmiennych, większość może być aktywowana lub nie w zależności od czynników postnatalnych. Tymczasem według teorii biologii przekonań Bruce'a Liptona dieta i styl życia (aktywność, odpoczynek, sen i seksualność) są odzwierciedleniem psychiki i temperamentu danej osoby.
- Prace Erica Kandela nad neuroplastycznością potwierdzają, że powtarzające się wzorce myślowe i nawykowe przekonania mogą zmienić funkcjonowanie mózgu w sposób pozytywny lub negatywny.
- W latach osiemdziesiątych przeprowadzono kilka eksperymentów na Uniwersytecie Princeton z udziałem nowo narodzonych kurcząt i królików. Wykazano, że zwierzęta były w stanie wpływać na robota i zmienić jego program oparty na generatorze zdarzeń losowych. Jeśli nowo narodzone kurczęta mogą zmieniać swoje otoczenie, to co może osiągnąć ludzki umysł?
- Werner Heisenberg wprowadził do fizyki kwantowej zasadę nieoznaczoności i opisał efekt obserwatora. Według niego pomiary układów falowych wpływały na nie i zmieniały je. Innymi słowy, obserwator może zmienić

zachowanie cząstek na poziomie kwantowym. Chiński paradygmat głoszący, że wszystko, co istnieje, jest formą *qi*, został poparty teoriami Einsteina i ujęty w dobrze znane równanie $E=mc^2$. Tak więc nie jest już tajemnicą, że nasze ciała i cały świat składają się z wibracji, dlatego są nieustannie modyfikowane przez obserwatora, którym jesteśmy my.

Pomimo wszystkich odkryć potwierdzających newage'owe twierdzenie, że ludzka podświadomość jest niezwykle potężna i zdolna do wpływania na życie człowieka oraz jego otoczenie, twardogłowi przedstawiciele środowiska naukowego nadal są wobec niego sceptyczni.

Najczęstszym zarzutem stawianym terapiom alternatywnym jest brak podstaw naukowych oraz niewystarczające dowody ich skuteczności klinicznej. Niestety metodologia badania efektów danej terapii alternatywnej nie jest dostosowana do jej wibracyjnej natury. Przykładowo badanie z podwójnie ślepą próbą nie jest możliwe do zastosowania w wypadku akupunktury, terapii manualnych, terapii energetycznych i wibracyjnych oraz wielu metod uzdrawiania przez wiarę. Ponadto większość powyższych technik polega na zwiększeniu naturalnych zdolności leczniczych organizmu poprzez zmianę ram psychicznych lub mechanizmów przekonań, czyli innymi słowy, uprzywilejowaniu efektu placebo. W badaniach naukowych kładzie się nacisk na coś dokładnie przeciwnego, czyli eliminację efektu placebo. To dość niefortunne, że w czasach, w których udowodniono zasadę nieoznaczoności Heisenberga, wciąż polegamy na starszych modelach badań, których celem jest wyeliminowanie efektu obserwatora. Tak jak nie możemy użyć zwykłego teleskopu do badania egzoplanet lub staromodnego mikroskopu do badania struktur molekularnych, tak przestarzałe zbiory danych statystycznych nie mogą być stosowane do badania współczesnych form terapii. Do oceny skuteczności technik uzdrawiania energetycznego należy więc zaproponować nową metodologię.

Starożytni Chińczycy, prawdopodobnie intuicyjnie, rozumieli pewne fundamentalne fakty, których weryfikacja i spisanie w formie matematycznej zajęło nauce zachodniej kilka tysięcy lat. Daleko nam jeszcze jednak do zastosowania tych koncepcji w naszym codziennym życiu. Zbiorowe systemy przekonań nadal opierają się na koncepcjach Newtona, a myśl Einsteina wciąż nie została zintegrowana z tym, co cała ludzkość uważa za rzeczywistość.

Współczesne nauki medyczne opierają się na chemicznej manipulacji ludzką fizjologią, o czym świadczy chociażby fakt, że w większości farmakopei można znaleźć ponad dwanaście tysięcy specyfików. W medycynie panuje przekonanie, że brak danego neuroprzekaznika odpowiada za konkretny stan psychiczny i emocjonalny człowieka, podczas gdy klasyczna medycyna chińska podsu-

wa inne rozwiązanie: to stan psychiczny wywołuje zaburzenia równowagi neurofizjologicznej. To, co widzimy, zależy zatem przede wszystkim od przekonań, których używamy do interpretacji naszych obserwacji.

*Przestrzeń i czas nie są warunkami, w których żyjemy;
to sposób, w jaki myślimy.*

Albert Einstein

Pisząc tę książkę, nie miałem zamiaru stworzyć kolejnego tekstu na temat psychiki w medycynie chińskiej, lecz raczej chciałem zestawić odkrycia współczesnej neuropsychiatrii ze starożytnymi chińskimi koncepcjami. Przede wszystkim jednak zależało mi na sprawdzeniu, w jakim stopniu my, praktycy medycyny chińskiej, możemy wpłynąć na ogólny dobrostan naszych pacjentów. Dodatkowo chciałem zbadać, jak oddziałuje na nas środowisko, oraz – co ważniejsze – zgłębić, jak nasze myśli i przekonania kształtują świat.

Chińczycy opisują człowieka jako mikrokosmos ewoluujący w przestrzeni makrokosmosu. Te dwa uniwersa pozostają ze sobą w ciągłej interakcji i podlegają tym samym prawom *wu xing*, czyli pięciu ruchów (przemian). Koncepcja ta jest zbliżona do współczesnej teorii efektu motyla stworzonej przez Edwarda Lorenza. Teoria chaosu opisuje efekt falowania, zgodnie z którym małe zmiany mogą wywołać wielkie rezultaty.

Żaden człowiek nie jest wyspą...

Książkę tę napisałem we współpracy z moją żoną Solange. Ma ona bogate doświadczenie w kilku orientalnych sztukach uzdrawiania, trenuje jogę i praktykuje buddyzm, a także wiele zachodnich metod psychoterapeutycznych, które z powodzeniem łączy z klasyczną medycyną chińską. Jej doświadczenie w pracy z psychicznymi przyczynami chorób i włączenie do terapii akupunktury, wniosło wielki wkład w odkrywanie i leczenie ukrytych korzeni chorób.

Wiele ćwiczeń zaproponowanych w części IV zostało zaadaptowanych z metod wschodnich i zachodnich, a następnie udoskonalonych i przystosowanych do koncepcji medycyny chińskiej. W ciągu kilkudziesięciu lat metody te okazały się skuteczne w praktyce klinicznej.

Hamid Montakab

Savièse, Szwajcaria, kwiecień 2020 r.

Gdy odkryłam medycynę chińską, poczułam satysfakcję i ulgę. Oto wreszcie znalazłam to, czego szukałam: medycynę, która postrzega istotę ludzką całościowo i w odniesieniu do świata, która promuje podejście holistyczne i dostosowuje terapię do jednostki, która daje narzędzia do zrozumienia życia. Później jednak, gdy podążałam za naukami tradycyjnej medycyny chińskiej (TMCh) – zarówno w Europie, jak i w USA – czułam coraz większe rozczarowanie. Mechaniczne i skupione na symptomach podejście do pacjenta sprowadzało wszystkie patologie do zaburzeń *zang fu* i substancji oraz prowadziło raczej do stosowania protokołów niż do leczenia pacjenta. Pomimo dobrych wyników, jakie uzyskiwałam u większości moich pacjentów, brakowało mi czegoś istotnego, aby naprawdę zrozumieć nemezis choroby.

Życie jest najlepszym nauczycielem. W 1995 roku po poważnym złamaniu i kolejnych komplikacjach niemal straciłam władzę w prawej ręce, mimo że poddałam się najlepszym terapiom alopaticznym i medycyny chińskiej. To zmusiło mnie do szukania innego kierunku i alternatyw. Rok po powrocie do zdrowia opracowałam nowe kursy oparte na moich trudnych doświadczeniach i wcześniej poznanych technikach. Część z nich została przedstawiona w tej książce.

Muszę przyznać, że kiedy zaproszono mnie do współtworzenia tego opracowania, zahałam się, ponieważ ujęcie w tekście subtelności i złożoności procesu interpersonalnego wydało mi się bardzo trudnym zadaniem. Wyzwanie okazało się o tyle większe, że miałam opisać proces terapeutyczny w powiązaniu z koncepcjami medycyny chińskiej, aby móc dotrzeć do większej grupy terapeutów i pacjentów.

Chciałabym wyrazić najgłębszą wdzięczność mojemu najważniejszemu nauczycielowi: życiu, które poddawało mnie licznym próbom i przysparzało mi wielu utrapień; moim rodzicom oraz wychowawcom i instruktorom, których miałam szczęście spotkać. Specjalne podziękowania dla mojego ukochanego Hamida, który wierzył we mnie i nieustannie zachęcał do dalszych poszukiwań. Słowa wdzięczności kieruję też do moich pacjentów i studentów, bez których moje pomysły mogłyby nie przybrać niniejszej formy.

Solange Montakab-Pont
Savièse, Szwajcaria, kwiecień 2020 r.

Wskazówki dotyczące wykorzystania punktów akupunkturowych opierają się na chińskich tekstach klasycznych, taoistycznym przekazie ustnym mistrza Jeffreya Yuena oraz europejskich tradycjach akupunktury, w szczególności szkoły francuskiej (→ Bibliografia).

Więcej szczegółów i dokładne odniesienia można znaleźć w *Treasures of Acupuncture* (Homaya/KDP Publishing; wydanie polskie w przygotowaniu).

Copyright by Shen Press

WPROWADZENIE

W

Copyright by Shen Press

0.1. Skąd się biorą choroby, czyli duch w piwnicy. Trzy historyczne przyczyny chorób w tradycyjnej medycynie chińskiej

Zdrowie to nie tylko stan równowagi fizycznej czy fizjologicznej, lecz także, a może nawet przede wszystkim dobrostan psychiczny i emocjonalny. W medycynie chińskiej zdrowie definiuje się jako harmonię pomiędzy *yin* i *yang*. W przypadku każdej osoby balans ten wygląda nieco inaczej, ale zawsze utrata równowagi pomiędzy *yin* i *yang* powoduje chorobę.

Medycyna chińska kładzie nacisk przede wszystkim na profilaktykę i prewencję chorób, lecz gdy patologia już się pojawi w ciele, skupia się na leczeniu prawdziwej przyczyny lub ukrytych korzeni zaburzenia.

Od czasów dynastii Song (ok. X w. n.e.) wyróżniano następujące przyczyny chorób:

- przyczyny zewnętrzne – obejmujące czynniki klimatyczne, takie jak Zimno, Wiatr, Gorąco, Wilgoć i Suchość, które mogą powodować choroby, gdy są zbyt silne lub łączą się w kombinacje, takie jak Zimny Wiatr lub Zimna Wilgoć itp. Oczywiście czynniki te mają negatywny wpływ na ciało, gdy jego wewnętrzna równowaga zostanie naruszona;
- przyczyny wewnętrzne – emocje, a raczej profil psychiczno-emocjonalny i stany psychiczne będące podstawową przyczyną zaburzenia równowagi wewnętrznej. Klasyczne teksty wielokrotnie podkreślają, że wszystkie choroby mają swoje korzenie w *shen* (*Ling shu*, rozdz. 8);
- zewnętrzno-wewnętrzne – określane też jako przyczyny mieszane, obejmujące konstytucję (budowę ciała), dietę, styl życia, aktywność seksualną, urazy, infekcje, trucizny i promieniowanie, wpływy geomagnetyczne i szkodliwe duchy.

Ponadto medycyna chińska podkreśla dwie kwestie:

- Człowiek jest kompletną jednostką; dlatego nie rozdziela się umysłu od ciała. Oznacza to, że myśli i emocje są odzwierciedleniem naszych energetycznych i organicznych funkcji fizjologicznych i odwrotnie.
- Człowiek jest integralną częścią świata, w którym się rozwija. Profil psychologiczny każdej osoby zależy nie tylko od odziedziczonych genów, ale przede wszystkim od wpływu środowiska. Na nasz ogólny stan zdrowia wpływają interakcje ze światem zewnętrznym. Interakcje te zaś są kształ-

towane przez naszą psychikę i systemy przekonań. To, co uznajemy za rzeczywistość, prawdę lub fakt, ma głęboki wpływ na to, jak postrzegamy świat i jak na niego reagujemy.

Najwyższy czas, abyśmy my, terapeuci medycyny chińskiej, rzeczywiście zaczęli stosować znakomitą fundamentalną zasadę przekazywaną przez wieki:

Najważniejsze w leczeniu człowieka jest kultywowanie umysłu.

Zhang Jie Bin (XVII w.)

Newage'owe koncepcje i współczesne odkrycia naukowe z ostatnich kilkunastu lat potwierdzają to, co głoszą starożytne chińskie nauki: korzeń wszystkich chorób tkwi w umyśle i to właśnie poprzez jego kultywację¹ możemy leczyć człowieka. Niestety we współczesnej tradycyjnej medycynie chińskiej, nawet jeśli podejrzewamy, że dana patologia ma swoje źródło w profilu psychiczno-emocjonalnym pacjenta, to i tak podążamy za zachodnim modelem leczenia polegającym na usunięciu objawów i zharmonizowaniu psychiki poprzez zrównoważenie *yin* i *yang* lub *qi* i Krwi. O wiele łatwiej bowiem jest zająć się „gałęzią”, czyli objawem choroby niż jej korzeniem, czyli przyczyną. Postępujemy więc niczym osoba, która zgubiła klucze do domu w piwnicy, ale szuka ich w ogrodzie, bo w piwnicy jest zbyt ciemno!

Dlaczego więc leczymy objawy, a nie przyczynę? Powody tego są dość prozaiczne:

- brakuje nam niezbędnych narzędzi do radzenia sobie z umysłem i systemami przekonań;
- najczęściej my sami nie zgłębiliśmy sposobu funkcjonowania naszego umysłu i podświadomości. Jeśli nie nauczyliśmy się pływać w ciemnych wodach psychiki, to jak możemy uratować inną osobę przed utonięciem?

Klasyczna medycyna chińska oferuje terapeutom tak wiele narzędzi, a mimo to zwykle ignorują oni to, co ukryte pod powierzchnią.

Według kardynalnej zasady medycyny chińskiej *qi* podąża za *shen*. Innymi słowy, umysł i psychika mają wpływ na procesy fizjologiczne, a nawet na zjawiska zewnętrzne. Dlatego aby zrozumieć, gdzie tkwią ukryte korzenie chorób, musimy zgłębić przede wszystkim:

- konstrukcję umysłu i psychiki, którą medycyna chińska określa jako *shen*; rolę emocji i ich energetyczny wpływ na ciało;
- znaczenie systemów przekonań, które częściowo wynikają z konstytucji (rozumianej jako zespół podstawowych cech budowy ciała – przyp. red.)

¹ Kultywację umysłu należy rozumieć jako proces, w którym nawykowe sposoby myślenia ulegają transformacji, umożliwiając szersze spojrzenie na rzeczywistość.

i temperamentu danej osoby, a częściowo odzwierciedlają uwarunkowania środowiska, w którym ona żyje.

Ostatecznie wszystkie choroby mają swoje źródło w psychice. Według wierzeń taoistycznych i buddyjskich nawet wydarzenia zewnętrzne, takie jak wypadki, są częścią drogi życiowej danej osoby. Kultywacja (trening) umysłu być może nie uchroni nas przed wypadkiem, ale z pewnością zmodyfikuje sposób, w jaki przeżyjemy to doświadczenie.

0.2. Emocje i namiętności

Wyjątkowość medycyny chińskiej polega na holistycznym rozumieniu człowieka. Według jej koncepcji jedyną wewnętrzną przyczyną chorób są emocje i namiętności określane jako „pięć emocji” (*wu zhi* 五志) i „siedem namiętności” (*qi qing* 七情). Warto przy tym pamiętać o dwóch istotnych kwestiach:

- emocje pochodzą z wnętrza, a nie z zewnątrz, jak często się błędnie mniema;
- zaburzenia emocjonalne są wewnętrzną przyczyną wszystkich chorób i cierpienia.

Zdrowie fizyczne i psychiczne są współzależne.

Emocje to nic innego jak modyfikacje *shen* (Ducha/Umysłu), które następują pod wpływem zmian w środowisku. Są one niezbędne do normalnego funkcjonowania organizmu, dlatego nazwano je „pięcioma emocjami” – analogicznie do „pięciu sił poruszających”, emocja jest bowiem uważana za siłę napędową motywacji.

Kiedy dana emocja staje się szkodliwa, klasyfikowana jest jako „namiętność”. Chociaż zachodnia psychologia wymienia wiele rodzajów emocji, starożytni Chińczycy sklasyfikowali szkodliwe emocje jako „siedem namiętności”. Liczba siedem jest symboliczną liczbą dla procesu starzenia się oraz rozpadu i zniszczenia.

Współczesna nauka bada czynniki neurohumoralne związane z emocjami. Chociaż nadal nie jest jasne, czy konkretne substancje chemiczne wywołują emocje, czy też odwrotnie, to wpływu psychiki na fizjologię i zdrowie nikt już dziś nie kwestionuje. W tej sprawie starożytni Chińczycy wykazali się głęboką przenikliwością: uznali bowiem, że emocje są wewnętrznymi przyczynami chorób i analizowali wpływ każdej emocji na fizjologię.

0.3. Życiowy mandat

Zanim przejdziemy dalej, koniecznie powinniśmy zdefiniować nasze osobiste koncepcje i przekonania.

Taoiści uważają, że człowiek posiada *ming*, program życiowy (w swobodnym tłumaczeniu „przeznaczenie”). Wiele starożytnych systemów wierzeń, w szczególności buddyzm, zgadza się bowiem, że życie ludzkie ma cel i jest predefiniowane.

Systemy wierzeń możemy w przybliżeniu podzielić na trzy grupy, z których każda prezentuje inną koncepcję człowieka:

- **Człowiek jako stworzenie Boga:** globalna inteligencja lub Bóg, tworzy wszechświat i istoty ludzkie, daje im wolną wolę i możliwość wyboru między dobrem a złem. W tej wizji dusza jest wieczna i rezyduje wiecznie w niebie lub w piekle, zależnie od czynów, których człowiek dokonał w czasie życia na ziemi. Tylko nieliczne istoty mogą powrócić w formie fizycznej, aby pomóc w prowadzeniu ludzkości (awatary lub bodhisattwowie).
- **Człowiek jako część procesu ewolucyjnego:** każdy indywidualny duch jest częścią globalnej inteligencji, regularnie powraca na ziemię i wybiera konkretne przeznaczenie, aby pobrać określone nauki lub skorygować pewne działania. Ostateczna duchowa realizacja (oświecenie, nirwana) może wyzwolić duszę z tego powtarzającego się cyklu ponownych narodzin.
- **Człowiek jako wynik przypadkowej mutacji:** materialistyczne i egzystencjalne przekonanie odrzuca pojęcie stwórcy. Życie jest przypadkowe, losowe i jest wszystkim, co istnieje, a dusza umiera wraz z ciałem fizycznym. Podczas tej bardzo krótkiej egzystencji nasze uczynki i działania stwarzają niebo lub piekło, w którym żyjemy.

Każdy system wierzeń jest wspierany i uzasadniany przez środowisko społeczno-kulturowe. Jednostka może znaleźć potwierdzenie dla dowolnej z tych koncepcji. Pod wpływem obserwacji możemy zmieniać nasz system przekonań, ale ostatecznie doświadczamy życia i świata właśnie przez filtr naszych założeń i poglądów.

Taoizm może z łatwością wchłonąć dwa pierwsze systemy wierzeń. Starożytni Chińczycy opisują poczucie jako połączenie trzech energii konstytucyjnych:

- *yuan qi* (energii źródłowej lub energii twórczej) – pojęcie to można łatwo zastąpić pojęciem uniwersalnej inteligencji lub Boga-Stwórcy. *Yuan qi* łączy nas ze źródłem i całym istnieniem;
- *jing qi* (Esencji) dostarczanej przez *jing* rodziców. Można ją przyrównać do stworzonej współcześnie koncepcji przekazu chromosomowego. Połą-

czone Esencje rodziców służą za podstawę *jing* dziecka. Uważano, że *jing* określa konstytucję (budowę ciała) i obdarza siłą witalną, a także niesie ze sobą rodzicielskie doświadczenia życiowe i mądrość, choć te ostatnie zdają się bardziej związane z *zong qi* (spuścizną po przodkach);

- *zong qi* (energii przodków) – na którą składa się wpływ środowiska, ułożenie gwiazd i planet (astrologia) oraz stan fizyczny i psychiczny matki w czasie ciąży. Termin „przodkowie” wydaje się wykraczać poza proste wpływy środowiskowe i niesie ze sobą koncepcję przekazywania doświadczeń rodziców (zarówno matki, jak i ojca), a nawet ich przekonań. Całkiem logiczne jest powiązanie *zong qi* ze współczesną koncepcją epigenetyki, zgodnie z którą środowisko chemiczno-fizyczne i psychologiczne dziecka lub nawet osoby dorosłej może wpływać na ekspresję kodu genetycznego poprzez szczególne dodatkowe segmenty „epi-” (to co zewnętrzne, poprzedzające coś, następujące po czymś, położone nad czymś – przyp. red.), które blokują lub aktywują nukleotydy bez zmiany sekwencji DNA. Ta szczególna modyfikacja może zostać przekazana potomstwu, stąd określenie „energia przodków” (→ rozdz. 1.2.8).

Shen, indywidualny Duch, po poczęciu decyduje się połączyć z konkretnym fizycznym ciałem, a po śmierci opuszcza je i łączy się z uniwersalnym *shen*. Oczywiście implikuje to pojęcie wyboru i wolnej woli. Wybór określonej formy fizycznej, płci, rasy czy religii jest zdeterminowany przez indywidualne *shen* przed narodzinami, w samym momencie poczęcia. W tym przypadku trzy orientalne systemy myślowe, konfucjanizm, taoizm i buddyzm, mają odmienne podejście.

0.4. Chińskie tradycje filozoficzne

Aby zrozumieć starożytną chińską wizję wszechświata, człowieka i medycyny, musimy zbadać dawne chińskie wierzenia i tradycje filozoficzne.

Dlaczego Chińczykom udało się odkryć i rozwinąć wiele technologii całe stulecia przed Zachodem? Wymieńmy tylko kilka z nich:

- niektóre technologie rolnicze – zastosowane 2000 lat wcześniej niż na Zachodzie;
- obróbka żelaza, prasa drukarska i kompas – prawie 1400 lat wcześniej;
- odkrycie układu krążenia – 1800 lat przed Harveyem;
- różne koncepcje dotyczące fizjologii człowieka oraz interakcji między psychiką i ciałem, a także dogłębne poznanie przyczyn chorób, ustalenie rokowań i strategii leczniczych;

- profilaktyka zdrowotna i próby szczepień już ok. 200 r. n.e.;
- odkrycie języka binarnego 2700 lat (!) przed wynalezieniem przez Zachód dwójkowego systemu liczbowego.

Tempa powyższych odkryć nie sposób wyjaśnić zwykłym przypadkiem lub jakimś metafizycznym geniuszem, lecz raczej innym sposobem patrzenia na wszechświat i inną koncepcją rzeczywistości.

Na Zachodzie rzeczywistość opierała się na faktach. Fakt to obserwowane zjawisko w świecie przyrody, które jest postrzegane jako elementarna zasada, która raczej nie podlega osobistej interpretacji. I właśnie dlatego fakty takie jak „Ziemia jest płaska” lub „Słońce znajduje się w centrum wszechświata” przez wieki zdominowały ludzkie wyobrażenia i definicje tego, co rzeczywiste. Dziś najbardziej jaskrawym przykładem takiego faktu jest „stała” natura materii. Chociaż nauka wykazała, że najmniejszy składnik materii, atom, składa się przede wszystkim z pustej przestrzeni lub próżni, nasze odwieczne uwarunkowania nie pozwalają nam postrzegać jej inaczej niż jako stałej. A przecież starożytni Chińczycy wyjaśniali pochodzenie stworzenia w bardzo podobny sposób, jak fizycy robią to dzisiaj, 2500 lat później!

Aby pojąć chińskie koncepcje, trzeba zacząć od zrozumienia chińskiego sposobu myślenia. Do powstania chińskich religii i filozofii przyczyniło się wiele szkół filozoficznych (sto szkół filozoficznych – *zhuzi baijia* 諸子百家). Mimo to między VI a II wiekiem p.n.e. tylko sześć z nich wywarło znaczący wpływ na chińskie społeczeństwo, sposób rządzenia, styl życia i praktyki medyczne. Były to: konfucjanizm, legizm, taoizm, motizm (uniwersalna miłość), naturalizm (szkoła *yin-yang* i pięciu żywiołów) i logizm. Na temat powyższych filozofii powstały liczne uczone książki. Naszym celem nie jest dokonanie historycznej i sinologicznej analizy tych systemów myślowych, lecz raczej uświadomienie, że każdy z nich odcisnął piętno na medycynie chińskiej, którą dziś praktykujemy. Najsilniejszy wpływ na kulturę chińską miały cztery z nich:

- konfucjanizm – miał prawdopodobnie największy wpływ na chińskie wartości społeczno-kulturowe. System ten zakłada, że istoty ludzkie są z gruntu dobre, mogą się doskonalić i osiągać doskonałość poprzez wysiłek osobisty na rzecz społeczności oraz samorozwój. Dla Konfucjusza przestrzeganie etyki porządku społecznego było jedynym skutecznym sposobem rządzenia i osiągnięcia harmonii społecznej. Co ciekawe, koncepcja emocji jako czynników sprawczych choroby prawdopodobnie wywodzi się właśnie z tej zasady. Uważano, że emocje niszczą harmonię społeczną i odwracają jednostkę od drogi współczucia oraz zasad współżycia społecznego. Zasady

konfucjańskie w medycynie pojawiają się w koncepcjach: Cesarza – Serca i dziesięciu ministrów, praw regulujących pięć ruchów (*sheng* – produkcja/stworzenie i *ke* – kontrola), zbuntowanego *qi* i techniki terapeutycznej *li* (rektyfikacji *qi*);

- legizm (法家; *fajia*; szkoła prawa) – szkoła ta utrzymywała, że natura ludzka jest niepoprawnie samolubna, a jedynym sposobem na zachowanie porządku społecznego jest ściśle egzekwowanie praw. Legizm i konfucjanizm w znacznym stopniu wpłynęły na filozoficzne podstawy ustroju cesarskiego, który ostał się w Chinach aż do końca XIX wieku. Militarne tendencje myśli legistycznej znalazły odzwierciedlenie w medycynie w postaci koncepcji *wei qi* – energii obronnej (armii) i *ying qi* – energii odżywczej (obozu wojskowego) oraz oczyszczających metod terapeutycznych, takich jak wywoływanie potów, wymiotów i przeczyszczanie;
- taoizm – system filozoficzny, który od konfucjanizmu różni się tym, że kładzie większy nacisk na dbanie o sferę fizyczną i duchową, a mniejszy na organizację polityczną. Pod wieloma względami filozofia taoistyczna jest przeciwieństwem surowej moralności konfucjańskiej i skupia się raczej na jednostce we wszechświecie niż na jednostce w społeczeństwie. Stąd celem życiowym każdej jednostki jest dostosowanie się i zaadaptowanie do naturalnych rytmów wszechświata i dążenie do życia w harmonii ze światem. Oczywiście nauki taoistyczne opowiadały się za minimalną ingerencją władzy. Myśl taoistyczna głęboko wpłynęła na systemy dialektyczne dominujące w koncepcjach medycznych, takich jak pustka, chaos, zasada organizująca *tai yi*, trójca (Niebo, Człowiek, Ziemia) itp. Taoizm położył akcent na profilaktykę i życie w harmonii z naturalnymi rytmemi, zrozumienie psychiki i kultywowanie umysłu poprzez kontemplację i medytację;
- buddyzm – chociaż Budda, Konfucjusz i Laozi byli sobie współcześni, to buddyzm został zintegrowany z chińskim systemem myślowym dopiero za czasów dynastii Han, czyli około 50 r. n.e. i dodatkowo w VI wieku zasilony naukami Bodhidharmy. Buddyzm bada ludzkie cierpienie i wiąże je ze zniekształconym (iluzorycznym) postrzeganiem rzeczywistości (cierpieniem, nietrwałością i oddzieleniem) spowodowanym niewłaściwymi nawykami umysłowymi i głęboko zakorzenionymi przekonaniem. Zgodnie z naukami Buddy umysł musi być ponownie wyszkolony poprzez medytację, aby móc dostrzec prawdziwą naturę rzeczywistości i osiągnąć wyzwolenie. W buddyzmie uważa się, że korzeniem ludzkiego cierpienia jest psychika (systemy przekonań) i emocje, wydaje się logiczne zatem, że wewnętrzne przyczyny chorób zostały opisane jako „siedem namiętności”.

Istnieje wiele obrazów przedstawiających trzech mężczyzn – Buddę, Konfucjusza i Laozi – degustujących ocet, który symbolizuje życie. Metafora ta jest obecna w najważniejszych chińskich tradycjach filozoficznych i religijnych (→ rys. 0.1). Budda uznaje ocet za gorzki, Konfucjusz uważa, że jest on kwaśny, jedynie Laozi uśmiecha się, stwierdzając, że życie jest dobre takie, jakie jest. Można by też powiedzieć, że ostatecznie wszystkie nauki są właściwie ze sobą tożsame. W świetle tej koncepcji staje się całkiem jasne, dlaczego centralną rolę w procesie chorobowym przypisuje się psychice i emocjom.

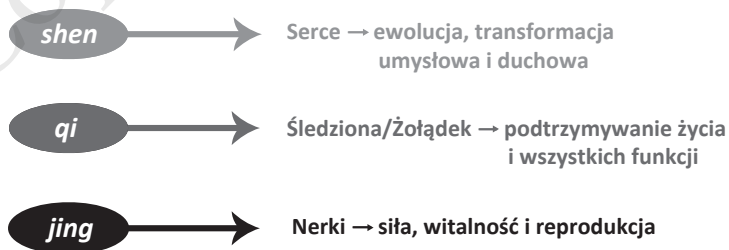


Rys. 0.1. Trzech degustatorów octu

0.5. Trzy skarby (*san bao* 三宝)

W chińskiej sztuce utrzymania zdrowia, transformacji i poszukiwania harmonii nacisk kładzie się na „trzy skarby”: *shen* – *qi* – *jing* (→ rys. 0.2.).

- *Jing* jest wytwarzana i chroniona przez Nerki i odpowiada za siłę, witalność oraz kontynuację gatunku. Wpływa na nią jakość *jing* powietrza, wody i pożywienia oraz umiejętne obchodzenie się z energią seksualną.
- *Qi* (*zhen qi* – prawdziwa *qi*) jest wytwarzana przez Śledzionę oraz Żołądek i podtrzymuje życie. Na jej stan wpływa jakość pożywienia i wody, właściwy styl życia oraz uprawianie ćwiczeń *qi gong*, które wprawiają ją w ruch.
- *Shen* rezyduje w Sercu i umożliwia psychiczną oraz duchową ewolucję i transformację człowieka. Można je rozwijać poprzez dyscyplinę oraz kultywowanie umysłu i ducha za pomocą medytacji.



Rys. 0.2 Trzy skarby (*san bao*): *shen* – *qi* – *jing*

Tytuł oryginału: *Acupuncture for Treating the Hidden Roots of Disease. The Mind and the Emotions in Chinese Medicine*

Copyright for the English edition © 2020 by Hamid Montakab M.D. and Solange Montakab-Pont

Copyright © for the Polish translation: Anna Słowik

Copyright © for the Polish edition: Shen Press

All rights reserved. Wszystkie prawa zastrzeżone

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy żadna część tej publikacji nie może być powielana ani przekazywana w żadnej formie, za pomocą żadnych środków elektronicznych lub mechanicznych, w tym fotokopii, nagrywania czy systemów przechowywania i wyszukiwania informacji.

Uwaga

Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za straty lub obrażenia osób lub uszkodzenia mienia czy uszczerbek na zdrowiu wynikające z wykorzystania porad i wskazówek zawartych w tej książce. Wybór najlepszej dla pacjenta metody leczenia należy do terapeuty/lekarza i zależy od jego doświadczenia i znajomości pacjenta. Poniższa książka nie zastąpi również konsultacji z lekarzem ani profesjonalnej opieki medycznej w razie jakichkolwiek problemów zdrowotnych.

Nota od Wydawcy

Wydawca zdecydował się na wyróżnienie nazw niektórych narządów czy substancji wielkimi literami, np. Serce, Płuca, Śledziona, Nerki, Mózg, Krew, Płyny itd. Wiąże się to z faktem, iż ich funkcje są w medycynie chińskiej postrzegane nieco inaczej, szerzej niż w medycynie zachodniej.

Wszystkie zmiany dokonane w wydaniu polskim w stosunku do oryginału zostały uzgodnione z autorem.

Redaktor prowadzący, korekta: Anna Słowik

Redakcja: Renata Włodek

Ilustracje: Hamid Montakab, Solange Montakab-Pont; oprócz il. na s. 91, 99: freepik.com

Opracowanie indeksu: Milena Fabisiak

Obraz na okładce: Solange Montakab-Pont

Projekt graficzny i skład: Piotr Pucyło

Shen Press, 2023 r.

Wydanie pierwsze

Druk: Drukarnia Bernardinum, Pelplin

ISBN 978-83-945300-0-6

Shen Press

ul. Przebendowskich 27, 81-543, Gdynia

e-mail: wydawnictwo@shenpress.pl

tel.: 517 793 944

www.shenpress.pl