**גוף ונפש ורפואת נפש בסין**

**תפיסות מול פרקטיקה**

**מאת**: דוד ויז'נסקי DipAc, BSc

היחידה לרפואה משלימה

המרכז האונקולוגי דוידוף, בי"ח בילינסון

תוכן עניינים

1. **מבוא**.....................................................................................................................3
2. **המתח בין תפיסות מאחדות ומפצלות**........................................................................5
	1. הגדרה של גוף ונפש........................................................................................5
3. **התפיסה המאחדת של גוף נפש ברפואה הסינית – ה-QI כמתווך**.................................6

3.1Jing-Shen................................................................................................... 6

3.2 סומטיזציה.....................................................................................................7

**4. מושג ה-QI ומשמעותו בגישה המאחדת**......................................................................8

4.1 שתי גישות במערב..........................................................................................9

4.2 ה-QI כגורם פתולוגי........................................................................................10

**5. מחלות נפש- אטיולוגיות ומנגנונים**.............................................................................10

 5.1 סיווג על פי אטיולוגיות.....................................................................................10

 5.2 אטיולוגיות להפרעות נפשיות – בסין ובמערב......................................................11

5.3 הגישה "האורגנית – מכאניסטית".....................................................................11

5.4 הגישה "הפסיכולוגית" – הפסיכולוג והשאמאן.....................................................12

**6. רגשות בקונטקסט של הנפש**...................................................................................13

6.1 רגש – אטיולוגיה וסימפטום............................................................................13

6.2 הקשר של רגשות למחלות נפש......................................................................14

6.3 מהרמוניה לדיסהרמוניה – ולפתולוגיה............................................................14

**7. אסטרטגיות של הרפואה הסינית לטיפול בנפש**.......................................................17

7.1 שאלות לגבי יעילות.....................................................................................18

7.2 כלים רגשיים לתיקון דיסהרמוניה..................................................................19

**8. דרגות חומרה שונות של הפרעות נפשיות**.............................................................20

**9. הפער בין תפיסות ופרקטיקה**.............................................................................21

9.1 מקור ספרותי – "חלום ההיכלות האדומים"....................................................22

9.2 מסקנות מתוך "חלום ההיכלות האדומים".......................................................24

**10. סיכום**.............................................................................................................24

**11. אפשרויות לעבודת המשך.**................................................................................25

 **ביבליוגרפיה**........................................................................................................26

1. מבוא

עבודה על מחלות נפש בסין אינה דבר פשוט. סקירה מקיפה וממצה של הנושא המורכב הזה דורשת מהחוקר כפעולה מקדימה לשאול עצמו כמה שאלות בסיסיות. העיקרית מביניהן, מה יחשב כמחלת נפש? איזה סוג של התרחשות ממלאה אחר תנאי סף כלשהן כדי להיכלל בקטגוריה של מחלת נפש? כדי להשיב על שאלה זו כדאי לפרק אותה למרכיביה ולברר ראשית, מה יחשב כקשור בנפש? ושנית, מה יחשב בכלל כמחלה? עיסוק בשאלות האלו בקונטקסט הסיני, כך מתברר, הופך אותן לקרדינאליות במיוחד וזאת בגלל מה ש-Thomas Ots מגדיר כ-"תפיסה האורגנית" של הנפש בסין המטשטשת את הגבולות בין מה ששייך לתחום של ה-SOMA לבין מה ששייך לתחום של הנפש. מעצם טבעה, תפיסה שכזו מקשה להגדיר באופן ברור ואקסקלוסיבי מחלת נפש מהי. בחלק הראשון של העבודה אנסה לחדד את הבעיה הזו ואף להציגה כמה שמייחד את התפיסה של מחלות נפש בסין. הרפואה הסינית כמסגרת התיאורטית והמעשית שבה יושמה התפיסה האורגנית של הגוף-נפש וגם בזכות היותה הזרם המרכזי הרפואי בסין תהווה מצע לדיון בשאלות הללו. אציג את התפיסה הרווחת של הרפואה הסינית כרפואה **מאחדת** המטשטשת את הדיכוטומיה בין הגוף והנפש. אצטט לצורך כך מתוך עבודותיהם של Thomas Otts ו-Nathan Sivin.

התפיסה המאחדת של גוף-נפש בסין ככל שהיא יותר מוצקה ומבוססת מחלישה את אפשרות קיומה של מחלת הנפש כקטגוריה נפרדת ברפואה הסינית. בהמשך העבודה אנסה לבדוק באיזו מידה והאם בכלל קיימת בהיסטוריה של הרפואה הסינית קונספציה של מחלת נפש כישות עצמאית. איעזר לצורך כך בדיסרטציה המצוינת של Martha Qiu על קונספציות של גוף ונפש ב-Huangdi Neijing. הנחת העבודה היא שככל שישנה אקסקלוסיביות רבה יותר בהתייחסות הפתולוגית לנפש הדבר מרמז על השפעה פחותה של הגישה המאחדת, ולחילופין, ככל שהפתולוגיות הנפשיות המתוארות בספרות הן בעלות אופי יותר "סומאטי" הווה אומר הסימפטומים הנפשיים והפיזיים מעורבבים יחד לכדי בלילה הומוגנית, כך מתחזקת השפעתה של הגישה המאחדת. לצורך כך דרושים קריטריונים מסוימים המאפשרים לייחס לפתולוגיה כזו או אחרת המוזכרת בספרות אופי "נפשי". שיטת ה-DSM ברפואת הנפש המערבית עשויה לשמש לנו מודל התייחסות וזאת מכיוון שהיא מקטלגת מחלות נפש באמצעות קבוצות של סימפטומים המסודרים תחת כותרות או שמות מחלה שבמהותן קשורות להפרעות בנפש. ההתייחסות לשיטת ה-DSM תהווה גם חלק מהשוואה שתעשה במקומות מסוימים בעבודה בין תפיסות של מחלות נפש בסין ובמערב כאמצעי לחדד את התפיסות הסיניות.

סוגיה נוספת הנגזרת ישירות משאלת ההגדרה של מחלת נפש וקיומה כישות נפרדת היא הגישות שננקטו בסין כלפי חולי נפש והכלים שגויסו לצורך התמודדות עם מחלות הנפש. הנחה סבירה היא שקיימת התאמה בין שיטות הטיפול לבין תפיסת המחלה. ככל שמחלת הנפש נתפסת כתוצר של אינטראקציה בין גוף ונפש או במילים אחרות כצומחת מתוך ה- Somaכך סביר שכליי הטיפול יהיו כאלה הפועלים על הנפש דרך הגוף הפיזי. הרפואה הסינית ללא ספק תואמת את הקריטריון הזה. צמחי המרפא הנצרכים דרך הפה ונספגים במערכת העיכול ומחטי האקופונקטורה הננעצות ישירות לבשר משפיעים על פי המודל הרפואי הזה על זרימת ה-QI והדם, על מאזן הנוזלים, על תפקודם התקין של אברי ה-Zang וה-Fu (האיברים המלאים והחלולים) ועל מרכיבים אחרים הממלאים תפקיד בגוף האדם על פי התפיסה הפיזיולוגית של הרפואה הסינית. מבחינה מסוימת התפיסה הזו מתכתבת עם הנחת יסוד של הפסיכיאטריה המערבית המודרנית לפיה הפרעות שבנפש צומחות מתוך חוסר איזון פיזיולוגי או ביוכימי בגוף. הטיפול בהתאם לגישה זו במערב הוא מתן תרופות המתקנות את האיזון המופר בדרך דומה שבה המחט או הצמח משיבים ל-QI את זרימתו התקינה.

ה-Qi בין שאר משמעויותיו ותפקידיו באסכולה הנטורליסטית הסינית הוא המנגנון העיקרי במערכת הפיזיולוגית של גוף האדם, ובתוקף היותו של ה-QI אוניברסאלי במהותו הוא גם חוליה מקשרת בין הפיזי לאל-פיזי, בין החומרי לאתרי ובין הגוף לנפש. השימוש ברפואה הסינית אם-כן לטיפול בנפש משקף את התפיסה האינטגרטיבית של הגוף והנפש כיחידה אורגנית אחת.

ולאחר שנזכיר את המקום המרכזי שהרפואה הסינית תפסה בתרבות הסינית, בכתביה ובמוסדותיה השאלה המרכזית שתצוף בעבודה זו היא עד כמה היה לה חלק משמעותי בפרקטיקה של הטיפול במחלות נפש, האם בשטח רפואי זה הגישה האורגנית אינטגרטיבית של הרפואה הסינית הייתה ברת יישום? האם טיפול באמצעות הרפואה הסינית היה ברירת המחדל כשאדם סיני הפגין סימנים של הפרעות נפשיות או שטכניקות וגישות אחרות היו הבחירה הטבעית במקרים כאלה? הייתכן שהרפואה הסינית שניתן לתארה כתופעה סינית ייחודית מלאה מקום משני לשיטות טיפוליות אחרות בנפש שהיו ידועות גם במערב כגון גירוש שדים, דיוינציה וכד'? האם חולי נפש היו מופנים לרופא סיני? לרופא אליל? לכהן דת? האם מחלת הנפש טופלה באופן דומה למחלה פיזית? ע"י אותו סוג של רופא? באותם אמצעים תרופתיים? האם בכלל היה יצור כזה שאפשר לקרוא לו חולה נפש בסין או שמה הגדרה כזו לא הייתה קיימת בגלל היעדר דיכוטומיית גוף נפש?

ואולם, בעיות טכניות רבות מקשות על בדיקת סוגיות של פרקטיקה. קשה לדעת כיצד דברים התנהלו הלכה למעשה בתקופות אחרות בהיסטוריה. הדרך המקובלת לבדוק סוגיות פרקטיות היא נבירה במקורות ראשוניים והללו עשויים להיות משני סוגים – תיעודיים או ספרותיים. מסמכים רפואיים המתעדים באופן ישיר סיפורי מקרה, Gazetteers וכד' עשויים לשפוך אור על דרכי הטיפול המקובלות בתקופות שונות בהיסטוריה. יצירות ספרותיות לעומת זאת יש ביכולתן לשקף את החברה ואת הסביבה בתוכה הן נכתבו דרך עיניו של המחבר ועל כן תיאורים רפואיים בתחום של מחלות הנפש המופיעות ביצירות ספרות עשויות להעיד עם כי באופן עקיף על מצב קיים באותה התקופה.

1. המתח בין תפיסות "מאחדות" ו"מפצלות" של גוף ונפש

**2.1 הגדרה של גוף ונפש**

כאשר באים לתאר בצורה הפשטנית ביותר את שני המרכיבים הבסיסיים של האדם - הגוף והנפש אפשר לבחון תחילה את הגוף הפיזי על מבניו השונים ותפקודיו הרבים, תנועותיו ותהליכי השינוי העוברים עליו ולהפציר – זהו הגוף. בנוגע להגדרה של הנפש כדאי לטעמי להסתמך על הגדרתה של מרתה צ'יו שקובעת כי ה-MIND הוא כל מה שאצל האדם הוא מעבר לגוף המתפקד ואלה כוללים את מה שהיא מכנה מקבץ של פעילויות מנטאליות: חשיבה, רגשות, פעילויות סנסוריות, חלומות ואינטואיציות מיסטיות[[1]](#footnote-1). יש המדגישים את האבחנה בין האספקטים הגבוהים או הרוחניים יותר של הנפש מה שניתן לכנות "הרוח" לבין מרכיביה הנמוכים שהם המחשבות והרגשות (שאלת שיוך הרגשות אל תחום הנפש והיחס בין הרגשות לרוח יעלה בהמשך העבודה כאשר אדון ברגשות בקונטקסט של הרפואה הסינית).

ההבנה ששתי הישויות הנפש והגוף יוצרים יחד את האדם השלם היא תובנה אוניברסאלית וכנראה שאין מחלוקות רבות עליה. ההתפצלות הקונספטואלית צומחת מתוך הצורך או אי הצורך לשרטט גבולות בין הגוף והנפש. ההנחה הרווחת בקרב מרבית ההיסטוריונים של סין היא שהפער המחשבתי הקיים בין סין למערב נובע בין השאר מהתפיסה השונה של גבולות אלה. חוקרים רבים ובמיוחד אלה המנסים לספק הסבר מדוע הסינים עושים סומטיזציה להפרעות נפשיות סוברים שהם נוהגים לתפוס את האדם כיחידה אורגנית אחת שלמה מבלי להבחין בין גופו לנפשו. מרתה צ'יו, באמצעות סקירת העומק שהיא עורכת לקלאסיקת ה-Huangdi Neijing מדגימה כי לצד הגישה המאחדת הדומיננטיות של הרפואה הסינית לנושא הגוף והנפש קיימת גם גישה מפצלת. בעוד שהניי-ג'ינג לדבריה אף פעם לא משרטט קו חד וברור בין סימפטומים נפשיים לפיזיים ישנם כן מקומות ופסקאות בהם קיימת התייחסות בלעדית לבעיות "נפשיות" אפילו אם אין ניסיון לקבץ אותן בקבוצות אקסקלוסיביות ולהציגן כקטגוריות העומדות בפני עצמן בנפרד מהמחלות ה-"פיזיות"[[2]](#footnote-2)

יתר על כן, הגישה "המפצלת" לשיטתה של צ'יו המשתקפת בתיאורים קליניים שהם כביכול על טהרת הסימפטומים הנפשיים מוליכה אותנו לכיוון של הגדרת מחלות נפש באופן שדומה לנהוג במערב. ובתוך כך צ'יו דואגת להזהיר אותנו כפי שעושים גם Nathan Sivin ו-Thomas Ots מפני הפיתוי שבעריכת השוואות מלאכותיות בין מה שמצטייר כמחלת נפש נוסח ה-DSM בטקסטים הסינים לבין מחלות פסיכיאטריות מערביות המוגדרות בשיטת קלאסיפיקציה זו. הפסול שבהשוואות כאלה נובעת כאמור מהיעדר הדיכוטומיה של גוף נפש בסין[[3]](#footnote-3) ומהגישה המאחדת של הרפואה הסינית אותה אסקור כעת.

1. התפיסה המאחדת של גוף נפש ברפואה הסינית – ה-QI כמתווך

**3.1 Jing-Shen**

את תאור התפיסה המאחדת של הגוף ושל הנפש המאפיינת את הרפואה הסינית אבקש להתחיל מבחינת צירוף הסימניות Jing ו-Shen המרכיבות את המילה "נפש" כפי שהיא בשימוש כיום בשפה הסינית. את התפיסה המאחדת ניתן למצוא משתקפת מתוך צירוף סימניות זה. : רעיון הנפש מועבר ללא ספק באמצעות הסימנייה Shen (神) אשר משמעותה המקורית של שדים ורוחות מרמזת על שימושיה של הסימניה בקונטקסטים מיסטיים בתקופות מוקדמות בסין. ההשלכה המאוחרת יותר על נפש האדם ועל תפקודיו המנטאליים של היצור האנושי נובעת מהתפיסה של תפקודים אלה כמשהו מופלא שמעבר לפיזיולוגיה הרגילה כפי שרוחות ושדים הן ישויות מופלאות המעניקות תובנות מסטיות ומסרים לגבי העתיד. לעיתים ישנה חפיפה בין התפיסה העל-טבעית של SHEN לבין התפיסה הפסיכולוגית שלה וזאת במיוחד כאשר משתמשים בתרגום האנגלי SPIRIT, מילה המשמשת הן במשמעות של רוח רפאים והן במובן של נפש. הדבר דומה גם במילה העברית רוח.

בשתי המשמעויות שלה המיסטית המוקדמת והנפשית המאוחרת ה-SHEN נתפסת כאותו מרכיב שמעניק חיוניות ואנימציה לאדם [[4]](#footnote-4). על פי מרתה צ'יו השלב המשמעותי באבולוציה או ברציונליזציה של הסימניה SHEN התרחש כבר בעת כתיבת הנייג'ינג שם היא מצביעה על ביטול גורף של שדים ורוחות כגורמי מחלה והסתכלות על ה-SHEN כסוג של QI העומד מאחורי תפקודיו המנטאליים של האדם ושמתקשר בגוף בעיקר עם איבר הלב[[5]](#footnote-5) . ישנן גם וריאציות קלות במשמעות של הסימנייה. לעיתים נדמה כי SHEN מתייחסת לסוג ספציפי של פעילות מנטאלית לעיתים לפעילות מנטאלית כללית ולפעמים לחיוניות כללית של הגוף והנפש[[6]](#footnote-6)

את הסימנייה JING (精) המשלימה את SHEN במילה נפש מקובל לתרגם כתמציות החומריות של הגוף הפיזי ומכאן מתברר שהנפש הסינית כוללת, לפחות בהתגלמות המודרנית שלה מרכיב סומאטי שבא לעגן כך נראה את החלק האתרי, המיסטי, הפסיכולוגי של האדם בחומר. מרתה צ'יו מעירה את תשומת ליבנו לעובדה שב-Neijing הסימניה JING עצמה מופיעה במקומות שונים במשמעות של נפש אך האסוציאציה שלה לכליות, לאלמנט המים ולחומר התורשתי משייכת אותה בדרך כלל לתחום הפיזי.

בניי-ג'ינג הצירוף JING SHEN מופיע לעיתים כתיאור של **חיוניות מנטאלית** כללית, מצב שמרתה צ'יו מסבירה כצומח לא רק מהגוף ולא רק מהרגשות אלא מהוויית האדם כולו.

**3.2 סומאטיזציה**

בעבודתו של OTS התפיסה המאחדת של הרפואה הסינית משתקפת בעיקר דרך העדשות האנתרופולוגיות של עורך המחקר ומוכחת על ידו דרך הטרמינולוגיה הסומאטית של תחושות פיזיות שהמטופלים הסינים משתמשים בה כדי לתאר את מצוקותיהם הנפשיות[[7]](#footnote-7). מרתה צ'יו לעומת זאת מדגימה את התפיסה המאחדת גוף נפש דרך ניתוח המבנה הייחודי של ה-Huangdi Neijing. באמצעות ציטוטים מרובים מתוך הקלאסיקה היא מראה שסימפטומים נפשיים ופיזיים מופיעים במרבית הדיונים בסמיכות או באותה מסגרת מה שמעיד על הקשר הבלתי אמצעי ביניהם. ה-Neijing לעיתים קרובות יוצר אסוציאציה ישירה בין סימפטומים רגשיים ופיזיים. לדוג' קישור בין הסימפטום הנפשי של רתיעה מפני קור לבין הסימפטום הפיזי של שערות סומרות בתיאור הסינדרום Xin Xi. קישור בין חרדות לבין התחושה הפיזית של אי נוחות בחזה בתיאור סינדרום בשם Fan Man (烦满). הסינדרום Kuang (狂) כולל לצד ההתנהגויות החריגות והרגשות הלא מאוזנים גם תיאורים פיזיים כגון איבר מין מתכווץ, תחושה של רעב, שיער דליל, עור חרוך[[8]](#footnote-8) דוגמאות אלה מייצגות סגנון המאפיין כתבי רפואה סיניים לאורך ההיסטוריה הסינית כולה והן משקפות על פי צ'יו את הסומטיזציה של בעיות נפש בתוך הקלאסיקות. אנו עדים אם כן לתופעת הסומטיזציה המהווה מעין אינדיקאטור לגישה המאחדת גוף נפש בסין בכתבי העבר מחד ובשפתם העכשווית של הסינים מאידך. בנוסף, מציינת צ'יו במקום אחר בעבודתה כי בNeijing- לא קיימת קטגוריה למחלות נפש ואין בו חלוקה טקסונומית ברורה להפרעות נפשיות כמקובל במערב בימינו. הנורמה ב-Neijing היא לפזר את הביטויים למחלות נפש בינות לסימפטומים הפיזיים.

 ראוי לציין גם את צידו השני של המטבע שקיים גם הוא בכתבים הרפואיים אותו מכנה מרתה צ'יו "המנטאליזציה של מחלות פיזיות" כלומר הכללתם של סימפטומים נפשיים בתיאור מחלות שבמהותן הן פיזיות. היא מביאה כדוגמא לכך מתוך ה-Neijing את הסינדרום Nue שתיאורו מזכיר תמונה קלינית מודרנית של מחלת המלריה ובתוכו מופיעים לא רק הסימפטומים הפיזיים הטיפוסיים למחלה זו כי אם גם תיאור עשיר של התנהגויות חריגות ורגשות בלתי מאוזנים. צ'יו משווה בין הגרסאות הסינית והמערבית של מחלת המלריה ומדגישה בכך את המשקל הרב שהכותבים הסינים ייחסו לסימפטומים הנפשיים לעומת החשיבות המועטה שניתנת להם בגרסה המערבית (ב-Merk Manuel תחת מלריה יש אזכור של סימפטום נפשי אחד – דיכאון). ובכן, הן סומאטיזציה והן מנטאליזציה מעידות לתפיסת החוקרים על המגמה הסינית להסתכלות על הגוף והנפש כיחידה אורגנית אחת.

1. מושג ה-QI ומשמעותו בגישה המאחדת

מלבד היותו של מושג ה-QI אחד מאבני היסוד של החשיבה הקוסמולוגית הסינית, הוא גם אחת מאותן סימניות שקשה לתרגמן לשפות מערביות בגלל ההקשר התרבותי החזק שלהן. עובדה זו היא נקודת פתיחה טובה לדיון הנוכחי ב-QI מאחר ואותה ספציפיות תרבותית שהיא מנת חלקו של ה-QI קשורה בעיקר לאופי הכללי שלו ובקושי (של האדם המערבי) לשייך אותו לאיזו שהיא קטגוריה או קבוצה טקסונומית. ה-QI הוא מוצק אך גם נוזל וגם אדים, הוא בונה את הגוף אך גם מניע אותו, הוא חלק אינטגראלי מגוף האדם אך הוא גם הגורמים הסביבתיים המשפיעים על האדם מבחוץ, וחשוב מכל לענייננו, הוא קשור לגוף האורגני אך על פי הספרות הרפואית הסינית קשור גם לכל אותם תפקודים אל-פיזיים שקטלגנו כשייכים לנפש. ברור מדוע לאדם המערבי החי על ברכי היסודות הפילוסופיים של דקארט והליניאריות המדעית של ניוטון קשה לתרגם מילה שכזו. ה-QI מייצג, יותר מכל מושג סיני אחר את הגישה המאחדת בסין בכלל ואת הגישה המאחדת גוף נפש בפרט. משום כך, מרתה צ'יו קובעת כי כל אימת שה-QI מוזכר ב-Neijing בהקשר לנפש הדבר מחזק את הגישה המאחדת גוף נפש בעוד ששימוש במושגים כגון SHEN ו-ZHI שהם בעלי משמעות נפשית ספציפית יותר מחזקים לטענתה את הגישה ההפוכה המפצלת[[9]](#footnote-9).

**4.1 שתי גישות במערב**

מדענים ורופאים במערב בבואם לנתח ולרדת לעומקם של מנגנונים שונים הלוקחים חלק בהיווצרותם של מחלות נפש פונים לאחד משני כיוונים, האחד הוא הפיזי והשני הוא הנפשי. אלה הפונים אל המנגנון הפיזי, חוקרי המוח והפסיכיאטרים, מזהים תהליכים פיזיולוגיים ביוכימיים ואחרים הקשורים למערכת העצבית או ההורמונאלית של הגוף, ואלה הפסיכולוגים שהתחנכו על ברכי פרויד או יונג מתמקדים בדפוסים התנהגותיים, חוויות חיים, אמונות וחלומות כדי להסביר ולתאר את המנגנונים השונים להיווצרות מחלות נפש. אפילו כאשר שתי הגישות הללו קיימות בכפיפה אחת במרפאתו של פסיכיאטר פלוני, עדיין הוא מסתכל עליהן כמייצגות מנגנונים נפרדים והטיפול שייתן למטופל יתאים להשערותיו באשר למנגנון האחראי למחלה. במקרה ומנגנון פיזי מעורב תינתן תרופה ובמקרה שמנגנון נפשי הטיפול יכלול שיחות שמטרתן תהיה להשפיע אך ורק על המימד הנפשי של המטופל. הפיצול הזה אינו קיים בראייה הפתולוגית והתרפויטית של הרפואה הסינית והסיבה היא כנראה מעורבותו של קונספט ה-QI בכל האספקטים השונים של מחלת הנפש. כאשר נאמר בכתובים שזרימה בלתי תקינה של QI היא האטיולוגיה והפתולוגיה של מחלה כל-שהיא משמעות הדבר היא שהמימד הפיזי או הנפשי או שניהם עשויים להיות מעורבים. המעורבות של ה-QI למעשה פוטרת את הרופא הסיני בכלל מהצורך להבחין בין שני מימדים אלה כי הרי ה-QI כולל את שניהם. מסקנה נוספת שאפשר לגזור ממעמדו של ה-QI כמתווך ומאחד היא שאטיולוגיה פיזית במהותה יכולה להוליד סימפטומים נפשיים ולהיפך. מחלות פסיכוסומאטיות נתפסות במערב לעיתים כתופעות חריגות, בלתי מוסברות או לעיתים כדרך לספק למטופל חרד הסבר מניח את הדעת למחלה בלתי מוסברת. בכתבים הרפואיים הסינים, לעומת זאת, הקשר בין הפסיכו והסומה כלל אינו נושא לדילמה. סימנים פיזיים ונפשיים מופיעים בטבעיות אלה לצד אלה או כמולידים אלה את אלה וזאת כאמור בזכות קונספט ה-QI.

**4.2 ה-QI כגורם פתולוגי**

הקשר בין זרימת ה-QI בגוף לבין תמונה קלינית נפשית מודגמת בציטוט הבא מתוך הניי-ג'ינג שבו רופא החצר Qibo מפרט באוזני הקיסר הצהוב את המקורות האטיולוגיים להופעת סימפטומים נפשיים:

"הקיסר הצהוב שאל: כשמחלת ה-Yang ming בשלבים מתקדמים החולה פושט את בגדיו מתרוצץ, מטפס לגבהים ושר, מזנק מעל קירות וגגות בתים, במקרים מסוימים הוא מפסיק לאכול, מה הסיבה להתנהגותו זו? Qibo משיב: ארבע הגפיים מבוססות על YANG, כשישנו עודף של גורמים פתוגניים בגוף אז ישנו עודף של QI בגוף מה שמאפשר לו לטפס לגבהים"

בהמשך המקטע Qibo יוצר קשר של סיבה ותוצאה גם בין היפוך זרימת ה-QI במרידיאני ה-YANG MING לבין רתיעה מאנשים, וגם בין עודף חום בגוף לנטייה לפשוט את הבגדים, בין עודף QI לבין הנטייה לקלל ולגדף קרובי משפחה ובין עודף QI לבין דיבור פרוע וחוסר רצון לאכול [[10]](#footnote-10). המשותף למופעים ההתנהגותיים המוזרים האלה הוא צמיחתם מתוך תנועה בלתי תקינה או כמות בלתי תקינה של QI בגוף.

1. מחלות נפש - אטיולוגיות ומנגנונים

**5.1 סיווג על-פי אטיולוגיות**

נקודה נוספת שמרתה צ'יו מצביעה עליה כקשורה לגישה המאחדת של הרפואה הסינית היא הנטייה לקטלג או לקבץ סינדרומים ב-Neijing לא על פי מופע סימפטומטי דומה כפי שנהוג ברפואה המערבית המודרנית אלא על פי גורמים אטיולוגיים, לדוג', קבוצה של סימפטומים ומופעים קליניים מקובצים יחד בקטע רציף ב-Neijing בזכות אטיולוגיה משותפת שלהם, במקרה ספציפי אחד - רוח של הכבד. גורם פתוגני זה עשוי להוליד סימפטומים פיזיים כגון רעד בגפיים, כאבי ראש, התכווצויות וכן סימפטומים נפשיים כגון דיבור מבולבל והתנהגות פרועה [[11]](#footnote-11). ההסתמכות על אטיולוגיות לצורך קטלוג מופעים קליניים מעודדת איפה את הופעתם של סימפטומים פיזיים ונפשיים בסמיכות מה שמחזק את הרושם כי גוף ונפש אינם קטגוריות נפרדות ב-Neijing ובקלאסיקות רפואיות אחרות.

**5.2 אטיולוגיות להפרעות נפשיות- בסין ובמערב**

על נושא האטיולוגיות או המנגנונים להיווצרות מחלת נפש ראוי להתעכב מכיוון שיש בו כדי ללמד על הגישות הטיפוליות שעשויות היו להינקט (נושא שיידון באופן ספציפי בהמשך העבודה). אלה צומחות, כך סביר, מתוך הבנת המנגנונים או השערות ואמונות לגבי המנגנונים. ברפואת הנפש המערבית קיימות, כפי שצוין קודם, שתי גישות עיקריות להבנת מנגנוני מחלות הנפש ולטיפול בהן, הגישה הנוירו-פסיכיאטרית (שניתן לכנותה מכאניסטית) המעוגנת בגוף הפיזי והגישה "הפסיכולוגית" המעוגנת בעולמו הנפשי של המטופל (ראה חלק קודם). שתי הגישות הללו קיימות לטענתי, עם כי בגרסאות אחרות, גם בסין. השוואה בין סין למערב בהקשר זה מעלה כמה סברות מעניינות.

**5.3 הגישה ה"אורגאנית - מכאניסטית":**

ראשית, בין הגישה הפסיכיאטרית המערבית והגישה האורגנית הסינית מבוססת ה-QI יש דמיון קונספטואלי. בשתי הדוקטרינות הללו מנגנון המחלה הנפשית נתפס כמבוסס על שינויים פתולוגיים במרכיבים שונים של הגוף. ההבדל הוא רק במרכיבים עצמם. במקרה של הרפואה הסינית – QI, Yin Yang, נוזלי גוף ובפסיכיאטריה מעורבות של סרוטונין, דופאמין, או חוסר איזון ביוכימי אחר הם האחראים למופעי המחלה. ניתן היה להרחיק לכת ולומר בהתבסס על כך שהפסיכיאטריה היא אפילו סוג של רפואה הוליסטית מאחדת הקושרת בין אטיולוגיות פיזיות למחלות נפשיות. ניתן לומר אף שהגישות האורגניות הללו, הסינית והמערבית תופסות את האדם בצורה מכאנית באופן שבו קלקול X במכניזם גורם למחלה Y בנפש. פקטורים אחרים מעבר לזאת אינם נלקחים בחשבון. סימפטום התנהגותי כגון נטייה לקלל קרובי משפחה המופיע ב-Neijing נובע מעודף של יאנג צ'י בגוף ולא מסיבות הקשורות לחייו של המטופל, חוויותיו, מרקם קשריו החברתיים וכו'. הסימפטום של רתיעה מרעש של עץ לא נובע מטראומת ילדות הקשורה לנפילה מעץ גבוה אלא לקשר אנרגטי בין 5 הפאזות[[12]](#footnote-12). הטיפול הנדרש במקרים כאלה הוא פשוט להסיט את שיווי המשקל לכיוון הנכון כדי להשיב את המכונה לפעילות הרמונית, לפתוח תקיעות היכן שהיא ישנה, לפזר נוזלים כשהם מצטברים, לקרר היכן שיש חום, להוסיף עץ כשחסר או להפחית מתכת כשזו בעודף. Sivin במאמרו, Emotional Counter Therapy מצטט מתוך ספר מחלות נשים של רופא בשם Fu shanמהמאה ה-17 בו מסופר על אישה שלא הצליחה להרות בגלל רגשות של שנאה כלפי בעלה[[13]](#footnote-13). על פי המנגנון המוצע, הרגש השלילי שחוותה האישה גרם לתקיעות של QI ומנע הזנה תקינה אל הרחם. Fu shan לא נתן דעתו לסיבות משפחתיות, חברתיות או תרבותיות שקרוב לודאי היו קיימות ברקע . גישתו הטיפולית הייתה מכאניסטית במהותה והיא כללה מרשם של צמחים שמטרתם הייתה פתיחת תקיעות ה-QI.

הרפואה הפסיכיאטרית המערבית באופן דומה תטפל בחוסר איזון הכימי במוח ע"י הוספת החומר הכימי המתאים.

**5.4 הגישה ה"פסיכולוגית" – הפסיכולוג והשאמאן**

הגישה "הפסיכולוגית" מורכבת יותר מכיוון שהיא תופסת את האדם כתוצר לא של שיווי משקל בין מרכיבי גופו האורגני אלא של כלל חוויותיו, מערכות יחסיו, חלומותיו ואמונותיו. הגישה הטיפולית לוקחת את כל אלה בחשבון, דורשת היכרות מעמיקה עם נפשו של המטופל ומבצעת מניפולציות כאלה ואחרות המבוססות על תקשורת עם המטופל במטרה להקל על מצוקתו הנפשית. תפקידו של הפסיכולוג המערבי הוא לפתור ולמגר קונפליקטים פנימיים המייסרים את המטופל היושב מולו. הוא עושה זאת בהסתמך על תיאוריות פסיכואנליטיות או התנהגותיות פרי המאה ה-20 העומדות לרשותו, אך במובן מסוים פעולותיו התרפויטיות אינן שונות מאוד במהותן מאלה של מטפלים קדומים כגון מגרשי שדים, וזאת במידה ואנו מנסים לקבל את המושג שד במובנו הרחב. הזכרתי כבר את התהליך האבולוציוני שעברה סימניית ה-SHEN בסין ממובנה העתיק של שדים ורוחות לגרסה הנטורליסטית הנפשית. הייתי מעוניין להציע הנחה לפיה תפיסת השד כגורם מחלה ולא רק כישות מטה-פיזית בסין מסמנת שלב ביניים כלשהוא בתוך תהליך ההתפתחות המושגית משד לנפש. סביר בעיניי כי בשלב ביניים זה המושג שד או דמון החל לספוג אליו בהדרגה את המשמעות של מחלת נפש ובד בבד הנפש של המטופל הפכה למוקד התעניינות חשוב אצל המטפל השאמאן, עד אשר הופיעו הרופאים הסינים "החדשים" שהתחנכו על ברכי המלומדות הקונפוציאנית, ירשו את הקונספט, ובידיהם השד במובנו המקורי התפוגג מהזירה ונשארה רק נפש האדם. שיטותיהם הטיפוליות של הרופאים, כאמור ספגו את ההשפעות של האסכולה הנטורליסטית בעוד השאמאנים המקוריים המשיכו לפעול במקביל (ופועלים עד היום) בשיטותיהם ה"פסיכולוגיות". מדוע אני מכנה אותן פסיכולוגיות? מכיוון שהשאמאן מגרש את השד ע"י התקשרות עם השד וניהול אינטראקציה עימו (מפייס אותו או מאיים עליו) וזאת כפי שהפסיכולוג מטפל בנפש ע"י התקשרות ישירה עם נפשו של המטופל. ובכן כפי שהפסיכולוג המערבי הוא סוג של מגרש שדים מודרני השאמאן או המיסטיקן או המנחש או לוחש הלחשים הם סוג של פסיכולוגים קדומים הפועלים גם הם כדי לסלק את הקונפליקט העמוק בנשמתו של המטופל ע"י התייחסות ישירה לאותו קונפליקט המגולם ע"י שד או רוח רעה.

הנקודה המעניינת אותי כאן היא לא רק ההקבלה שאפשר לשרטט בין מערב למזרח או הווה לעבר אלא גם העובדה שאז בסין כמו היום במערב כנראה שהייתה מתקיימת סוג של בחירה בין אסטרטגיה טיפולית אורגנית מכאניסטית שיוצגה ע"י הרפואה הסינית לבין אסטרטגיה אחרת שפנתה באופן אקסקלוסיבי לנפשו של האדם. בסין, כפי הנראה, אלה שפעלו בתוך נישה זו האחרונה היו שמאנים, מנחשים ב-Yi JING וסוגים אחרים של מיסטיקנים שלא היה להם קשר אל הרפואה הסינית על התיאוריות שלה ומוסדותיה. בחלק האחרון של העבודה אנסה להביא ממעט המקורות שברשותי כדי להרחיב בנושא זה.

1. רגשות בקונטקסט של הנפש

ההגדרה של מילון וובסטר למילה רגש היא "האספקט האפקטיבי של המודעות". משתמע מהגדרה זו שהרגשות הם ההקרנה החוצה של הנפש או ההתגלמות הנראית שלה. בעוד שהמודעות היא המרכיב השקט, הפנימי, חסר התנועה, הרגשות הן הביטוי הפעיל. כעס, צער ופחד מזוהים בשמותיהם רק ככל שהם מופגנים כלפי חוץ. אפילו לכעס עצור או לעצב שקט ישנם ביטויים מוחשיים. ברפואת הנפש המערבית תשומת הלב ניתנת בעיקר לסממנים ההתנהגותיים והנפשיים האחרים המתלווים לרגשות בעוד שהפאן הפיזי אינו זוכה להתייחסות רבה. Eckhart Toll, מורה רוחני מערבי בן זמננו, טוען שהרגשות הם תוצר של המפגש בין המחשבות והגוף. הוא רואה את הרגשות כמרכיב באדם התלוי בחלל שבין תפקודיו המנטאליים והפיזיולוגיים. תפיסה זו היא חריגה בזרם המרכזי של רפואת הנפש המערבית והיא רווחת בעיקר בפלגים הצדדיים שלה.

**6.1 רגש – אטיולוגיה וסימפטום**

ברפואה הסינית כפי שצוין רגשות אינם מקוטלגים בנפרד מתפקודים סומאטיים. הם נתפסים כעוד סוג של QI הסובב בגוף אלא שהוא במצב צבירה "אוורירי" בהשוואה לסוגי QI אחרים. הרגשות כפי שהוסבר הינם סימפטום או ביטוי חיצוני לפעולתם התקינה או המשובשת של איברים פנימיים, אך הם אינם רק זאת בתפיסה הסינית. בתוקף השתייכותם לקטגוריית ה-QI הם גם עשויים לתפקד כגורמי מחלה בדומה לאטיולוגיות אקלימיות כגון רוח, קור, לחות, ויובש[[14]](#footnote-14) . מחלות, כזכור, נוצרות כאשר זרימת ה-QI בגוף אינה תקינה. הרגשות, על פי התפיסה הסינית, אינם יוצאים מן הכלל בהקשר זה. הרגש כאטיולוגיה הוא קונספט ייחודי לרפואה הסינית ורעיון זר למערב. הפסיכולוגיה המערבית תופסת רגשות שליליים כחלק מהמערך הסימפטומטי של האדם המטופל, כביטוי או תגובה לנסיבות חיים, כמתח בין העצמי לחברה או האגו לסופר-אגו. היא אינה תופסת רגשות כגורמי מחלה בפני עצמם. ייתכן והסיבה להבדל התפיסתי הזה בין סין למערב היא שוב הנטייה של הסינים לטשטש גבולות מחד ושל המערב לחדד אותן מאידך. גוף ומחלה אינם מובחנים באופן קטגורי ברפואה הסינית ולעיתים גורם המחלה והתפקודים הגופניים המושפעים מהמחלה נתפסים כאותה ישות. רוח, קור ולחות אינם רק גורמי מחלה אקלימיים, הם גם מרכיבים את הסביבה האקלימית התוך גופית. ההתאמה בין הסביבה המיקרו קוסמית של גוף האדם למאקרו קוסמוס בו הוא חי ופועל הם בבסיס התפיסה הקורלטיבית של הקוסמולוגיה הסינית. הרפואה המערבית, לעומת זאת, בנתה את עצמה על עקרונות של דיכוטומיה והפרדה כך שמחלה וגוף מובחנים היטב. ההכרה למשל שחיידקים הם מרכיבים חיוניים ואינטגרלים במערכת העיכול הגיעה הרבה אחרי הזיהוי שלהם כגורמי מחלה.

 ברפואה הסינית אם-כן, הרגשות יכולים לתפקד כביטוי אינטגראלי לפיזיולוגיה של הגוף (正气) אך גם כגורם פתוגני (邪气) התוקף את הגוף ו"מתארח" (客) בו.

**6.2 הקשר של רגשות למחלות נפש**

בהנחה שהמשפט האחרון אכן מייצג נאמנה את תפיסת הנפש הסינית ורגש יכול לתפקד בשני המגרשים, נשאלת השאלה מה הופך רגש "נורמאלי" לכאורה לרגש "פתוגני", מהו בסופו של דבר רגש פתולוגי? ולבסוף, האם קיומם של רגשות פתולוגיים בגופו של אדם מצדיק את סיווגו כחולה נפש? קל הרבה יותר לזהות מחלה כמחלה כשזו מוגבלת לתחום הפיזי. כאב, בחילות, שיעול, צריבה בדרכי השתן, כולן דוגמאות לביטויי מחלה המופיעים בספרות הרפואית הסינית. אינטואיטיבית אפשר להבינם כתחושות גופניות שליליות שאינן מהדהדות בתדר של בריאות. הן בדרך כלל אוניברסאליות ואינן תלויות בקונטקסט תרבותי או גיאוגרפי. שיעול הוא שיעול בכל מקום ובכל זמן. ההגדרה של מצב נפשי כפתולוגי ברורה הרבה פחות וכפי שציינתי היא תלויה במגוון של גורמים - תרבותיים, ערכיים ואחרים. כיצד אם-כן להגדיר מחלת נפש ברפואה הסינית מבלי לחטוא בהלבשת הנחות יסוד מערביות על הגדרה זו? הדרך להימנע מהמלכודת הזו שרבים נופלים אליה היא להיצמד תחילה להנחות היסוד של הרפואה הסינית ודרך שם לבנות הגדרה נדבך על גבי נדבך.

**6.3 מהרמוניה לדיסהרמוניה - ולפתולוגיה**

רעיון ההרמוניה שבבסיס תפיסת החולי והבריאות בסין הוא נקודת זינוק טובה. מודל ה-Yin וה-Yang מכתיב את התפיסה ההרמונית ומניח שהגוף כמו היקום כולו הוא מערכת של איזונים בין כוחות מנוגדים ומשלימים. מצב של בריאות נוצר ככל שהכוחות המנוגדים מאוזנים יותר, כלומר ה-YIN אינו גובר על ה-YANG, החום אינו מנצח את הקור, הלחות אינו קיים בצורה מוגזמת על חשבון היובש והתנועות העולות בגוף אינן מתגברות על חשבון התנועות היורדות. ברגע שצד אחד של המאזניים דומיננטי מדי נוצר מצב אותו מגדירה הרפואה הסינית כחולי (病). תפיסה זו של הרמוניה דואלית מהווה כמובן את המצע למערכות הרמוניה מורכבות יותר הכוללות מספרים הולכים וגדלים של רכיבים, 4 עונות, 5 פאזות 6 שכבות וכן הלאה. מערכות כאלה מגדירות הרמוניה לא רק במימד הכמותי אלא גם במימד הטמפוראלי (הקשור לזמן). פרוש הדבר שרכיבי המערכת אינם חייבים דווקא להתקיים במידה שווה זה לצד זה כדי שתשרור הרמוניה, אלא להתגבר ולהיחלש בתזמון נכון. המינונים המשתנים בזמן של Yin ו-Yang הקובעים את סדר הופעתן ודעיכתן של 4 עונות השנה זו דוגמא טובה. שנה כלשהיא תחשב ל"בריאה" כל עוד עונותיה מתחלפות בזמן הנכון. כל איחור, הופעה מוקדמת, התארכות או התקצרות של אחת מעונות השנה תגרום לנזקים על הארץ – שיטפונות, בצורות, עקות קור וכד'.

המודל הזה מוכל גם על המערכת הרגשית והאדם נחשב בריא כל עוד רגשותיו מאוזנים. ניקח לדוגמא פלוני הסופג עלבון מפיו של חברו. בתוך הסיטואציה הזו עולה הכעס שהוא הרגש המתאים ביותר ברגע הנתון. הכעס מאפשר לאותו אדם אולי להשתחרר מאיזה שהוא הסגר רגשי שהעלבון כופה עליו ובשפה של הרפואה הסינית "לשחרר את התקיעות". ברגע שהגירוי המכעיס חלף ואיננו עוד הכעס כבר אינו משרת דבר. רגש אחר אמור להחליף את מקומו. השתהות הכעס בגוף כשאין הוא נחוץ הופכת אותו מרגש מועיל לרגש מזיק ובמילים אחרות לגורם מחלה. יתכן ובמקרה הנ"ל התקיעות הפנימית שהכעס המתמשך יוצר תוליד סימפטומים פיזיים כגון כאב או סימפטומים נפשיים כגון תסכול. ב-Neijing הרעיון של רגשות מזיקים חוזר שוב ושוב:

* **Su Wen** – "כעס גדול פוגע ב-YIN, שמחה יתרה פוגעת ב-YANG".
* **Ling Shu**: "שמחה יתרה פוגעת ב-HUN שמוביל למנייה".
* **Ling Shu**: "פחד/בהלה גדולה גורמת להיפרדות של YIN ו-YANG התהפכות הזרימות בגוף של צ'י ודם. YIN ו-YANG הולכים נגד הכיוון ולכן התעלות מתרוקנות". [[15]](#footnote-15)

ושוב כיאה לגורם מחלה שהוא סיני במהותו הרגשות המזיקים נתפסו כצומחים ישירות מתוך הפיזיולוגיה התקינה של הגוף. הרגשות, כותב Sivin הינם אספקט אינטגראלי של תפקודי הגוף הבסיסיים ביותר[[16]](#footnote-16). Martha Qiu ו-Thomas Ots מכיווני מחקר שונים מסכמים את הקשר האסוציאטיבי הקיים בין רגשות לבין אברי הגוף. Qiu וגם Sivin מביאים ציטוטים מתוך פרק 5 של ה-Su Wen הקושרים איברים לרגשות ו-Ots מדגים אסוציאציות כאלה כפי שהן קיימות בתודעת הסינים בני המאה ה-20. הרגשות כפי שהם מצטיירים ב-Neijing הינם סוג של מניפסטציה של פעילות איברי הגוף וככאלה הם לחלוטין חלק מהמערך הפיזיולוגי התקין. ההרמוניה בין הרגשות נגזרת אם-כן מתוך הרמוניה תפקודית השוררת בין איברי הגוף הפיזי. מחלות צצות כאשר ההרמוניה מופרת או במילותיה של צ'יו, כאשר הרגשות אינם מנוהלים היטב [[17]](#footnote-17)

מהנאמר עד כה ניתן להניח שהרופאים הסינים זיהו את הרגשות כחלק בלתי נפרד ממערך התפקודים הפיזיולוגיים של האדם, וגם כאינדיקאטורים חיצוניים לפעילות הרמונית פנימית. יחד עם זאת הרגשות הם חלק ממה שאנו מכנים כאן בזהירות רבה – הנפש. אך אין זו הנפש הפרוידיאנית המופרדת קטגורית וטקסונומית מהגוף. בקונטקסט הסיני מדברים על הנפש כקטגוריה של QI. הרופא הסיני בחן את האופן בו הפגין החולה את רגשותיו כדרך אחת מיני רבות להעריך את מצב ה-QI בגוף ואת תפקודיהם של האיברים. ושוב אנו חוזרים לשאלה, האם ביטוי בלתי מאוזן של רגשות נתפס בסין כמחלת נפש? אני נוטה לחשוב שהתשובה לשאלה זו היא חיובית. עמים שונים מגדירים את חולי הנפש שלהם ביחס לנורמות חברתיות. בכל מקום אדם מוגדר כחולה נפש כאשר הוא חורג מנורמות התנהגותיות מקובלות. בסין, הנורמה היא ריסון רגשי. ביטוי רגשי מוחצן ומוגזם נתפס כשלילי. זה כך היום וסביר שיש לנורמות אלה שורשים עמוקים בעבר. אדם הנותן דרור לרגשותיו נתפס בחברה הסינית כמוזר או בעייתי ועל כן יש בסיס להנחה שהוא קוטלג כחולה בנפשו.

1. אסטרטגיות של הרפואה הסינית לטיפול בנפש

כפי שנאמר במבוא הפותח, דרכי הטיפול במחלות נפש סביר שתאמו את התפיסות הרווחות באשר למנגנוני המחלה. התפיסה האורגנית ההרמונית שתוארה כאן חייבה מצד אחד גישה טיפולית מהרמנת**,** וזאת בהסתמך על מודל ה-YIN YANG וכל נגזרותיו (ראה חלק קודם), ומצד שני טיפול אורגני הפועל דרך הגוף, ודרך ה-QI של הגוף. הציטוטים הבאים מתוך קלאסיקות רפואיות שונות משקפים ידע שהצטבר באשר לשימוש באקופונקטורה ובצמחי מרפא סינים ככלי טיפול "אורגנים" ו-"מהרמנים". הם ערוכים כמדריכים לרופא המטפל, מציגים סיפורי מקרה מפורטים ואף מציעים מרשמים ספציפיים הבאים לענות אחד לאחד על הבעיה הרפואית המוצגת . האופן בו סיפורי המקרה הללו מוצגים והניסוח שלהם מרמז עם-כי לא מוכיח חד משמעית שלידע הזה היה גם יישום פרקטי בשטח. עד כמה הפתרונות המוצעים כאן היו אפקטיביים בשטח בתחום של הטיפול בנפש זו כבר שאלה אחרת שאיננה מקבלת מענה בטקסטים הללו.

הציטוט הבא מתוך ה- Neijing מדגים את השימוש באקופונקטורה ככלי טיפולי:

"הטיפול בסינדרום Kuang: החולה מביע צער, הוא נוטה לשיכחה, כעס ופחד, סימפטומים אלה נובעים ממצוקה כללית ורעב. **לטיפול בסימפטומים אלה בחר נקודות רגישות על מרידיאן ה-Taiyang של היד ומרידיאן ה-Yangming של היד**"[[18]](#footnote-18)

"כשמחלת ה-Kuang מתחילה להתפתח, החולה אינו ישן ואינו חש רעב, הוא סובל משיגעון גדלות, הוא מתפתה בקלות לקלל ולהעביר ביקורת ללא הפסקה יום ולילה. **לטיפול בסימפטומים האלה בחר נקודות רגישות על מרידיאן ה-Yangming של היד, מרידיאן ה-Taiyang של היד, ומרידיאן ה-Taiyin של היד, מאחורי הלשון ועל מרידיאן ה-Shaoyin של היד. בחר מרדיאנים שבהם יש עודף של QI, זנח מרדיאנים שבהם אין עודף של QI".**

בסיפורי המקרה הקצרים האלה נקודות הדיקור על הגוף נבחרות כדי לתקן את זרימת ה-QI המשובשת במרידיאנים, להרמן מחדש את הגוף ובדרך זו לרפא את הסימפטומים הפיזיים והנפשיים מהם סובל החולה.

הציטוטים הבאים מתוך כתביו של Zhang zhong jing ו- Sun si miao מדגימים את השימוש בצמחי מרפא ככלי לטיפול במחלות הנגרמות מרגשות בלתי מאוזנים והפרעות נפשיות שונות:

* " סינדרוםBen tun מקורו מהבטן התחתונה והוא גועש מעלה לכיוון הגרון. הסינדרום גורם למטופל סבל בלתי נסבל שהולך ודועך. סיבת המחלה היא בהלה ופחד גדול"[[19]](#footnote-19).
* " Ben tunזהו צ'י שעולהאל החזה, מלווה בכאבי בטן וחום וצמרמורות לסירוגין.
* במצב זה יש לתת Ben tun tang "[[20]](#footnote-20)
* "החולה סובלת מהיסטריה, בוכה ללא הפסק כאילו היא רדופה. לעיתים קרובות מתמתחת ומפהקת. יש לרשום את המרקחת Gan Mai Da Zao Tang "[[21]](#footnote-21)
* ומה-Qian jin yao fang של הרופא Sun si miao משושלת ה-Tang:
* "Xi jiao di huang wan הוא מרשם לטיפול בסינדרום של חום בדם הגורם לדימום מהאף ומהפה וגם למצוקה נפשית חמורה".[[22]](#footnote-22)
* במקרים אלה השימוש הוא בחומרים מהצומח ומהחי המאופיינים ע"י איכויות שונות (טעם, טמפרטורה קרה או חמה) המשנים את האקלים הפנימי של הגוף וע"י כך מתקנים את הדיס-הרמוניה המהווה את הרקע לסינדרומים הנפשיים \ פיזיים.
* **7.1 שאלות לגבי יעילות**
* במבוא הפותח הועלתה תהייה באשר לאפשרות שהכלים הטיפוסיים של הרפואה הסינית אותם מוצאים בכתובים לא היו אפקטיביים מספיק כדי להיות נפוצים בשימוש פרקטי קליני בסין. מסקנות חד משמעיות בנושא זה לא יצאו מעבודה זו, ובכל זאת המקורות הטקסטואליים שאציג מכאן והלאה מרמזים לטעמי על ספקות שהתעוררו לגבי יעילות שיטות מקובלות של הרפואה הסינית (קרי, דיקור וצמחי מרפא) בטיפול בהפרעות נפשיות.
* **7.2 כלים רגשיים לתיקון דיסהרמוניה**
* במאמר שכותרתו Emotional Counter Therapy מביא Nathan Sivin ציטוטים נבחרים מתוך כתביו של הרופא הסיני בן המאה ה-16 Wu Kun. SIVIN בוחר להתמקד בפרק אחד מתוך הספר 医方考 הדן בטיפול בבעיות רגשיות באמצעות כלי שהוא הרגש עצמו. השיטה הטיפולית שמציע Wu מתבססת על מודל 5 הפאזות ובמיוחד על מה שמכונה "מעגל הבקרה" (克) לפיו כל פאזה מבין החמש מפעילה השפעה מרסנת על אחרת. עץ מבקר אדמה, אדמה מבקרת מים, מים מבקרים אש, אש מבקרת מתכת ומתכת מבקרת עץ[[23]](#footnote-23), בהתבסס על יחסי הקורלציה הנידונים בפרק 5 של ה-Suwen, מערכת יחסי הגומלין הזו מהווה תבנית למודל 5 רגשות - כעס, שמחה, דאגה, צער ופחד. כללי הבקרה החלים על 5 הפאזות חלים באופן קורלטיבי על הרגשות. במבוא לפרק זה בספרו Wu פורס את האני-מאמין שלו באשר ליעילותן של אסטרטגיות טיפוליות שונות. "כשרגש מסוים מתבטא בקיצוניות אין תרופה אשר תוכל לשמש מרפא, מוכרחים להשתמש ברגש אחר כדי להתגבר עליו. על כן נאמר שהכעס פוגע בכבד אך צער יש ביכולתו להתגבר על כעס, שמחה יתרה פוגעת בלב אך פחד מתגבר על שמחה, דאגה פוגעת בטחול, אך כעס מתגבר על דאגה, צער פוגע בריאות אך שמחה מתגברת על צער, פחד פוגע בכליות אך דאגה מתגברת על פחד"[[24]](#footnote-24)
* בהמשך מביא WU סדרה של סיפורי מקרה שמכנה משותף להם. בכולם האדם הנזקק לטיפול סובל מהתבטאות מוגזמת של רגש אחד מסוים, הוא מאובחן ע"י הרופא המטפל המבצע מניפולציה שמטרתה לעורר אצלו רגש אחר שירסן את הרגש "הפתולוגי".
* Wu מסיק על בסיס ניסיונו הרב עם מרשמים צמחיים כי תרופות חיצוניות לוקות בחסר כשמדובר בהפרעות נפש. הוא מאמין שיש צורך בהתייחסות ישירה למימד הנפשי של המטופל. במבוא הפותח לעבודתי הבחנתי בין טיפולים נפשיים שבמהותם אורגניים לבין אלה הפסיכולוגים. סוג זה של טיפול נדמה כי הוא משתייך לקטגוריה הפסיכולוגית בגלל השימוש ברגש ככלי טיפול, אך עם זאת הגישה המכאניסטית האורגנית כפי שכיניתי אותה גם כן מתארת סוג זה של טיפול שהרי הטקטיקה הטיפולית היא "לכוון מחדש". להוסיף עץ, מתכת או אש היכן שהם חסרים כדי להשיב את ההרמוניה לגוף, גישה מכאניסטית לכל הדעות. בנוסף, הטיפול אינו חותר לאנליזה של הביטויים הרגשיים אלא פשוט להרמון ביניהם. ה-"טיפול הרגשי" כפי שכותרת מאמרו של Sivin מכנה אותו, מתבסס על הנחות היסוד של הרפואה הסינית, הוא יונק מהמודל ההרמוני של 5 פאזות הנשען על מודל ה-Yin Yang.
* מבחינה קונספטואלית רב המרחק בין שיטותיו של Wu kun לבין אלה של מגרש השדים או הפסיכו-אנליסט המערבי.
* 8. דרגות חומרה שונות של הפרעות נפשיות
* בשלב זה ברצוני להעלות תהייה מעניינת העולה מתוך בחינת שלל ההפרעות הנפשיות והרגשיות המופיעות ב-Neijing. בזמן שאני קורה אותם אחד אחד מצאתי עצמי מסווג את אותן הפרעות נפשיות באופן גס לשתי קבוצות.
* הקבוצה הראשונה כוללת מה שנראה לי כהפרעות רגשיות קלות - ביטויים רגשיים מוגברים או מוגזמים. רגשות כגון כעס (怒), שמחה (喜), פחד (恐惧), צער (悲), חשיבה ודאגה מרובה (思虑) המובעים ביתר ומשבשים במידה כל-שהיא את ההרמוניה הפנימית ואת זרימת ה-QI. אני משער שרופא סיני אשר נתקל בתמונה קלינית רגשית שכזו לא סיווג אותה בתודעתו כ-"מחלת נפש" אלא פשוט כעוד ביטוי סימפטומטי של זרימת ה-QI הלקויה, החום או הקור או של כל סינדרום אחר שהוא איבחן. אני מניח שמה שדחף אותו לסווג כך את אותם ביטויים רגשיים זו העובדה שהם לא היו חמורים מספיק כדי לשבש באופן משמעותי את איכות חייו או את תפקודו החברתי או המקצועי או המשפחתי של המטופל. הדבר אולי דומה לאדם מערבי מודרני הפונה לייעוץ פסיכולוגי בגין לחץ בעבודה או דאגות קלות, תחושות המשותפות במידות משתנות כמעט לכל אדם "נורמאלי" ומתפקד. הפרעות נפשיות נוספות, שמרתה צ'יו מכנה סימפטומים רגשיים מורכבים, סיווגתי בקבוצה זו והם: YU – מצוקה נפשית, ZHOUYU – שילוב של מצוקה ועצב, XU LU – הרהורים חרדתיים ומפוחדים, Ju Ti: פחד ובהלה, 喜怒 – נטייה לכעוס בקלות
* בקבוצה השנייה כללתי בעיות נפשיות חמורות. אלה אינם מהווים תגובות רגשיות פשוטות לגירויים סביבתיים אלא ביטויים רגשיים עוצמתיים והתנהגויות חריגות בעלי מאפיינים פתולוגיים ברורים. הם מתמשכים יותר ולמיטב שיפוטי יש בהם כדי להרחיק את האדם ממעגל החיים ולפגוע בצורה משמעותית באיכות חייו. דוגמאות בולטות לכך הן:

狂言: דיבור מטורף ולא ברור, 妄行不休: התרוצצות מטורפות ללא הפסק, 不能劳事: לא מסוגל לבצע כל עבודה, 欲闭户而处: נטייה להסתגר בחדר, 喜盗: נטייה לגנוב, 忘不精: שכחה וקושי להתרכז, 喜忘其前言: שכחה של מילים שזה עתה נאמרו, 不知人: לא מזהה אנשים, 喜见鬼神: נטייה לראות שדים ורוחות, 疯狂: סינדרום הכולל התנהגויות חריגות – דיבור מטורף, התרוצצות, נטייה לשכוח אנשים.

מדוע הבחנה זו בין הפרעות נפשיות חמורות פחות וחמורות יותר עשויה להיות חשובה? מדוע היא רלוונטית?

במבוא הפותח העליתי לדיון את נושא הפרקטיקה של רפואת הנפש בסין, שאלות בדבר פערים אפשריים הקיימים בין תפיסות תיאורטיות מלומדות של הרפואה לבין היישום הפרקטי של שיטות ריפוי. בהמשך, הבאתי את כתביו של Wu Kun כדוגמא להשקפה בדבר אי יעילות שיטותיה ה"רגילות" של הרפואה הסינית (צמחי מרפא ודיקור) לטיפול במחלות נפש ולניסיון לאמץ גישות "פסיכולוגיות" יותר. בחלק המסיים של עבודה זו אביא ציטוטים ממקור ספרותי המשקפים את אותו "חוסר שביעות רצון" מהשיטות הקונבנציונאליות. ההשערה שברצוני להעלות שהיא בגדר ספקולציה מבוססת הגיון היא כי בעולם הרפואי בסין דרגת החומרה של מחלת נפש קבעה במידה מסוימת את סוג הטיפול שהוצע לחולה. ייתכן ובדיסהרמוניות רגשיות קלות היה נהוג לטפל באמצעות השיטות האורגניות – צמחי מרפא ודיקור בעוד שחולי נפש "קשים" הופקדו בידי סוגי מרפאים אחרים – שאמאנים, מנחשי עתידות ואחרים שנדרשו להתעמת ישירות עם ה"שד" ולעקור אותו מהגוף. אותן הפרעות נפשיות "חמורות" מתוך ה-Neijing שהצבעתי עליהן מייצגות אולי סוג מסוים של פתולוגיות שבתקופות היסטוריות מאוחרות יותר התפתחו לקטגוריה נפרדת של מחלות נפש שדרשו קטגוריה אחרת של ריפוי.

9. הפער בין תפיסות לפרקטיקה

רבים הם החוקרים הסינולוגים בעבר ובהווה אשר חקרו וכתבו על הרפואה בסין. ישנם חוקרים כמו Sivin ,Needham או Martha Qiu שהתעניינו ברפואה הסינית "הקלאסית", ובתשתית הפילוסופית התרבותית ממנה היא צמחה. אלה ינקו את המידע שלהם ממקורות טקסטואליים עתיקים והדגישו רבות את השוני בין צורות המחשבה הסינית והמערבית. ומצד שני ישנם Arthur Kleinman, Hugh Shapiro או Thomas Ots המסתמכים על העדויות והקולות הבוקעים ממוסדותיה הרפואיים של סין המודרנית כדי להתוות קווים לדמותה של רפואת הנפש הסינית.

ואחרי כל זאת, ישנה סוגיה אשר נראה כי לא זכתה לתשומת לב רבה והיא שאלת הפער בין תפיסות תיאורטיות ליישומים פרקטיים. העדויות המעטות הקיימות מרמזות כאמור על העדפה של שיטות ריפוי עתיקות יותר מהרפואה הסינית כדי להתמודד עם מחלות נפש . Kleinman שאינו נכנס לעומק השאלה הזו בכל זאת מביע את דעתו כי מחלות נפש קשות לא טופלו כמעט באמצעות TCM (רפואה סינית מסורתית) אלא ע"י שימוש בגישות טיפוליות אחרות כגון שאמאניזם וריפוי דתי[[25]](#footnote-25).

**9.1 מקור ספרותי - "חלום ההיכלות האדומים"**

כתימוכין לדעה הזו של Kleinman אבקש להציג בקצרה ארבעה קטעים מתוך הרומן "חלום ההיכלות האדומים" ((红楼梦 יצירת המופת הספרותית של Cao Xue Xin מתקופת שושלת ה-QING. בכל אחד מהקטעים דמות אחת או יותר לוקים במה שכינינו כבר הפרעה נפשית חמורה המתבטאת במצוקה נפשית קשה ובהתנהגויות "חריגות". בשל מעמדם החברתי והכלכלי הרם של המשפחות, נקראים לדגל רופאים המתבקשים לרפא את החולים.

קטע מספר 1

* הגבירה You הולכת בגן העזוב ומתמלאת בנוסטלגיה ועצב. כתוצאה מכך היא חולה ולוקה בחום גבוה. מוזמן רופא סיני. התרופות אינן מועילות. מוזמן מגיד עתידות כדי לגלות את סיבת המחלה. הוא מזמן את 4 האבות הקדמונים וקורא ב-Yijing. מדבר על 5 הפאזות ו-Yin ו-Yang. הדיאגנוזה - נוכחות של שדים המעידה על חומרת המחלה. גורם המחלה – הנמר הלבן. השדים מסולקים והגבירה מחלימה.[[26]](#footnote-26)
* **אינטרפרטציה:**  הרופא הסיני נכשל היכן שהמיסטיקן מצליח. הדיאגנוזה של מגיד העתידות וכלי הטיפול שלו מתבססים על סמלים קוסמולוגיים ודתיים שהם חלק מהתרבות ומערכת האמונות שעל ברכיהם צמח המטופל. רגשותיה העוצמתיים של הגבירה YOU מתפרשים כרדיפה ע"י שדים. הבחירה במרפא המיסטיקן כנראה מבטאת את הסברה כי אין מדובר בדיסהרמוניה קלה של רגשות ו-QI אלא בשינוי התנהגותי קיצוני שדורש עימות ישיר עם השד ולא עבודה עקיפה דרך הגוף.
* קטע מס. 2
* מפלצות ושדים השוהים בגן גורמים לבהלה גדולה בקרב בני הבית. כמרים דאויסטים מוזמנים לקיים טכסים ולגרשם. החלמת החולים מיוחסת לפעולתם של הכמרים.[[27]](#footnote-27)
* קטע מס. 3
* Baoyu מבקש מכומר דאויסטי תרופה נגד קינאה. הכומר מתאר את התרופות הסיניות שברשותו ולבסוף שם אותם ללעג – "אם הצמחים היו באמת אפקטיביים הייתי משתמש בהם בעצמי עולה לשמיים ומפסיק לשרוץ כאן"[[28]](#footnote-28).
* **אינטרפרטציה:** קטע זה מבטא אולי זלזול בכלי הטיפול של הרפואה הסינית. התרופה היעילה במקרה זה היא הדת. Baoyu מאמין בכוחו של ה-DAO לרפא את נפשו. הכומר , בדרך "פסיכולוגית" משתמש באמונתו זו כדי להביא מרגוע לנפשו.
* קטע מס. 4
* Jia Rui חושק ב- Xifeng אשת בן דודו ונהיה מוטרף מתשוקה. Xifeng טומנת לו מלכודות אכזריות. כולאת אותו בחוץ בקור, שופכת עליו צואה וסוחטת אותו. הוא נופל למשכב. רופאים רושמים לו צמחים – פוליגונטום, שריון צב, קינמון, אקוניט – ללא הועיל. כומר דאויסטי צולע עובר שם במקרה ונותן לו מראת קסמים דו-צדדית. Jiarui רואה את השקר ואת האמת משתקפים מתוכה. ההתגלות במראה גורמת לו להחלים.[[29]](#footnote-29)
* **אינטרפרטציה:** הטיפול הפרמקולוגי אינו יעיל. הוא נתפס כנראה כלא מספיק פוטנטי. הכומר הדאויסט משתמש בטכניקה "פסיכולוגית". הוא משתמש במראה המאפשרת ל-Jiarui להשיג תובנה שמשחררת אותו מהתשוקה ההרסנית.
* **9.2 מסקנות מתוך "חלום ההיכלות האדומים:**
* הספר, אף כי אינו מתעד מציאות היסטורית כנראה שמשקף אותה במידה רבה. ארבעת המקטעים שהוצגו מלמדים משהו על "סל הטיפולים" שהיה עומד לרשותם של סינים בני המעמד הגבוה כשעלה הצורך לספק מענה רפואי לאדם במצוקה נפשית קשה. ייתכן והם מרמזים גם על התפיסות שהיו קיימות לגבי הגישות הטיפוליות השונות. אנו עדים למתח בין שתי הגישות הטיפוליות, זו האורגנית של הרפואה הסינית וזו המיסטית הדתית. שתיהן נשקלות כאופציות לריפוי הנפש אך לבסוף הגישה המיסטית שאמאנית מתבררת כיעילה יותר. המיסטיקנים נתפסים כבעלי עוצמה גדולה יותר ויכולת לרפא הפרעות נפשיות עמוקות. הם עושים זאת בדרך "פסיכולוגית" ולא בהתערבויות פרמקולוגיות כפי שכבר הוסבר.

סקירה ספרותית שכזו, בהיעדר מקורות תיעודיים מוצקים, עשויה לספק רמזים חשובים לתפיסות אך גם לשיטות טיפול הנהוגות בתקופת כתיבת היצירה. רומן ספציפי זה הוא בחירה טובה לא רק בשל טווח הדמויות העצום שלה והעומק הפסיכולוגי אליו היא מגיעה, אלא בעיקר בזכות ההתבוננות המדויקת והמפורטת בחיים ובמבנים החברתיים הטיפוסיים של בני השכבות האריסטוקרטית בסין של המאה ה-18. ספר שכזה הוא אולי הדבר הקרוב ביותר שיש למסמך תיעודי.

* 10. סיכום
* סוגיית הפרקטיקה של הטיפול בנפש מעניינת אותי במיוחד מאחר והיא עשויה לאשר או להפריך תפיסות רווחות בנוגע לתפקידה של הרפואה הסינית בסין. בעוד שהשאלות שמעלים חוקרים כמו Sivin ותלמידתו Qiu נוגעות בתפיסות קונספטואליות של הגוף והנפש כפי שמשתקפות מהכתבים הקלאסיים, סוגיית הפרקטיקה מתייחסת ליישום הרעיונות האלה בשטח. לעיתים קרובות ניכר הפער בין תיאוריות הנכתבות בידי מלומדים הנשענות על רעיונות פילוסופיים או קוסמולוגיים לבין השימוש המעשי בהם. הרפואה היא דיסציפלינה ייחודית בכך שרגליה טבולות בשני העולמות, התיאורטי והפרקטי. בד"כ היא תוצר של פקטורים תרבותיים, פילוסופיים ומצד שני הייעוד שלה הוא לחלוטין מעשי. יתר על כן, מבחן הקבילות של הרפואות התיאורטית והמעשית שונה בכל אחת מהן. הרפואה התיאורטית קבילה ככל שהיא נצמדת באופן אמין יותר למקורות עליהם היא נשענת. המבחן של הרפואה המעשית לעומת זאת הוא – האם זה עובד או עד כמה המתודה שלה מתקשרת עם תפיסותיהם, אמונותיהם וערכיהם של המטופלים.
* חלקה הגדול של עבודה זו דן בשאלות גוף – נפש בסין. חשתי צורך להתעמק בנושא הזה עוד לפני ההתעסקות בשאלה המרכזית, זו הנוגעת לפער בין תפיסות לפרקטיקה. הסיבה לכך היא המקום החשוב שהתפיסה המאחדת גוף נפש תופסת בפרספציה שלנו את הסינים ושלהם את עצמם. שאלת התפיסות מול פרקטיקה נותרת בשלב זה עדיין כבעיה עם פתרון חלקי בלבד.
*
* 11. אפשרויות לעבודת המשך
* 1. כדי לספק לגיטימיות ועומק למסקנות שיופקו לגבי תפיסות ופרקטיקה של רפואת הנפש בסין יש צורך להרחיב את הסקירה הספרותית לעוד יצירות ועוד תקופות. הפרקטיקה של הטיפול בנפש כפי שהיא משתקפת מתוך הספרות הסינית לאורך ההיסטוריה עשויה לשמש נושא לעבודת המשך שלמה.
* 2. את הסוגיות ההיסטוריות הללו הנוגעות בעיקר לעברה הרחוק של סין ניתן לחבר בקו אסוציאטיבי אל תקופות מודרניות עת סין הייתה נתונה להשפעותיהן של המדינות האירופאיות הפולשות ואסכולות מחשבה סיניות מסורתיות נפגשו, התנגשו או התערבבו עם תוצרי התרבות המערבית. הרפואה המערבית ועימה רפואת הנפש המודרנית גם הם הכו שורשים בסין במאות ה-19 וה-20 (Qiu עמ' 16) ותחת זאת החלו לצוף הבדלי התפיסה בין הרופאים המערביים לבין הרופאים והמטופלים הסינים שהתחנכו על ברכי המסורת הסינית. המפגש המעניין הזה נידון בהרחבה ע"י Arthur Kleinmann, Hugh Shapiro ו-ו- Thomas Ots והשאלה סביבה הייתי מבקש לסוב בעבודותיו של כל אחד מהם היא כיצד התפיסה "האורגנית" של הנפש בסין משפיעה על הטיפול במחלות נפש בתקופות מודרניות בסין ומשם לנסות לבדוק האם גם התפיסה השאמאנית שאפיינתי אותה כפסיכולוגית הותירה סימנים במערכת הבריאות הסינית. כיצד הטרמינולוגיה הרפואית הושפעה מכל אחת מהגישות הללו ובאיזה אופן זה נוגע לתפיסת חולה הנפש את עצמו ולמעמדו בחברה הסינית.
* ביבליוגרפיה

Qiu, Martha Li, *Mind Body and Illness in a Chinese Medical Tradition,* Harvard University Cambridge Mass., May 1986

Nathan Sivin, *Emotional Counter Therapy, Medicine Phylosophy and Religeon in Ancient China,* Variorum 1995

Thomas Ots, *The Angry Liver, the Anxious Heart and the Melencholy Spleen, the phenomenology of perceptions in Chinese culture,* Culture Medicine and Psychiatry, vol 14, No.1, 21-58, 1990

*Yellow Emperors Canon of internal medicine,* China Science and Technology press, Beijing, 1997, translated by Nelson Liangsheng Wu

Zhang zhong jing, *Jin Gui Yao Lue 8-2,* translated to English by Luo Xiwen (Hebrew mine), New World Press, Beijing, 1995

Sun Si Miao, *Bei Ji QianJin Yao Fang,* Translated to English by Sabine Wilms (Hebrew mine)

Arthur Kleinman, *Neurasthenia and depression: a Study of Somatization and culture in China*, Culture Medicine and Psychiatry 6, 1982, p.120

Cao Xueqin, *Hong Lou Meng,* Translated to English by Yang Xianyi (Hebrew mine), Foreign Language press

1. Qiu, Martha Li, *Mind Body and Illness in a Chinese Medical Tradition,* Harvard University Cambridge Mass., May 1986, p.101 [↑](#footnote-ref-1)
2. Ibid p.264 [↑](#footnote-ref-2)
3. Nathan Sivin, *Emotional Counter Therapy, Medicine Phylosophy and Religeon in Ancient China,* Variorum 1995, p.1 [↑](#footnote-ref-3)
4. Qiu, Martha Li, *Mind Body and Illness in a Chinese Medical Tradition,* Harvard University Cambridge Mass., May 1986, p.129 [↑](#footnote-ref-4)
5. Ibid, p.130 [↑](#footnote-ref-5)
6. Ibid 131 [↑](#footnote-ref-6)
7. Thomas Ots, *The Angry Liver, the Anxious Heart and the Melencholy Spleen, the phenomenology of perceptions in Chinese culture,* Culture Medicine and Psychiatry, vol 14, No.1, 21-58, 1990 [↑](#footnote-ref-7)
8. Qiu, Martha Li, *Mind Body and Illness in a Chinese Medical Tradition,* Harvard University Cambridge Mass., May 1986, p. 286 [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibid p.88 [↑](#footnote-ref-9)
10. From the Suwen, cited in Qiu p.281 [↑](#footnote-ref-10)
11. Ibid 232 [↑](#footnote-ref-11)
12. [↑](#footnote-ref-12)
13. Nathan Sivin, *Emotional Counter Therapy, Medicine Phylosophy and Religeon in Ancient China,* Variorum 1995, p.2 [↑](#footnote-ref-13)
14. Thomas Ots, *The Angry Liver, the Anxious Heart and the Melencholy Spleen, the phenomenology of perceptions in Chinese culture,* Culture Medicine and Psychiatry, vol 14, No.1, p.6, 1990 [↑](#footnote-ref-14)
15. Citations taken from *Yellow Emperors Canon of internal medicine,* China Science and Technology press, Beijing, 1997, translated by Nelson Liangsheng Wu [↑](#footnote-ref-15)
16. Sivin, *Emotional Counter Therapy, p.1* [↑](#footnote-ref-16)
17. Qiu, Martha Li, *Mind Body and Illness in a Chinese Medical Tradition,* Harvard University Cambridge Mass., May 1986, p. 112 [↑](#footnote-ref-17)
18. From the Lingshu, cited in Qiu p.270 [↑](#footnote-ref-18)
19. Zhang zhong jing, *Jin Gui Yao Lue 8-2,* translated to English by Luo Xiwen (Hebrew mine), New World Press, Beijing, 1995 [↑](#footnote-ref-19)
20. Ibid 8-3 [↑](#footnote-ref-20)
21. Ibid 22-6 [↑](#footnote-ref-21)
22. Sun Si Miao, *Bei Ji QianJin Yao Fang,* Translated to English by Sabine Wilms (Hebrew mine) [↑](#footnote-ref-22)
23. Sivin, *Emotional Counter Therapy, p.2* [↑](#footnote-ref-23)
24. Ibid [↑](#footnote-ref-24)
25. Arthur Kleinman, *Neurasthenia and depression: a Study of Somatization and culture in China*, Culture Medicine and Psychiatry 6, 1982, p.120 [↑](#footnote-ref-25)
26. Cao Xueqin, *Hong Lou Meng,* Translated to English by Yang Xianyi (Hebrew mine), Foreign Language press, Ch.95 [↑](#footnote-ref-26)
27. Ibid Ch.102 [↑](#footnote-ref-27)
28. Ibid Ch.80 [↑](#footnote-ref-28)
29. Ibid Ch.12 [↑](#footnote-ref-29)