

3r Congrés Català de Salut Mental

El Continuum Cos-ment: Una Visió Transcultural

El Pictograma: Una Visió des de l'Orient

En aquest escrit s'intenta explicar el concepte cos-ment des de la visió oriental, i concretament, de la cultura xinesa.

A l'àmbit sanitari, una mala comunicació o interpretació lingüística poden derivar des d'una situació compromesa de malentesos, entre professional i pacient, fins a un error en el diagnòstic d'una malaltia. La depressió és una condició que podria estar mal diagnosticada en el col·lectiu xinès que busca tractament en la medicina occidental.

Aquest error potencial té el seu origen en la diferent conceptualització del binomi cos-ment entre les medicines occidental i xinesa.

En la medicina occidental, hi ha un concepte dualístic del cos-ment, que caracteritza els problemes físics i psicològics en dos orígens diferenciats. En canvi, la medicina xinesa té un concepte íntegre de la relació cos-ment; tant les malalties físiques i mentals s'atribueixen a un desequilibri orgànic. Per això, els símptomes físics i mentals estan sotmesos a una influència simultània i mútua. Aquest pensament de la medicina xinesa està influenciat principalment pel confucianisme i taoisme.

Confucianisme:

És una filosofia que va potenciar *Kǒng Fūzǐ* (Confuci) al voltant de l'any 500 a.C. Aquesta filosofia dicta uns codis molt rígids en la relació familiar i social, que han donat pas a una societat de caràcter col·lectivista. També, han marcat profundament la conducta (es dona molta importància als conceptes de "*miàn·zi*" (que és equivalent a la dignitat o el prestigi personal dins la societat) i l'estil comunicatiu dels xinesos (com per exemple evitar dir "no" en certes situacions de compromís, la manca de mirada directa com a respecte a l'autoritat...). A més, el confucianisme predica un respecte al cos humà i a la moderació en la vida (això, pot incloure també la manera de parlar i la comunicació en general).

Taoisme:

És tracta d'una filosofia promoguda per *Lǎo Zi*, contemporani de Confuci. El taoisme afirma que l'home forma part de l'univers i instrueix en la manera de viure d'acord amb la natura per mantenir la salut i prevenir malalties. En resum, per prolongar la vida.

La medicina tradicional xinesa es basa en l'observació de fenòmens naturals i en l'estreta relació entre els humans i els canvis ambientals que els envolten. Aquests fenòmens influeixen en les funcions fisiològiques i en els estats patològics de la persona.

Fa més de 3000 anys que els xinesos defensen que existeix un flux d'energia. Aquesta energia (*Qi*), és present en tots els éssers vius i circula per canals anomenats meridians que formen una xarxa. Aquesta teoria prové del Taoisme, que és la base del "*Yīn* i *Yáng*".

La teoria del *Yīn* i *Yáng*:

- És la llei de la natura i constitueix la característica intrínseca de tots els éssers vius.
- Es tracta de dues forces oposades i alhora interdependents que interactuen constantment en el cos per mantenir l'equilibri, és a dir, un estat de bona salut. Quan hi ha un bloqueig del flux d'energia *qì* en els meridians, es deriva a un desequilibri entre el *yīn* i el *yáng*, apareixent, així, la malaltia.

L'escriptura xinesa del *yīn* es refereix a la part obaga de la muntanya, i la del *yáng* a la part assolellada. La terra és el punt màxim del *yīn*, i el cel és el punt màxim del *yáng*.

Basant-se en aquest criteri, el *yīn* representa la lluna, la nit, el fred, la passivitat, la feminitat, l'interior...etc., i el *yáng* representa tot allò que li és oposat.

La teoria del *yīn* i *yáng* és simbolitzada per un cercle que es divideix en dues parts iguals de negre i blanc, en forma de dos "cap-grossos" amb els seus ulls. La part negra representa el *yīn* i la blanca el *yáng*. El cercle màxim representa la integritat, i els petits demostren que dins la part del *yīn* hi ha *yáng* i viceversa. La divisió entre ells representa que el *yīn* i el *yáng* formen un procés dinàmic, de fusió constant. Aquesta partició en forma d'una corba accentua la visió d'ona o flux en moviment continu (il·lustració 1).

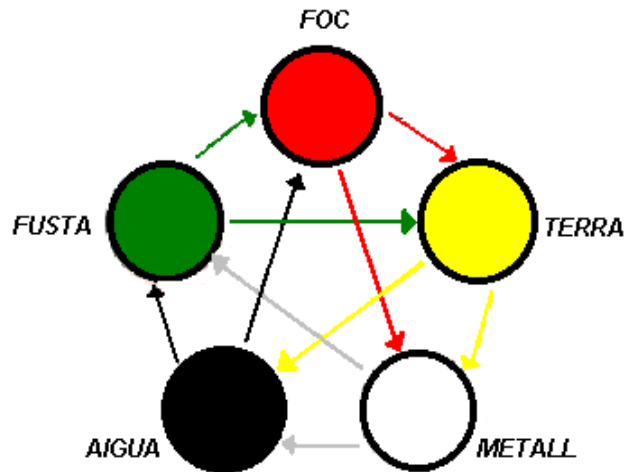


Il·lustració 1

Així, aquesta manera de pensar contempla que tots els éssers vius són part d'un tot, la integritat. Cap part pot separar-se de l'estreta vinculació que té amb l'altra, cap element pot existir per ell mateix.

La pràctica d'aquesta medicina també es troba en consonància amb el *wǔ-xíng*, conegut en el món occidental com els 5 Elements (fusta, foc, terra, metall i aigua).

Cada element correspon a una estació anual (a Xina es considera que hi ha cinc estacions climàtiques al decurs de l'any) i s'origina de l'acció recíproca del cel (*yáng*) i de la terra (*yīn*), en un procés que cada un d'aquests elements pot regenerar-ne a un altre i també el pot dominar (il·lustració 2).



Il·lustració 2

La seqüència dels cercles representa el moviment cíclic natural i repetitiu de la regeneració:

- La fusta possibilita el foc.
- El foc beneficia la generació de la terra.
- En la terra s'ubica el metall.
- El metall atrau l'aigua (condensació).
- L'aigua alimenta la fusta (arbre).

Les direccions de les línies interiors representen el principi de la subjugació entre els 5 elements:

- La fusta domina la terra (l'arbre surt de la terra).
- La terra domina l'aigua (conducció).
- L'aigua apaga el foc.
- El foc fon el metall.
- El metall talla la fusta

S'aplica la teoria de *yīn - yáng* i la de *wǔ-xíng* als 5 òrgans principals del cos humà (cor, pulmons, fetge, ronyons i melsa) que determinen les funcions de totes altres parts del cos, incloent l'emoció.

En aquest sistema, s'expliquen les diverses interaccions entre els òrgans, i també, la influència dels factors ambientals (el clima i les estacions anuals) sobre el cos humà i les emocions. L'excés o la deficiència d'un o d'altre és el responsable de desequilibri que causa la malaltia.

Per entendre aquesta filosofia mèdica xinesa, s'ha de canviar "el xip" de pensament perquè els òrgans no tenen les mateixes funcions tal i com s'entenen en la medicina occidental. Per exemple, l'element FOC correspon a l'estiu, quan és el temps de màxim calor i llum: el dia és llarg. És un temps d'activitat i creixement.

Per a l'individu, la correspondència d'aquest element inclouen la capacitat d'establir relacions amb altres, expressar amor, sexualitat, entusiasme i alegria.

Els òrgans relacionats amb aquest element inclouen el cor, el pericardi, i l'intestí prim.

Quan el fenomen està desequilibrat en aquest element, l'individu té dificultat en les relacions íntimes, està confós i dubtós, li manca d'energia i pateix insomni. Les manifestacions físiques sovint inclouen problemes cardíacs i digestius.

A més, la consideració que el cor no només forma la part del sistema cardiovascular, sinó, que també és la font de les activitats emocional i mental, es pot comprovar en molts dels pictogrames xinesos relacionats amb l'emoció i el factor mental (taula 1).

Exemples de pictogrames amb els radicals de "cor" 心 (忄)	
Pensar	想
Estimar	愛
Odiar	恨
Ràbia	怒
Estúpid	愚蠢
Alegria	快乐 , 愉快
Depressió	忧郁

2 exemples per expressar la tristesa	
"Shāngxīn", literalment: "el cor ferit"	伤心
"Bēitòng" vol dir "dolor de pena"	悲痛

Taula 1

Partint de l'anterior explicació, és apreciable que quan la part emocional és afectada, es poden detectar conseqüències en altres òrgans relacionats amb aquesta emoció en concret. D'aquí, aquest concepte xinès en que el cos i la ment es complementen en un tot inseparable.

En conclusió, seria útil exposar l'exemple d'una teranyina per entendre millor aquest concepte xinès. L'estructura visible de la teranyina és comparable a la part física del nostre cos i els espais no tangibles entremig són equivalents a la part emocional i mental. Quan s'estira un dels fils des de qualsevol punt, s'altera tota la teranyina, afectant tot el conjunt: l'estructura (la part física) i els espais (la part emocional i mental).

Bibliografia

- Bond MH. (1987) *The psychology of the Chinese people*. New York: Oxford University Press.
- Gao G, Ting-Toomey S. (1998) *Communicating Effectively with the Chinese*. London: Sage Publications, Inc.
- Kapchuk TJ. (1995) *Medicina China: Una trama sin tejedor*. Barcelona: Los libros de la liebre de Marzo.
- Kleinman A. *Neurasthenia and depression: a study of somatization and culture in China*. *Cult Med Psychiatry*. 1982 Jun; 6 (2): 117-90.
- Kramer EJ, Kwong K, Lee E, Chung H. *Cultural factors influencing the mental health of Asian Americans*. *West J Med*. 2002 Sep; 176 (4): 227-231.
- Lam CLK. *How does depression present in general practice?* *HKMJ* 1995; 1: 225-229.
- Parker G, Gladstone G, Chee KT. *Depression in the planet's largest ethnic group: the Chinese*. *Am J Psychiatry*. 2001 Jun; 158 (6): 857-864.