



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

משבר פסיכולוגי ומחלות גופניות: מודל גוף-נפש חדש

נאדר בוטו*

*ד"ר נאדר בוטו, קרדיולוג, המרכז הרפואי רבין, פתח תקווה, ישראל.

התקבל: 29 אוקטובר 2019, אושר: 18 נובמבר 2019

לציטוט: *Nader Butto. Psychological Conflict and Physical Illness: A New Mind-Body Model. Int J Psychiatr Res. 2019; 2(7): 1-10.*

תרגום מאנגלית לעברית: קארן זריהן.

כתב העת הבינלאומי למחקר פסיכיאטרי / International Journal of Psychiatry Research

תמצית

בני אדם הם שילוב של חומר, אנרגיה ואינפורמציה. המאמר הנוכחי מציע מודל חדש ביחס לטבעם של רגשות ולהשפעתם על הגוף הפיזי. ידע מתרבויות קדומות כמו האירודדה ורפואה סינית מסורתית משולב יחד עם פיזיקה קוונטית בא להציג את האנטומיה של הנפש המתבטאת בשפה מדעית. מהות ואופי הנפש מתוארים כתוצאות של יחסי גומלין בין הנפש למוח, ואילו הנשמה מוגדרת כשוות ערך לשדה הביולוגי (biofield) המשלב אנרגיה ואינפורמציה יחד. פעילויות נפשיות, כמו תחושות, תפישות, רגשות והרגשות, הן ביטויים לתנועת האנרגיה בשכבות שונות של האורגניזם. כוחות אנרגיה בנפש מונחות על ידי עקרון התאבכות גלים. תהודה בין השדה הביולוגי לגוף הפיזי יוצרת תחושת רווחה.

משברים פסיכולוגיים מפריעים לזרימת האנרגיה כתוצאה מהתאבכות גלים הורסת היוצרות חוסר הרמוניה בין השדה לגוף הפיזי. חסימות אנרגטיות אלה מפריעות לתהליכים פיזיולוגיים, מה שמוביל לתפקוד לקוי, ואם המשבר נשאר לא פתור, למחלות גופניות. הקשר בין שינויים טופוגרפיים לבין פעילות נפשית מוסבר באמצעות מודל הצ'אקרות על פי האירודדה ומערכת המרידיאניים הסיניים. שדה האנרגיה של שבעת הצ'אקרות קשור לשבע בלוטות אנדוקריניות; מערכת זו מחברת רגשות עם שבעה היבטי חיים. 12 המרידיאניים קשורים ל-12 מערכות איברים, כאשר כל אחת מהן קשורה לפעילות נפשית ורגשית שונה. ההקשרים בין תפקוד פסיכולוגי לצ'אקרות ומרידיאניים מוצגים. רגשות חיוביים מפעילים את הצ'אקרות המתאימות ומזינים אותן, ואילו משבר פסיכולוגי חוסם את זרימת האנרגיה של הבלוטה המקבילה. דחק כרוני או תנאים סביבתיים לא נאותים יכולים להאיץ, להחמיר או לעורר הופעת מחלות. גישה חדשה זו מעניקה פרשנות חדישה של יחסי גוף-נפש ומציעה גישה חדישה להתערבויות טיפוליות ולמניעת מחלות.

מילות מפתח

שדה, צ'אקרות, מרידיאניים, נשמה, התאבכות גלים

עם פיצול הגוף והנפש על ידי הרפואה המערבית, הביאה הניורולוגיה מושגים כגון: דחפים רגשיים לא מודעים, והזיות קוגניטיביות, אשר גיבשו את התפישה כי מחלות נפש אינן "אמיתיות", כלומר לא מבוססות על פיזיולוגיה וביוכימיה. לפיכך, מחשבותיהם ושפתם של מדענים מודרניים מושפעים מאוד מהדיכוטומיה של הנפש והגוף, מה שמרמז על עליונותה של המחשבה ששולטת בגוף [1].

הבנה כי הנפש משפיעה על הגוף הינה חיונית לטיפול במחלות בגישות הריפוי המסורתיות כגון רפואה סינית ואיורוודית, והבנה זו מתקיימת כבר למעלה מ-2,000 שנה. היפוקרטס, בשנת 400 לפנה"ס, הכיר בהיבטים המוסריים והרוחניים של ריפוי, והאמין שטיפול יכול להתרחש רק דרך גישה מתאימה, השפעות סביבתיות ותרופות טבעיות. גישה זו נשמרה במערכות ריפוי מסורתיות במזרח, בעוד שבמאות ה-16 וה-17 התפתחויות במערב הובילו להפרדה תפיסתית של ממדים רוחניים או רגשיים מהגוף הפיזי. התקדמות טכנולוגית חשפה עולם שנראה שאינו עולה בקנה אחד עם מושגי אמונה ורגש. הגילוי של חיידקים, ומאוחר יותר אנטיביוטיקה, הרחיק את הרעיון לפיו בריאות יכולה להיות מושפעת מהאמונה. תיקון או ריפוי של מחלה הפכו לעניין מדעי, המבוסס על הגישה המכניסטית, וזה קיבל עדיפות על ריפוי הנפש.

העוסקים ברפואה סינית מסורתית נוקטים בעמדה כי רגשות ובריאות גופנית קשורים זה לזה. לפיכך, הגוף האנושי וההפרעות שלו, כולל הפרעות רגשיות ופסיכוסומטיות, מטופלים בגישה הוליסטית בה רגשות קשורים ישירות למערכות אנטומיות שונות בגוף ולא למוח [2,3,4]. לדוגמא, הריאות קשורות לצער, עצב ופרידה. הטחול קשור לדאגה, לשהות או להתמקדות יתר בנושא כלשהו ולמאמץ נפשי מוגזם. הכבד מתכתב עם טינה, תסכול, עצבנות, מרירות ו"ליציאה מהכלים". הלב קשור לחוסר התלהבות וחיוניות, חוסר שקט נפשי, דיכאון, נדודי שינה וייאוש; ואילו הכליות קשורות בפחד, כוח רצון חלש, חוסר ביטחון, אדישות ובידוד. הביטוי הגופני לסימפטומים רגשיים אינו ייחודי רק לסין ולמדינות מזרח אסיה וניתן לזהות אותו במגוון רחב של תרבויות שונות [5].

המאמצים להבנת הקשר ההדוק והמורכב בין הנפש לגוף אינם מוגבלים למדעי הפילוסופיה והאנתרופולוגיה. מדענים מתחומים מגוונים כמו רפואה, מדעי המוח והאנתרופולוגיה נקטו בגישות שונות ומגוונות כדי להתייחס לקשר שבין הרגש (תהליכים פסיכולוגיים) לגוף (מערכות סומטיות). בשנות העשרים, עבודתו של וולטר קאנון חשפה קשר ישיר בין דחק לתגובות נוירו-אנדוקריניות בבעלי חיים [6]. בהטבעתו של הביטוי "הלחם או ברח" תיאר קאנון את הרפלקסים הפרימיטיביים של המערכות הסימפתטית והאדרנלית כתגובה לסכנה הנתפסת וללחצים סביבתיים אחרים. הנס סליה הגדיר עוד יותר את ההשפעות המזיקות של דחק ומצוקה על בריאות [7]. עם זאת, השפעת הדחק הכללי שתואר על ידי מודל הלחימה או הבריחה הייתה כללית, ומודל זה לא הצליח לתאר את מערכות היחסים הספציפיות העומדות מאחורי ביטוי המחלה באיברים שונים כתגובה לאותו דחק. מחקרים נוירו-מדעיים אחרונים הציגו את נוכחותן של אינטראקציות הדדיות בין תגובות גופניות ורגשות בהן התפקודים הגופניים מעוררים חוויות רגשיות המובילות לתבניות מרחביות תחושתיות לאורכו ולרחבו של הגוף [8-10].

מחקרים ודיונים שמטרתם הבנת רגשות ביחס לגוף התמקדו בביטוי הרגשות דרך תגובות פיזיולוגיות [11-13]. נקודת מבט חדשה על הקשר בין רגשות ותגובות גופניות מצביעה על כך שיש אינטראקציה ישירה ומידית בתוך הגוף המאפשרת להגדיר את חוויית הרגש כהכרה שכלית (מנטלית) כמו גם תחושה בגוף. מחקרים הראו כי רגשות שונים היו קשורים בעקביות בתחושות באזורים שונים בגוף שניתן באופן סטטיסטי לשרטט באופן נפרד. מפות אלה היו תואמות בין דוגמאות שהושגו ממערב אירופה ומזרח אסיה. מסווגים סטטיסטיים הבחינו במדויק בין הפעלה ספציפית של רגש, ומאששים את עצמאותם הטופוגרפיות של רגשות.

מחקרים אלו הציעו כי רגשות מיוצגים במערכת הסומטוסנסורית כמפות סומטוטופיות המקוטלגות בתרבות באופן אוניברסאלי. התפישה של שינויים גופניים המופעלים על ידי רגש עשויה למלא תפקיד מפתח ביצירת רגשות המורגשים במודע [10].

לכן, חשוב לא רק להכיר בקשר הכללי בין דחק לבריאות אלא גם להבין את הקשר הספציפי בין משברים נפשיים, טראומות ומחלות ספציפיות. הכרה זאת דורשת הבנה ברורה של מהות הנפש והשפעתה על הגוף הפיזי וכיצד דחק משפיע על בריאותו הגופנית, הנפשית והחברתית של האדם. רק כך נוכל לפתח גישות למניעת התפתחותם של מחלות גופניות ופסיכיאטריות ולשמור על רווחה ובריאות. טיפולים אלה דורשים עיבוד נפשי במטרה לאפשר צמיחה אינטלקטואלית והתפתחות רוחנית. תהליך זה יביא למצב להומאוסטזיס פיזיולוגי, שהוא האיזון הדינמי המאפשר למערכת לתפקד ביעילות עם מינימום של השקעה אנרגטית.

מטרות המאמר

מאמר זה מציג תיאוריה חדשה המסבירה את הקשר בין משברים ספציפיים הקשורים לתחומי חיים שונים ולאזורים ספציפיים בגוף. מאמר זה גם תורם תרומה ייחודית לספרות בכך שהוא מציע תפישה חדשה של הקשר בין הנפש לגוף הפיזי באמצעות שדה אנרגיה. האנטומיה של שדה אנרגיה מתואר דרך שילוב של ידע מתרבויות קדומות כמו האירוודה והרפואה הסינית המסורתית יחד עם פיזיקת הקוונטים באופן המאפשר להציג את האנטומיה של הנשמה בשפה מדעית.

השפעת הרגשות על הגוף

עוצמת התגובות הרגשיות לאירועים מלחיצים ונעימים בחיי היומיום משקפות את יכולתו של האדם להסדיר את מצבי הרוח ולהתמודד עם אתגרים סביבתיים. כמות גדולה של ראיות שנאספו ממחקרים על בני אדם ובעלי חיים מציעים כי היכולת לווסת רגשות מושפעת מתורשה, השפעה סביבתית לאורך החיים, תכונות אישיות וממנגנוני התמודדות. למרות שרגשות קשורים למגוון רחב של שינויים פיזיולוגיים, והשאלה, האם שינויים גופניים הקשורים לרגשות שונים הינם מספיק ייחודיים כדי לשמש בסיס לרגשות נפרדים (כעס, פחד, עצב וכו') נותרה נושא לוויכוח [14,15,16]. נקודת המבט של הרפואה המזרח אסייתית מתייחסת לרגשות והפרעות רגשיות שיכולות לבוא לביטוי דרך הגוף ומשייכת רגשות למערכות פנימיות שונות [17-19]. עם זאת, מערכות פנימיות אינן תואמות במדויק לאיברים אנטומיים כמתואר באנטומיה מודרנית, אלא כמשקפות מערכות פונקציונליות המשקפות כמה תחומים פונקציונליים שונים [20]. יתר על כן, התאמות אלו אינן סיבתיות אלא תיאוריות, המעידות על סוגי הרגש שמתאימים לדפוסי אנרגיה בריאים או לא מאוזנים באיברים. בעזרת ניתוח סדרות עיתיות, ודרך מחקר ארוך טווח נראה כי רגשות ומצבים גופניים קשורים אחד לשני אפילו במתנדבים בריאים, ומשמע כי מצבים רגשיים ופיזיים הם שניהם רלוונטיים קלינית [21]. מחקרים מדעיים עדכניים הצביעו על כך שתחושות גופניות ספציפיות קשורות לרגשות מדויקים, ורגשות קשורים למפות, מובדלות, אם כי חופפות חלקית, של תחושות גופניות, שעשויות להיות בבסיס החוויה הרגשית. לפיכך, תוצאות אלה תומכות במודלים המניחים כי התחושה הגופנית והוויה ממלאים תפקידים מכריעים בעיבוד רגשי [22,23,24,25]. עם זאת, רגשות אלה קשורים לתגובות דחק הסתגלותי כללי, ולכן אינן ספציפיות ולא ניתן להשתמש בהן כדי להצביע על סוג הלחץ או הטראומה שאדם חווה.

השדה והנשמה

מהות וטבעה של הנפש אינם ידועים וטבעו הבלתי מוחשי של רגש הינו נושא המרתק את האנושות מאז תחילת ההיסטוריה המתועדת. מדעי המוח המסורתיים מניחים כי הנפש נוצרת במוח. הנחה זו מבוססת על קשרים בין הדמיות עצבית ובין תהליכים קוגניטיביים שונים המהווים את התודעה, ומצביעים על כך שתהליכי הנפש מתואמים

פיזית עם תפקוד המוח [28]; עם זאת, אסוציאציות אלה אינן מצביעות בהכרח על כך שפעילות עצבית ממלאת תפקיד סיבתי בהתרחשותם של תהליכים קוגניטיביים. במאמר קודם הצענו מודל תיאורטי חדש המסביר את טבעה ומהותה של הנפש המבוסס על מודל הוליסטי הרואה גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים, חברתיים ורוחניים כקשורים זה בזה [29]. הוספת הממד הרוחני, כבסיסו של האנושי, למגע עם המוח, בא לידי ביטוי כנפש. עם זאת, אין הסכם אוניברסלי לגבי טבעה, מוצאה ותכליתה של הנשמה.

קיימת הסכמה, כי החיים, כפי שאנו מכירים אותם, כרוכים בכוח עמוק מונפש, המשפיע על כל היצורים החיים. כמו כן, ידוע שגוף האדם פולט אנרגיה ברמה נמוכה של אור, חום ואנרגיה אקוסטית, הוא בעל תכונות חשמליות ומגנטיות, והוא עשוי להמיר אנרגיה שלא ניתן להגדירה בקלות באמצעות פיזיקה וכימיה. פליטות אלה מהוות חלק משדה האנרגיה האנושי, המכונה גם השדה הביולוגי, או השדה. אף על פי שלא הושגה הסכמה בקרב הקהילה המדעית בנושא הגדרת השדה הביולוגי, הוא הוגדר כ"שדה חסר מסה, לאו דווקא אלקטרומגנטי, המקיף ומחלחל לגופים חיים ומשפיע על הגוף" [30]. במאמר הנוכחי אנו מציעים הגדרה חדשה הקובעת את הדברים הבאים: כל בן אנוש מהווה מבנה ביולוגי, הנתון לשדה אנרגיה מורכב, דינמי וחלש השומר על שלמות האורגניזם כולו ומנחה את הביטוי הגנטי, המטבולי, הפיזיולוגי ופסיכולוגי. כוחות אלה מהווים את השדה הביולוגי, התואם לכוח חיים או לנשמה [29]. אנרגיה חיונית זו, או כוח חיים זה, ידועה תחת שמות שונים בתרבויות שונות כולל "צ'י" ברפואה הסינית המסורתית, "קי" במערכת קמפו היפנית, "דושות" ברפואה האירודית, ובמקומות אחרים "פראנה", אנרגיה "אתרית" אנרגיה, "פוחט", "אורוגון" "כוח אודי", "מאנה", ו"תהודה הומאופטית" [31].

השדה (הנשמה) מורכב משלושת המרכיבים הבאים, המשלבים יחד אנרגיה ומידע: השדה המגנטי, המכונה הנשמה החייתית; ושני מצבים של אינפורמציה, האחד נקרא הנשמה האנושית, והשני רוח המדריך [55]. הנשמה החייתית היא השדה המגנטי שירשנו מהורינו והוא מנהל את התפקודים האנטומיים והפיזיולוגיים שלנו. זהו שדה אנרגיה מורכב, דינמי וחלש, המעורב בשמירה על שלמות האורגניזם כולו, וויסות התגובות הפיזיולוגיות והביוכימיות שלו, והוא בלתי נפרד (אינטגרלי) מהתפתחות, ריפוי והתחדשות [32,33]. שדה זה משפיע ישירות על מבנים מולקולריים על ידי שינוי הן של מבנה ותצורתם של מולקולות והן מבחינה פונקציונלית באופנים משמעותיים. הנשמה האנושית ורוח המדריך הינם שני מצבים קוונטיים של אינפורמציה הממלאים תפקידים מהותיים בתהליכי העברת מידע תוך שימוש באותות אנרגטיים קטנים מאוד אשר מקיימים קשר ישיר עם השדה המגנטי של הנשמה החייתית ותורמים למצבו הנפשי, רגשי, פיזי, רוחני ולרווחתו של האדם.

ההגדרה הבסיסית ביותר של מידע היא נתונים המיידעים, או נתונים צורה, לפעולות או התנהגויות כגון מסר המעביר "משמעות" למקבל האות. במערכות פיזיולוגיות, שינויים בריכוזים כימיים, כמות הפעילות הביולוגית או דפוס הפעילות הקצבית הם אמצעים נפוצים דרכם אינפורמציה מקודדת דרך תנועת האנרגיה כדי ליידע ולהשפיע על התנהגויות המערכת. אף כי טבעו המדויק של חלק זה בנשמה אינו ברור, בין מגוון הרעיונות העולים בתחום זה נמצאת תיאוריה חדישה, של חוקר רוסי המאמין, כי קיימים "שדות פיתול" (שדות סיבוביים), שניתן להפיץ אותם בחלל בלא פחות מפי 10 [9] ממהירות האור בוואקום; אלה מעבירים מידע מבלי להעביר אנרגיה ואינם נדרשים לציית לעקרון הסופרפוזיציה [34]. אנו יכולים להבין את מהות הנשמה האנושית ורוח המדריך באמצעות אותם מושגים ומונחים של מכניקת הקוונטים. על פי האקסיומה הראשונה של מכניקת הקוונטים, כל מערכת יכולה להיות מתוארת על ידי פונקציית גלים או פוטנציאל קוונטי שהם פונקציה של כל חלקיקי נקודות הציון ואף אולי זמן. בזיל והיילי התייחסו לפוטנציאל הקוונטי כאל פוטנציאל מידע, בהתחשב בכך שהוא משפיע על התהוות תהליכים ומעוצב עצמו על ידי הסביבה כצורה של "אינטליגנציה קוונטית" [35]. אם כך, הגדרנו את הנשמה האנושית ואת רוח המדריך כפוטנציאל מידע, "אינטליגנציה קוונטית" או מצבים קוונטיים, שהם קבוצה של משתנים מתמטיים (מידע) המתארים את המערכת בצורה מקסימאלית ומדריכים את העולם הפיזי בצורה מושכלת כמו שעושה הנשמה לגוף.

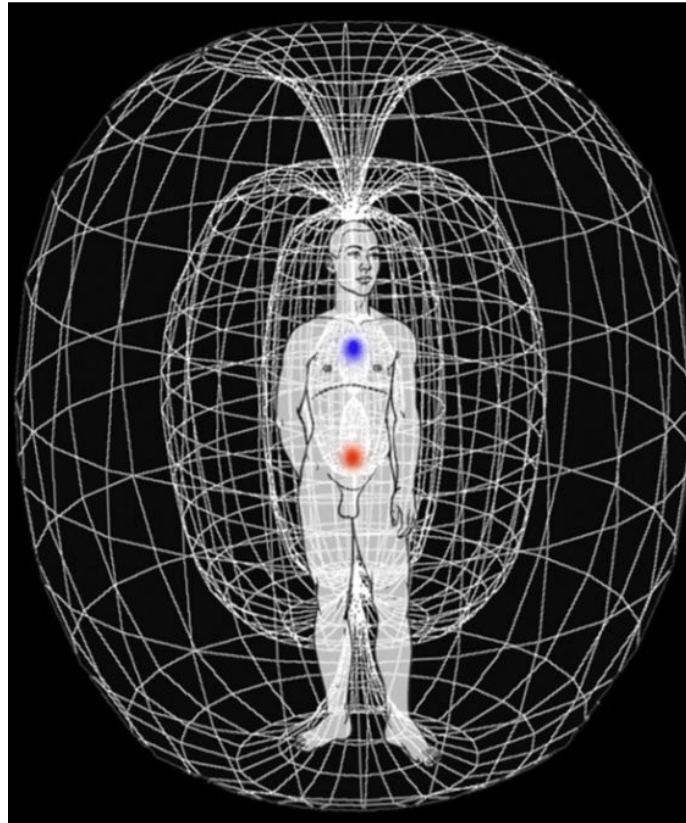


Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

היא מציינת את המהות הפנימית של ההוויה (האנושית), הכוללת את מוקד התבונה (מודעות עצמית) והזהות המטאפיזית. נפשות מתוארות בדרך כלל כאלמותיות (שורדות מוות) ולא-מוחשיות (ללא צורה גופנית).

אנטומיה של הנשמה החייתית

הנשמה החייתית היא השדה מגנטו-אלקטרי, בצורת תפוח, הנוצר מהופעתם של כל השדות האלקטרומגנטיים של התאים והאיברים (איור 1).

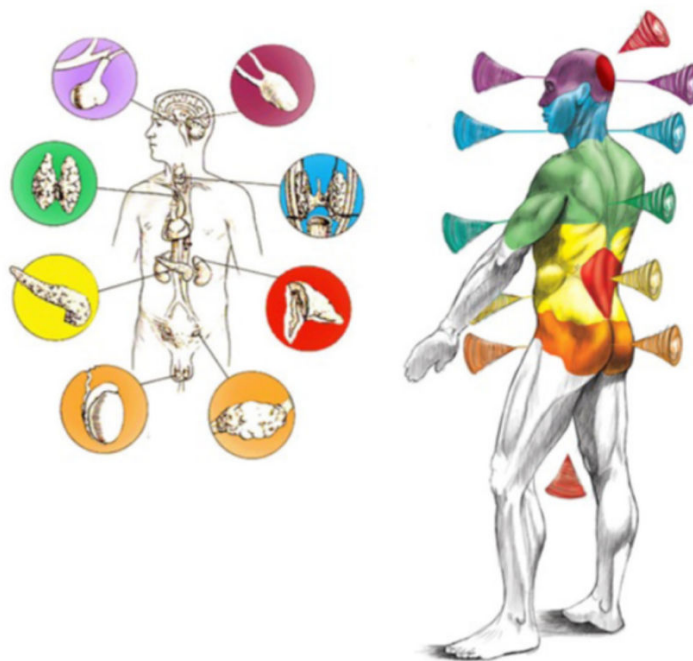


איור 1:

הנשמה החייתית היא השדה מגנטו-אלקטרי, בצורת תפוח, הנוצר מהופעתם של כל השדות האלקטרומגנטיים של התאים והאיברים

שדה מגנטו-אלקטרי זה קיים בכל בעלי החיים במטרה לשלוט ולווסת את הפעילות הביו-חשמלית של התאים. שדה זה כולל את האנרגיה המעניקה חיים, סדר וחיוניות לגוף. לפיכך, זהו הגורם והמוטיבציה הראשונית לחיים, הזנה עצמית, צמיחה, תנועה, מנוחה, תפישה, תחושות, רגשות ותבונה אינסטינקטיבית. הוא אינו יכול להתקיים ללא הגוף הפיזי, ולכן הוא בן תמותה, והוא חדל (נעלם) עם המוות הגופני והופך לצורות חיים פחות מתוחכמות כמו חרקים, צמחים ומינרלים. הנשמה החייתית מחולקת לשלושה חלקים: הנשמה הצמחית, הנשמה הרגשית והנשמה האינטלקטואלית. הנשמה הצמחית היא שדה ביומגנטי חלש במיוחד שניתן למדידה באמצעות מגנטומטר ללא מגע פולשני, המכונה מכשיר מוליך-על קוונטי (SQUID) שיכול לזהות שדות מגנטיים הנוצרים על ידי הפעילות החשמלית באיברים השונים; מגנטו-קרדיוגרמה מצוין את פעילות הלב בטווח של 50 פיקו-טסלה ומגנטו-אנצפלוגרמה (MEG) המודדת שדות מגנטיים הנוצרים על ידי פעילות חשמלית במוח בטווח שבין 100 פמו-טסלה עד 2 פיקו-טסלה [36]. מדידות אלה קשורות לחיוניות ועמידות, אריכות חיים, דחף מיני ומשיכה.

הנשמה הרגשית מיוצגת על ידי שבעת מרכזי האנרגיה הנקראים ברפואה האירוודית צ'אקרות. צ'אקרות הינן מערבולות אנרגיה סיבוביות של השדה המגנטי, הקשורות לשבע בלוטות אנדוקריניות [37-40]. איור 2 מראה את הקשר בין שבעת הצ'אקרות, אזורי הגוף והבלוטות האנדוקריניות.



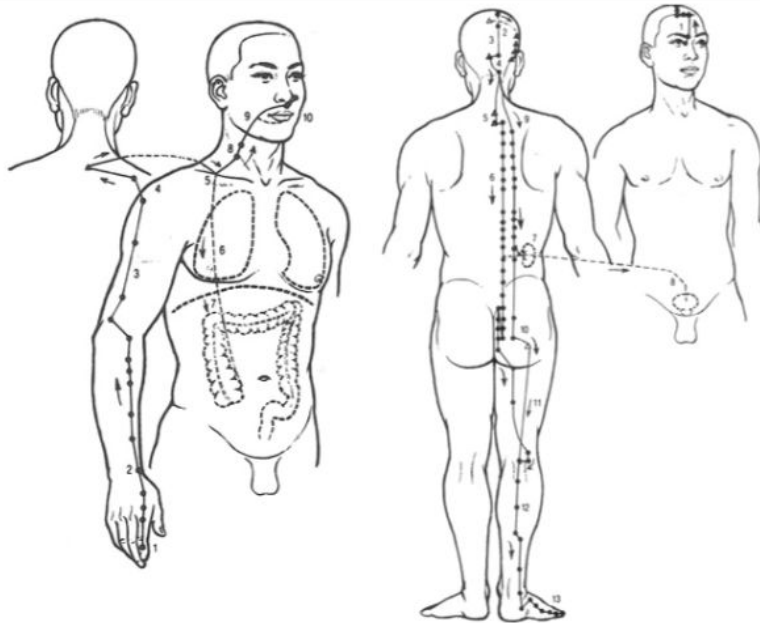
איור 2: הקשר בין שבעת הצ'אקרות, אזורי הגוף והבלוטות האנדוקריניות.

כל צ'אקרה קשורה להיבט מסוים של החיים. אנו קולטים את החיים על כל היבטיהם דרך מרכזי אנרגיה אלה, ואלו קשורות לבלוטות האנדוקריניות המכוננות את התפקודים הפיזיולוגיים של האורגניזם כולו. הצ'אקרה הראשונה קשורה לבלוטת יותרת הכליה, מתייחסת לטריטוריה ומזינה את המקטע הראשון במרחב הרטרופריטונאל (אחורי-צפק) הקשור לחומר. הצ'אקרה השנייה קשורה לאשכים ושחלות, קשורה לצאצאים וילדים, ומזינה את מרחב האגן הקשור ברבייה, בהריון ובלידה. הצ'אקרה השלישית קשורה ללב, מתייחסת לחיים חברתיים ומזינה את כל האיברים בחלל הבטן, שהוא האזור הפגיע ביותר והלא מוגן, בגלל היעדר עצמות. הצ'אקרה הרביעית קשורה לתימוס ולמערכת החיסון, מתייחסת לתחושת הגנה מצד הורינו ומזינה את כל האיברים בחלל החזה הקשורים ליחסינו עם משפחתנו ואהובינו. הצ'אקרה החמישית קשורה לבלוטת התריס, הקשורה לביטוי עצמי, למידה ומקצוע. ומזינה את המקטע החמישי, הנמצא באזור הצוואר וכולל את המוח הקטן. הצ'אקרה השישית קשורה להיפופיזה, וקשורה לייעודנו ולמטרותינו בחיים ומזינה את המקטע השישי הכולל את המוח והעיניים. אזור זה קשור במציאת דרכנו בחיים. הצ'אקרה השביעית קשורה לבלוטת האצטרובל, המסדירה את ההיפותרמוס וההיפופיזה דרך ויסות השעון הביולוגי על ידי הפרשת מלטונין. היבט זה קשור לדת, רוחניות ויחסינו עם אלוהים.

לעומתה, הנשמה האינטלקטואלית היא האנרגיה האחראית על עיבוד המידע הזורם לאורך "ערוצים" מיוחדים המתוארים ברפואה הסינית כמרידיאניים דרכם זורמת אנרגיית החיים המכונה צ'י [41]. דיקור סיני קלאסי באמצעות מחטים סיניות, שמתוארך ל-2500 לפני הספירה, היא שיטת הטיפול העתיקה ביותר הידועה לנו. באותה תקופה, הטיפול ברפואה סינית היה רק חלק מהפילוסופיה הדתית-מיסטית שכללה כל תחום בחיים, החל מהמיקום המומלץ של בית (הידוע באמנות בשם פנג שואי) ועד לזמן המתאים ביותר בשנה לזרוע את שדות. ישנם 12 מרידיאניים בשני צדי הגוף (סכ"ה 24), בעלי תדרים שונים ולכן הם קשורים לאיברים שונים. (איור 3)



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine



איור 3: מרידיאן המעי הגס (שמאל) ומרידיאן שלפוחית השתן (ימין).

כל איבר מהווה זווית רחבה יותר של היבט מאוד ספציפי של הנשמה האינטלקטואלית. אירוע חיובי מביא לתחושה טובה ולזרימה חופשית של אנרגיה במרידיאן המקביל. תוצאה שלילית, מביאה לתחושה לא נעימה ובעקבותיה תופיע חסימה במרידיאן. הריאות קשורות לתחילת החיים וקשורות להורינו, שהעניקו לנו חיים. פחד מניתוק ופרידה מההורים במהלך הילדות או פחד מוות ישפיע על זרימת האנרגיה במרידיאן הריאות. במעי הגס נוצרים ריחות לא נעימים, מה שגורם לנו להימנע משחרור גז בנכוחות אחרים; לכן איבר זה קשור לפחד מביקורת. הקיבה היא איבר העיכול; כאשר אנו עומדים בפני אירוע בלתי צפוי שאיננו יכולים לקבל או לעכל, הקיבה מגיבה. הטחול מחובר לקיבה ועל פי הרפואה הסינית, מטמיע את האנרגיה המשוחררת בקיבה. הטחול מגיב לאירועים הצפויים אך לא מתקבלים ולכן קשה להטמיע אותם. הלב הוא מוקד האהבה, מערכת היחסים שלנו עם אהובינו. "אהבה" מורגשת רגשית ופיזית בלב; לפיכך, משברים הקשורים לפרידה מאדם אהוב חוסמים את זרימת האנרגיה במרידיאן זה. המעי הדק יכול להבחין בין חומרים מזינים טהורים, אותם הוא סופג, לבין חומרים שאינם מזינים, אותם הוא דוחה. המעי הדק מופרע כאשר אנחנו הססנים וחסרי החלטה יתר על המידה. שתן משמש על ידי בעלי חיים כסמן לטרטוריה מינית; לפיכך שלפוחית השתן מגיבה לסכסוכים מיניים כמו בגידות וקנאה. הכליות חשובות לא רק לסינון הדם אלא לבניית הגוף הפיזי על ידי חיזוק העצמות, השיניים והשיער דרך ייצור ויטמין D והפקת דם באמצעות הפרשת אריתרופויטין. לכן הכליות קשורות להיבטים חומריים וטריטוריאליים.

מרידיאן מעטפת הלב קשור לקרום הלב, שהיא הממברנה המגנה על הלב מפני איומים חיצוניים או פנימיים; לב שבור בעקבות פרידה כואבת מוביל לפחד אהבה מחשש להיפגע שוב ממשבר פרידה המכווץ את קרום הלב וחוסם את המרידיאן. מרידיאן המחמם המשולש קשור למערכת הלימפה ולנוזל המצוי במוח ובעמוד השדרה. מרידיאן זה קשור להערכה עצמית. כל היבט משבעת היבטי החיים יכול להשפיע על ההערכה העצמית שלנו; לכן שמו שונה ל"מחמם המשובע".

פעילות נפשית, נשמה ומוח

מערכת העצבים המרכזית מאפשרת לאורגניזמים לווסת ולתאם מספר עצום של תפקודים מורכבים הקשורים זה לזה, כולל תנועה, קליטה, קוגניציה, זרימה, עיכול, הסרה ופינוי, ניקוי רעלים, רבייה, התחדשות, צמיחה, התבגרות, ואפילו התנוונות וגסיסה. תהליכים אלה כוללים דפוסי תנועה ברמה המאקרוסקופית של איברים, שרירים, עצבים וכלי דם וברמה המיקרוסקופית של חילוף החומרים התאי. שילוב של מושגי האנרגיה ואינפורמציה הנמצאים בנשמה מאפשרת לנו להביא מבט חדש על רשתות מידע המווסתות ומתאמות תהליכים ומחברים בין הנפש, מערכת העצבים והגוף. כל מרכיב באורגניזם קשור לאחת מהפעולות הנפשיות הבאות: (1) הגוף הפיזי קשור לתחושות; (2) הנשמה הצמחית ליכולת חישה; (3) הנשמה האנושית למחשבות, רעיונות, זיכרון, תשומת לב ומחשבה עמוקה רפלקטיבית; (4) רוח המדריך קשור לדמיונות, חלומות ופנטזיות.

כל פעילות היא ביטוי לתנועת האנרגיה המתרחשת בשכבות שונות של האורגניזם. היכולת שלנו להכיר בהשפעתם נעוצה במבנה הפיזיולוגי ובתהליכים הפונקציונליים המנהלים את האירועים הפנימיים וביטוייהם כלפי חוץ. תחושה קשורה לאינטראקציה בין גירויים גופניים לבין קולטני החושים הנמצאים בעור, בשריר, באוזניים, בעיניים, באף, בפה ובשפה. החישה בנשמה הצמחית קשורה לתנועה של זרמים אלקטרומגנטיים בתאים. תחושות נגרמות כתוצאה מזרימת פוטונים ווירטואליים במרידיאניים ובאיברים והחוויה של רגשות מתבטאת כ"תגובה רגשית", המייצגת את מצבו הפנימי המשתנה של הגוף, וזה נחוה כבעל מידה מסוימת של קשר ערכי (תגובה כימית) ועוררות או "הפעלה" [42-47]. תגובה רגשית, לעתים קרובות, מתוארת כסמן / ברומטר הומאוסטטי המאפשר לאורגניזם להבין האם דברים בעולם הינם טובים, רעים, נגישים או יש להימנע מהם [48]. רגשות קשורים לזרימה של דם באזורים שונים בגוף, כתוצאה מהפעלת מערכת העצבים האוטונומית, הפרשת ההורמונים וזרימת האנרגיה. האלמנטים הבסיסיים התורמים לרגשות הם ביטויים של תחושות מתוך הגוף (הידועות כתגובות רגשיות), ביטויים של תחושות מחוץ לגוף (המכונים תגובות חישוביות רגשיות), ו concept knowledge - מידע קונספטואלי שהוא ביטוי המתאר מצב בו אותם רגשות הופכים משמעותיים על פי ההקשר בו הם מופיעים [44, 49-51]. האינטראקציות המידיות בין החלקים והאזורים השונים, המצוינים לעיל, בקליפת המוח מאפשרים לנו לפרש ולקבוע את טיב החוויה בחיים שלנו.

אזורי קליפת המוח ממוקמים לרוחב ה- lateral fissure (חריץ רוחבי עמוק התוחם את האונות) ובאחורי ה- central sulcus (החריץ המרכזי), וקשורים לחושי השמיעה, ראייה, ריח, והסומאטו-סנסורי (מגע, והתמצאות). האזור הקליפתי הקשור לחוש הטעם נמצא קדמי ל- central sulcus (החריץ המרכזי) [52]. אחורית לאיזור קליפת המוח הסומאטו-סנסורי ראשוני נמצא איזור סומאטו-סנסורי אסוציאטיבי, המשלב מידע חושי מהאיזור הסומאטו-סנסורי ראשוני (טמפרטורה, לחץ וכו') כדי ליצר הבנה של האובייקט המורגש. רגשות הקשורים לנשמה הרגשית מתהווים על ידי המערכת הלימבית, המושלת ברגשות שלנו כולל התקשרות לאחרים ותפקודים חברתיים. המערכת הלימבית רושמת רגשות עזים כמו פחד, טרור, זעם ושמחה ומגיבה בעיקר להנאה ולכאב. בעוד שהמערכת הלימבית מורכבת מחלקים רבים של המוח, המרכז של עיבוד הרגש היא האמיגדלה, המקבלת קלט מתפקודי מוח אחרים כמו זיכרון ותשומת לב. הנשמה האינטלקטואלית, הקשורה למרידיאניים, מחוברת לאזורים בקליפת המוח המעורבים במערכת הלימבית ומכילה את ההיפוקמפוס כמו גם אזורים בניאוקליפת המוח, כולל קליפת המוח האינסולארית, קליפת המוח הארובתית-מצחית, גירוס סב-קלוסאלי, גירוס הסינגולום, וגירוס הפארהיפוקאמפלי. הפעילות האינטלקטואלית של הנפש, או היכולת הקוגניטיבית להפיק מחשבות, רעיונות, זיכרונות וכו', היא תוצאה של הפעלה של האונה הקדמית השמאלית, כתוצאה מהאינטראקציה בין זרימת פוטונים קוונטיים וירטואליים של הנשמה האנושית והמוח. בעוד שטף הפוטונים הווירטואליים ורוח המדריך מקיימים אינטראקציה עם קליפת המוח הימנית של האונה הקדמית כדי לייצר דמיון, חלומות ופנטזיות.

הקשר בין קונפליקטים לאזורי גוף ספציפיים

קיימת תאימות בין התפקוד הפיזיולוגי של איבר לבין ההיבטים הפסיכולוגיים של החיים המביאים אותנו לתאר רגשות דרך דימויים גופניים. למרות טבעם של הדימויים, מטאפורות אלו הכוללות תיאור מצבים דמיוניים של איברים פנימיים אינו שרירותי, אלא, נראה שיש להם בסיס גופני ו / או פסיכולוגי [53]. קשר זה בין רגשות ומצבים גופניים בא לידי ביטוי גם באופן בו אנו מדברים על רגשות [54]: כלה צעירה המתחנת בשבוע הבא עשויה לפתע לקבל "רגלים קרות"; אוהבים שהתאכזבו מאהבה עשויים להיות "שבורי לב"; אני לא יכול "לעכל" את מה שקרה לי; או שכיס המרה שלי התפוצץ מכעס. יתר על כן, הקשר בין התגובות הפיזיולוגיות של חלקים מסוימים בגוף לגירוי חיצוני או פנימי ספציפי, יכול להעניק תחושה של רווחה כאשר הגירוי חיובי או להעניק תחושה של סבל או כאב כאשר הגירוי מאיים או שלילי. ההיבטים התחושתיים, הניוירו-שריריים, הרגשיים והקוגניטיביים של מערכת העצבים והנפש קשורים לתנועת האנרגיה והפעילות התפקודית של רשתות איברים, הקשורים להיבטים מסוימים בחיים. לדוגמא, הפחד להיפגע גורם להתכווצות גופנית של הבטן כדי להגן על החלק היחיד בגוף שאינו מוגן על ידי עצמות, פעילות מינית מעוררת את אזור האגן, ומשברים מיניים מכווצים את אותו אזור ממש. כל הפרעה בזרימת האנרגיה כתוצאה מתחושה, קליטה, תפישה מנטלית ורגש בהיבט מסוים יכולה להוביל לתפקוד לקוי באזור ספציפי.

הצ'אקרות הן רשת האנרגיה דרכה אורגניזם מתקשר עם הסביבה החיצונית ומחבר בין הרגשות לבלוטות האנדוקריניות. רגשות חיוביים מפעילים את הצ'אקרות ומזינים את הבלוטות המתאימות, ואילו גירויים פנימיים או חיצוניים הנתפסים כמאיימים על האחדות הפסיכו-פיזית יוצרים תגובה הגנתית וחוסמים את המרכז המקביל. חסימה רגשית היא מנגנון הגנה של נפשנו, המאפשר להמשיך לחיות עם רמה מסוימת של נרמול בתחומים אחרים ומאפשר לנו לקבל בהדרגה את מה שקרה, על מנת להתאים את עצמנו למצב. עם זאת, חסימה רגשית עוצרת את זרימת האנרגיה החיונית, מונעת מאתנו לחשוב בצורה ברורה ולהשפיע על פעולותינו היומיומיות. חסימה רגשית זו אינה חייבת להשפיע על כל תחומי חיינו, אך היא עשויה להשפיע על כישורים קוגניטיביים, רגשות והתנהגויות בתחום ספציפי כגון עבודה, חברות, משפחה או אהבה. ביטוי של תפקוד לקוי או מחלה תלוי בעוצמת הגירוי, משך החיים ורמת החיוניות של הבלוטה. המתאם בין שבעת היבטי החיים לשבעת הצ'אקרות, הסגמנטים הגופניים והמשברים מוצג בטבלה 1 [55].

טבלה 1

הקשר בין שבעת מישורי החיים, שבעת הצ'אקרות, סגמנטים גופניים ומשברים

משבר	בלוטה אנדוקרינית	מספר צ'אקרה וסגמנט	מישור חיים
טריטוריאלי	יתרת הכליה	1	טריטוריה
ילדים	אשכים / שחלות	2	רבייה
פחד מפגיעה גופנית	לבלב	3	חברתי
חוסר הגנה מההורים	בלוטת התימוס	4	משפחתי
מקצועי / עבודה	בלוטת התריס	5	מקצועי
אכזבה רעיונית	היפופיזה	6	רוחני
פחד להתעלף (פחד לאבד את הנשמה)	בלוטת האצטרובל	7	דתי



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

כל אחד מההיבטים שהוזכרו יכול לבוא לידי ביטוי במצב אחד או יותר: גופני, רגשי, נפשי ורוחני. לדוגמא, הרמה הרגשית מתכתבת עם תחושת העונג כתגובה לסיפוק צרכים ברמה המתאימה. מחקרים עדכניים הראו כי מעבר לתחושת נועם סובייקטיביות, לרגשות וגישות חיוביים יש מספר יתרונות אובייקטיביים הקשורים זה בזה ולתפקוד פיזיולוגי, פסיכולוגי וחברתי [56-57]. עם זאת, כאשר השאיפות אינן מוגדרות, הצרכים אינם מסופקים, או שהאדם אינו מסוגל להתמודד עם מכשול, יחווה דחק שלילי, כלומר תחושה מצוקה אשר מובילה לחסימות אנרגטיות הקשורות לרגשות שליליים כמו פחד, עצב, כעס, זעם וכו'. הרפואה הסינית המסורתית רואה במחלה חוסר איזון שניתן לבחון על פי שמונה תבניות: פנים / חוץ, חם / קר, מלא / ריק, וין / יאנג. שמונת העקרונות הם פרדיגמה בסיסית חשובה ברפואה הסינית המסורתית, שכן היא מראה את מיקום ואופי חוסר האיזון. בעזרת שמונת העקרונות אנו לומדים את המאפיינים הבסיסיים של חוסר האיזון הנוכחי. התיאוריה הכללית של דיקור סיני מבוססת על ההנחה שיש דפוסי זרימת אנרגיה (צ'י) דרך הגוף החיוניים לבריאות. ההנחה היא כי הפרעה בזרימה זו היא האחראית להופעת מחלות. על פי התיאוריה, דיקור סיני בנקודות הניתנות לאיתור על העור, עשוי לתקן את חוסר האיזון בזרימת האנרגיה. עם זאת, התיאוריה אינה עוסקת בסיבה הפסיכולוגית העומדת מאחורי חוסר האיזון. כאשר מצליחים לעבור את המכשולים והקשיים, אנו חווים רגשות טובים כמו הכרת תודה, אסירות תודה, עליזות, הנאה וכו'. לעומת זאת, כאשר תהליך ההתמודדות נחווה ככישלון, אנו חווים רגשות שליליים כמו מרירות, "רגישות יתר", שעמום, בגידה, תחושת ריסוק, בלבול וכו', ואלו יוצרים שינויים בדפוסי איזון תאי עצב חישתיים במוח הגורם לשינויים משמעותיים בתפקוד הפיזיולוגי, בתפישה, בקוגניציה, ברגש ובהתנהגויות מכוונות.

רשתות האנרגיה של המרידיאניים משדרות כל הזמן מידע למוח ולאיברים ואחריות לפענוח מידע, המאפשר לנו להתמודד עם הסביבה החיצונית (טבלה 2). מכך יוצא כי, אברי הגוף הם חלק מתבנית הקלט של תאי העצב החישתיים (עולה).

טבלה 2

12 המרידיאניים והקשרים הפסיכולוגיים

מרידיאן	מערכת גופנית	משבר
ראות	נשימה	פחד נטישה ו/או מוות
מעיי גס	קולון	פחד מביקורת
קיבה	קיבה	אי עיכול של אירועים לא צפויים
טחול	טחול	אי עיכול של אירועים צפויים
לב	קרדיו-וסקולארית	משבר פרידה מאהובים
מעיי דק	מעיי דק	בלבול, הססנות
שלפוחית השתן	שלפוחית השתן	מתח וקנאה על רקע מיני
כליות	כליות	משברים חומריים
מעטפת הלב	קרום הלב	פחד מאהבה
המחמם המשובע	מערכת הלימפה	הערכה עצמית נמוכה
כיס מרה	כיס מרה	כעס, זעם
כבד	כבד	העדר אהבה הורית

מנגנון חסימת האנרגיה

משברים נפשיים מוצאים את הכתובת הספציפית שלהם באזור המקביל הפועל בשדה האנרגטי, בו נתונים, הנוגעים לדפוסי ארגון, מתורגמים לגלי אנרגיה הנוצרים כתוצאה מפעילות הגוף ומופצים לאורך השדה האלקטרומגנטי של הגוף. בכל הגוף מקודד המידע בצורת גל של אנרגיה כדפוסי פעילות פיזיולוגית. דפוסי גלי לחץ עצביים, כימיים, אלקטרומגנטיים ומחזוריים הם בין אלה המשמשים לקידוד ותקשורת של מידע ביולוגי רלוונטי. התקשורת האנרגטית בין הנשמה האנושית לשדה המגנטי של הנשמה החייתית מתרחשת דרך המוח ומייצרת את הנפש. האנרגיה של הנפש דומה לזו של הנשמה החייתית. ניתן להסביר את האינטראקציה בין השדה המגנטי המיוצר על ידי הנפש לבין השדה המגנטי של הנשמה החייתית על ידי עקרון הסופרפוזיציה של גלים, הקובע שכאשר שני גלים או יותר מתפשטים במרחב, מאותו הסוג, באותה נקודה, תוצאה רוחב הגל באותה נקודה שווה לסכום הווקטורי של משרעות (טווחי) הגלים הבודדים. מושג זה שונה לחלוטין מתפיסת מודל "מנעול-מפתח" של אינטראקציות ביוכימיות, שבה תקשורת מתרחשת באמצעות פעולה של ביוכימיקלים, כגון ניורו-טרנסמיטורים שנקלטים באתרי קולטנים (אתרים פעילים) תואמים, ממש כפי שמפתחות פותחים מנעולים מסוימים [58]. הנפש שנמצאת במישור הקוונטי פועלת ישירות על השדה המגנטי על ידי שינוי המומנטום המגנטי.

כאשר השדה המגנטי נמצא בהרמוניה עם הנפש, הגלים שלהם הם קוהרנטיים לחלוטין ויש להם הפרש מופע קבוע (constant phase difference), אותו תדר ואותה צורת גל. קוהרנטיות היא תכונה אידיאלית של גלים המאפשרת התאבכות גלים (זמנית ומרחבית) יציבה. באופן כללי יותר, קוהרנטיות מתארת את כל התכונות של המתאם בין הגדלים הפיזיקליים של גל בודד, או בין מספר גלים או מנות גל. כאשר הם נפגשים, גלי השדה המגנטי והנפש יכולים להשתלב כדי ליצור גל עם משרעת גדולה יותר משניהם בנפרד (התאבכות גלים בונה), המתבטאת בתחושה טובה ורגש חיובי. התאבכות גלים הורסת מתרחשת כאשר גל אחד הוא בעל משרעת פחותה יותר מזאת של השדה; המתבטאת בתחושה רעה ורגש שלילי ומכונה משבר. התאבכות גלים הורסת משנה את התדר של השדה, ההופך דיסוננטי (חוסר הרמוני) לגוף הפיזי ומשנה את התדר שלו. שינוי תדר זה מנחה תגובות פיזיולוגיות, הביטוי הגנטי ותגובות מטבוליות, וכתוצאה מכך תחושות לא נעימות ורגשות שליליים. אם המשבר לא נפתר, הדבר עלול להוביל להופעת מחלה. אותו רעיון יכול לבוא לידי ביטוי במונחים מוזיקליים. קונסוננס (הרמוני) ודיסוננס (צרימה) / דיסונוני) קשורים בהתאבכויות גלים בונות והורסות, בהתאמה. במונחים כלליים יותר, קונסוננס הוא שילוב של תווים הנשמעים נעימים לאוזן לרוב האנשים כשהם מנוגנים בו זמנית; דיסוננס הוא שילוב של תווים הנשמעים קשה לאוזן או לא נעימים לרוב האנשים. לפיכך, אקורדים דיסוננטיים הם "פעילים"; באופן מסורתי הם נחשבו כקשים וכמביעים כאב, צער וקונפליקט" [59]. משבר פסיכולוגי קשור באופן אינדיבידואלי לתרבות ולמסורת, כמו גם לאמונות אישיות ולצרכים אישיים. תחושת המשבר נובעת ממצב של חוסר ההרמוניה (דיסוננס) היוצר תחושה לא נעימה, התאבכות גלים הורסת, וסבל שיכולים להביא בסוף למחלות.

סיכום

למרות שהשפעת הדחק על בריאות האדם ידועה באופן נרחב, הרפואה הקונבנציונאלית לא מתייחסת ביעילות לצרכים הנפשיים, הרגשיים והרוחניים של האדם. תעלומת הנפש ומורכבותה של הפיזיולוגיה האנושית לא ניתנים להסבר רק על ידי כימיה או פיזיקה. רק שילוב התחום הרוחני למשוואה יכול לתת מענה מתאים לתעלומה זו [29].

המודל המקובל של ההסתגלות לדחק של סליה הוא כללי ולא יעיל מספיק לתיאור מערכות הקשרים הספציפיות המסבירות את ביטוי מחלה באיברים שונים כתגובה לאותו לחץ. מודל זה אותגר על ידי מודל חדש המבדיל בין לחץ חריף וכרוני ומחבר מתח ספציפי לרשת אנרגיה ומידע [60].



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

במאמר זה מתואר מודל חדש המבוסס על מודל מערכתי, בו קשורים זה בזה גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים, רוחניים וחברתיים מרובים. השדה הביולוגי של הנשמה התווסף כנקודה המקשרת בין הנפש, המוח והגוף הפיזי. הנשמה היא רשת האנרגיה והמידע, המחולקת לשלושה חלקים: הנשמה החייתית, הנשמה האנושית ורוח המדריך. הנשמה החייתית מחולקת לשלושת החלקים הבאים: הנשמה הצמחית הקשורה לשדה המגנטי של הגוף, הנשמה הרגשית הקשורה לשבעת הצ'קרות והנשמה האינטלקטואלית הקשורה ל 12 המרידיאניים. שבעת הצ'קרות מתייחסות להיבטים הרגשיים של פעילות נפשית, משבר פסיכולוגי באחד מהיבטים אלה יגרום לחסימה אנרגטית ספציפית בצ'קרות המקבילות. 12 המרידיאניים יוצרים את רשת האנרגיה המגנטית המחוברת לרשת למערכת 12 האיברים, המגבירה ומפיצה אנרגיה לאיברים שונים, כשכל אחד מהם נוגע לפעילות נפשית מאוד ספציפית. רגשות לא נעימים חוסמים את זרימת האנרגיה במרידיאן התואם את הפעילות הנפשית הספציפית. חסימה אנרגטית יוצרת דיסוננס בין השדה המגנטי לגוף הפיזי ומחלישה את חיוניותו של האיבר. במקביל מתפתח תפקוד לקוי באיבר, ואם המשבר לא נפתר עלולה להופיע מחלה.

רגשות ותחושות חיוביים מייצרים מצב של תפקוד מיטבי וקוהרנטיות פסיכו-פיזיולוגית, המאופיינים בסנכרון, הרמוניה ויעילות מוגברים הבאים לידי ביטוי באינטראקציות בתוך המערכות הפיזיולוגיות, הקוגניטיביות והרגשיות. משברים פסיכולוגיים בלתי פתורים וחוזרים ונשנים יוצרים מצב של דיסוננס בין השדה המגנטו-חשמלי לגוף הפיזי. דיסוננס זה גורם להתאבכות גל הורסת המתפתחת ומרחיקה את המערכת ממצב הומאוסטזיס. אולם, מערכת בה האנרגיה חזקה יכולה להביא למצב בו מערכת ההגנה מתערבת ברציפות כדי לשמור על מצב הומאוסטזיס. לעומתה מערכת בה האנרגיה נמוכה, הנובעת ממתח חוזר ונשנה, גורמים סביבתיים או סוגיות פסיכולוגיות אחרות, משתמשת באנרגיה כדי להגן על המערכת ועלולה להוביל להופעת תפקוד פיזיולוגי לקוי, מה שמוביל להופעת מחלות.

מוצגת כאן מפה אנרגטית שלמה דרכה, ועל ידי הבנת המחלה הגופנית נוכל לפרש את המשבר הפסיכולוגי שמאחוריה. משבר לא פתור יוצר נטייה למחלות גופניות. לחץ כללי, הרגלי אורח חיים לא טובים ותנאים סביבתיים לא נאותים יכולים להאיץ את הופעת המחלה או להחמיר את המחלה הקיימת. טיפול יעיל מאפשר להגיע למצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית מלאה, כפי שהוגדר על ידי ארגון הבריאות העולמי. מצב זה מתרחש כאשר הגורמים הפסיכולוגיים למחלות מאותרים, מוסברים ונפתרים. בסופו של דבר, חסימות אנרגטיות נעלמות ותפקודים פיזיולוגיים תקינים מתחדשים במטרה להביא לבריאות טובה ותקינה.

References

1. Ots T. The Angry Liver, the Anxious Heart and the Melancholy Spleen. e Phenomenology of Perceptions in Chinese Culture. *Cult Med Psychiatry*. 1990; 14(1): 21-58.
2. Tan C, Chen W, Wu Y, Chen S. Chinese Medicine for Mental Disorder and Its Applications in Psychosomatic Diseases. *Altern Ther Health Med*. 2013; 19(1): 59-69.
3. Park L, Hinton, D. Dizziness and Panic in China: Associated Sensations of Zang Fu Organ Disequilibrium. *Cult Med Psychiatry*. 2002; 26(2): 225-257.
4. Yu N. e Chinese Heart in a Cognitive Perspective: Culture, Body, and Language. Berlin, Germany: Walter de Gruyter 2009.
5. Hintonand D, Hinton S. Panic Disorder, Somatization, and the New Cross-Cultural Psychiatry: The Seven Bodies of a Medical Anthropology of Panic. *Cult Med Psychiatry*. 2002; 26(2): 155-178.
6. Cannon WB. *The Wisdom of the Body*. New York, NY: Norton 1932.
7. Selye H. *The Stress of Life*. New York, NY: McGraw-Hill 1956.
8. Damasio A, Carvalho GB. e Nature of Feelings: Evolutionary and Neurobiological Origins. *Nat Rev Neurosci*. 2013; 14(2): 143-152.
9. Levenson RW. Blood, Sweat, and Fears: The Autonomic Architecture of Emotion. *Ann NY Acad Sci*. 2003; 1000: 348-366.
10. Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, Hietanen JK, Bodily Maps of Emotions. *PNAS USA*. 2014; 111(2): 646-651.
11. Schachter S, Singer JE. Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychol Rev*. 1962; 69(5): 379-399.
12. Bechara A, Naqvi N. Listening to Your Heart: Interoceptive Awareness as a Gateway to Feeling. *Nat Neurosci*. 2004; 7(2): 102-103.
13. Cacioppo JT, Berntson GG, Sheridan JF, McClintock MK. Multilevel Integrative Analyses of Human Behavior: Social Neuroscience and the Complementing Nature of Social and Biological Approaches. *Psychol Bull*. 2000;126(6): 829-843.
14. Ekman P, Levenson RW, Friesen WV. Autonomic Nervous System Activity Distinguishes Among Emotions. *Science*. 1983; 221(4616): 1208-1210.
15. Kreibig SD. Autonomic Nervous System Activity in Emotion: A Review. *Biol Psychol*. 2010; 84(3): 394-421.
16. Barrett LF. Are Emotions Natural Kinds? *Perspect Psychol Sci*. 2006; 1(1): 28-58.
17. Scheid V. Constraint as a Window on Approaches to Emotion- Related Disorders in East Asian Medicine. *Cult Med Psychiatry*. 2013; 37(1): 2-7.
18. Suh S. Stories to Be Told: Korean Doctors Between Hwa-Byung (Re-Illness) and Depression, 1970–2011. *Cult Med Psychiatry*. 2013; 37(1): 81-104.
19. Daidoji K. Treating Emotion-Related Disorders in Japanese Traditional Medicine: Language, Patients and Doctors. *Cult Med Psychiatry*. 2013; 37(1): 59-80.
20. Gao Y-T, Pan H-W, Wu S-B. Gross Conception of Anatomical Structure of Zang-Fu Viscera in Huangdi Neijing. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*. 2006; 4(4): 339-342.



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

21. Lee YS, Jung WM, Jang H, Kim S, Chung SY, Chae Y. The Dynamic Relationship Between Emotional and Physical States: An Observational Study of Personal Health Records. *Neuropsych Dis Treat*. 2017; 13: 411-419.
22. Nummenmaa L, Glerean E, Viinikainen M, Jääskeläinen IP, Hari R, Sams M. Emotions Promote Social Interaction by Synchronizing Brain Activity across Individuals. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2012; 109(24): 9599-9604.
23. Adolphs R, Damasio H, Tranel D, Cooper G, Damasio AR. A Role for Somato- Sensory Cortices in the Visual Recognition of Emotion as Revealed by Three-Dimensional Lesion Mapping. *J Neurosci*. 2000; 20(7): 2683-2690.
24. Niedenthal PM. Embodying Emotion. *Science*. 2007; 316(5827): 1002-1005.
25. Keysers C, Kaas JH, Gazzola V. Somatosensation in Social Perception. *Nat Rev Neurosci*. 2010; 11(6): 417-428.
26. Meaney MJ, Weaver IC, Cervoni N, et al. Epigenetic Programming by Maternal Behavior. *Nat Neurosci*. 2004; 7(8): 847-854.
27. Pishva E, Kenis G, Lesch KP, et al. Epigenetic Epidemiology in Psychiatry: A Translational Neuroscience Perspective. *Transl Neurosci*. 2012; 3: 196-212.
28. Cavanna AE, Nani A, Blumenfeld H, et al. *Neuroimaging of Consciousness*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag 2013.
29. Butto N. Integration between Psychology and Spirituality: A New Paradigm for the Essence and the Nature of the Psyche. *Int J Psychiatr Res*. 2019; 2(5): 1-8.
30. Rubik B, Pavek R, Greene E, Laurence D, Ward R, Al E. Manual healing methods. In: Rubik B, Pavek R, eds. *Alternative Medicine: Expanding Medical Horizons: A Report to the National Institutes of Health on Alternative Medical Systems and Practices in the United States*. Washington, DC: US Government Printing Office 1995; 113-157.
31. Hintz KJ, Yount GL, Kadar I, et al. Bioenergy Definitions and Research Guidelines. *Altern Ther Health M*. 2003; 9(3): A13-A30.
32. Rubik B. Can Western Science Provide a Foundation for Acupuncture? *Am Acad Acupunc Rev*. 1993; 5:15.
33. Rubik B. Scientific analysis of the human aura . In: Heinze R I, ed. *Proceedings of the 18th International Conference on the Study of Shamanism and Alternative Modes of Healing*. Santa Sabina Center, Dominican University, San Raphael, California, September 1-3, 2002.
34. Panov V, Kichigin V, Khaldeev G, et al. Torsion Fields and Experiments. *Journal of New Energy*. 1997;2: 29-39.
35. Hiley BJ. Information, quantum theory and the brain. In: Globus GG, Pribram KH, Vitiello G, eds. *Brain and Being: at the Boundary between Science, Philosophy, Language and Arts, Advances in Consciousness Research*, John Benjamins BV 2004; 197-214.
36. Peters MJ, Stinstra JG, Uzunbajakau S, Srinivasan N. Fetal magnetocardiography. In: Lin JC, ed. *Advances in Electromagnetic Fields in Living Systems*. Vol. 4. 2005; 1- 40.
37. Cross JR. *Acupuncture and the Chakra Energy System: Treating the Cause of Disease*. Berkeley: North Atlantic Books 2008.
38. McKusick ED. *Tuning the Human Biofield*. Rochester, VT: Healing Arts Press 2014.



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

39. Judith A. *Eastern Body–Western Mind: Psychology and the Chakra System*. Berkeley: Celestial Arts Publishing 1996.
40. Feinstein D, Eden D, Craig G. *The Promise of Energy Psychology: Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change*. New York: Penguin 2005.
41. Yogananda P. *Inner Culture Magazine*. 1939.
42. Cacioppo JT, Berntson CG, Larsen JT, Poehlmann KM, Ito TA. The Psychophysiology of Emotion. In: Lewis MJ, Jones MH, eds. *Handbook of Emotions*. New York: Guilford 2000; 173-191.
43. Russell JA. Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychol Rev*. 2003; 110(1): 145-172.
44. Barrett LF. Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. *Pers Soc Psychol Rev*. 2006; 10(1): 20-46.
45. Kober H, Barrett LF, Joseph J, Bliss-Moreau E, Lindquist K, Wager TD. Neuroimage. Functional Grouping and Cortical-Subcortical Interactions in Emotion: a Meta-Analysis of Neuroimaging Studies. 2008; 42(2): 998-1031.
46. Cunningham WA, Dunfield KA, Stillman PE. Emotional States from Affective Dynamics. *Emot Rev*. 2013; 5: 344-355.
47. Clore GL, Ortony A. Psychological Construction in the OCC Model of Emotion. *Emot Rev*. 2013; 5(4): 335-343.
48. Barrett LF, Bliss-Moreau E. Affect as a Psychological Primitive. *Adv Exp Soc Psychol*. 2009; 41: 167-218.
49. Lindquist KA, Barrett LF. A Functional Architecture of the Human Brain: Emerging Insights from the Science of Emotion. *Trends Cogn Sci*. 2012; 16(11): 533-540.
50. Lindquist KA, Wager TD, Kober H, Bliss-Moreau E, Barrett LF. The Brain Basis of Emotion: a Meta-Analytic Review. *Behav Brain Sci*. 2012; 35(3): 121-143.
51. Lindquist KA. Emotions Emerge from More Basic Psychological Ingredients: A Modern Psychological Constructionist Model. *Emot Rev*. 2013; 5: 356-368.
52. Hoehn EN, Katja M. *Anatomy & Physiology*. 3rd ed. San Francisco, California: Pearson/Benjamin Cummings 2013; 391-395.
53. Yu N. Body and Emotion: Body Parts in Chinese Expression of Emotion. *Pragmatics and Cognition*. 2002; 10(1-2): 341-367.
54. Kövecses Z. *Metaphor and Emotion: Language, Culture, and Body in Human Feeling*. Cambridge, UK: Cambridge University Press 2000.
55. Butto N. *Unified Integrative Medicine: A New Holistic Model for Personal Growth and Spiritual Evolution*. United Kingdom: AuthorHouse 2014.
56. Fredrickson BL. Positive emotions. In: Snyder CR, Lopez SJ, eds. *Handbook of Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press 2002; 120-134.
57. Isen, AM. Positive affect. In: Dalgleish T, Power M, eds. *Handbook of Cognition and Emotion*. New Jersey: Wiley 1999; 522-539.
58. McCraty R, Barrios-Choplin B, Rozman D, Atkinson M, Watkins AD. The Impact of a New Emotional Self-Management Program on Stress, Emotions, Heart Rate Variability, DHEA and Cortisol. *Integr Physiol Behav Sci* 1998; 33(2): 151-170.



Dr. Nader Butto
Unified Integrative Medicine

59. Kamien R. Music: An Appreciation. sixth brief edition, student edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education 2008; 41.
60. Butto N. Four Phases of Life and Four Stages of Stress: A New Stress Theory and Health Concept. Int J Psychiatr Res. 2019; 2(6): 1-7.