**Akupunktúra a pszichoszomatikus betegségek gyógyításának szolgálatában**

**Szerző: dr. Hamvas Szilárd**

**(Elhangzott előadás formájában a II. Interdiszciplináris Komplementer Medicina Kongresszuson, 2015. április 25-én)**

A közelmúltban a média a szokottnál jelentősebb figyelmet szentelt az akupunktúrának, nem egyszer negatív módon közelítve a gyógymódhoz. Úgy tűnik, az akupunktúra népszerűsége sokaknak szemet szúr. Azon vizsgálati eredmények, melyek szerint a placebo kezelés nem tér el szignifikáns módon a valódi kezeléstől, jó támadási felületet biztosít, különösen, ha a pozitív eredménnyel zárult vizsgálatokat figyelmen kívül hagyjuk, mely vizsgálatok szintén léteznek szép számmal. *(Hempel S. Shekelle P.G. (2014) Evidence Map of Acupuncture, Department of Veterans Affairs, Health Services Research& Development Service)*

Ezt az előadást nem kívánom e kérdéskör taglalásának szentelni, csupán annyiban fogom érinteni, ami, úgy gondolom, az akupunktúra megértését segíti.

Az akupunktúra sok mindenben hasonlít a pszichoterápiához. (Mondja ezt egy pszichiáter…) Valahol félúton van a tudomány és művészet között. Tanítható, de nagyon nehéz a kezelés menetét standardizálni és olyan szintre „lebutítani”, hogy könnyen tudományos vizsgálat tárgyát tudja képezni. (Ismeritek a L’art pour L’art társaság festészeti tanodáját? Szerintük mindenki megtanítható festeni és bárki képes Van Gogh-féle műremekeket produkálni. Lássunk egy példát:

1. Először is vegyünk egy vásznat, vízszintes vonallal, (célszerű kissé remegtetni a kezünket) osszuk ketté
2. A felső részt fessük be kékre, az alsó részt sárgára
3. A felső rész tetejét (kb.1/4 rész) fessük feketére
4. A kék rész közepébe fessünk egy fehér pacát
5. A sárga rész közepébe fessünk két párhuzamos, tekergő zöld vonalat, a két zöld között fusson egy barna csík
6. Ezt követően tetszés szerint díszítsük fekete kissé ellapuló M betűkkel
7. Kész a „Varjak a búzamező felett” című Van Gogh kép

Hát körülbelül így állunk az akupunktúra standardizálhatóságával. Miért?

Részben ennek megvilágítását célozza ez az előadás.

Az akupunktúra a Hagyományos Kínai Orvoslás egyik ága. (Véleményem szerint) a HKO igazából megérthetetlen a kínai gondolkodás és kultúra (legalább felületes) ismerete nélkül. A gondolkodás elválaszthatatlan a nyelvtől. A kínai nyelvnek van két nagyon fontos sajátossága, a képírás és a beszéd dallamossága. Egy szót négyféle hanglejtéssel ejthetünk ki, melynek jelentésmegkülönböztető ereje van. Ha még ez sem segít a megértésben, akkor jön a képírás. Kínában létezik olyan rövid vicces történet, mely egyetlen szót, a shi szót ismétli…

Lion-Eating Poet in the Stone Den

In a stone den was a poet called *Shi Shi*, who was a lion addict, and had resolved to eat ten lions. He often went to the market to look for lions. At ten o'clock, ten lions had just arrived at the market. At that time, Shi had just arrived at the market. He saw those ten lions, and using his trusty arrows, caused the ten lions to die. He brought the corpses of the ten lions to the stone den. The stone den was damp. He asked his servants to wipe it. After the stone den was wiped, he tried to eat those ten lions. When he ate, he realized that these ten lions were in fact ten stone lion corpses. Try to explain this matter.

Természetesen ez a történet még egy, a dallamos beszéd értésében járatos kínai számára sem érthető. Ilyenkor következik az írásjelek egymás tenyerébe rajzolgatása.

A képírás gazdag jelentéstartalmat rögzít. Például azt a szót, hogy Jó, egy asszony és egy fiúgyermek együttese jelenti. (Nem véletlen, hogy a kínaiak számára a fiúgyermek hiánya nehezen elfogadható.) Ezzel szemben mi európaiak nem gondolunk a pillangó szabadon engedésére, amikor pszichoanalízisről beszélünk, pedig a psziché szó egyik ógörög jelentése pillangó. Elképzelhető, hogy az ősi időkben, amikor még a görögök sem filozofáltak test-lélek-szellem viszonyáról (bármennyire is hihetetlen, még a görögök is voltak gyűjtögető-vadászó barlanglakók), éppenséggel a lárva állapotból bebábozódás állapotán keresztülhaladva szabaddá váló pillangó ihlette a psziché manapság használatos jelentésének kialakulását. Az európai nyelvet nem csak az jellemzi, hogy önálló jelentést nem hordozó egységek építik fel szavainkat, de a szavak ősi jelentéstartalma is elveszik, nem így a kínai nyelvben.

Valószínűleg a képírás és a beszéd dallamossága által hordozott plusz jelentéstartalom miatt a kínaiak gondolkodása alapvetően jobb féltekei, ennek következtében analogikus, holisztikus, és a cirkularitás jellemzi. A gondolkodásnak ezen mássága csapdákat rejt azok számára, akik megpróbálják a kínai orvoslás fogalmait az európai gondolkodás fogalmaira átültetni.

Analogikus: Belső Szélről beszél olyankor, amikor a tünet hirtelen jön, mint a Szél, és sok esetben hasonló tüneteket okoz, mint egy Külső Szél ártás. Végzetes hiba ezt a Szelet a bélszéllel összekeverni. De ugyanezt mondhatnám el a Belső Nyálka kórképekről is, ahol sok esetben felesleges Nyálka után kutatni.

Holisztikus: a betegség gyógyítása helyett a teljes ember energetikai háztartásának rendezését célozza. Egy fejfájás kezelésénél nem elhanyagolható információ, hogy a fejfájás tünetén kívül milyen egyéb tünetek vannak jelen. Például, hogy az illető lába hideg-e, vagy, hogy a menstruációja rendszeres-e, hogy a körme barázdált-e. Mindezek a kezelést meghatározó információt hordoznak. Fontos az életmód ismerete, a táplálkozás, a pszichés háttér feltérképezése.

A cirkularitás nem az általunk ismert és általában alkalmazott lineáris logikát követi. A cirkularitás fontossága a betegségek kialakulásában, fenntartásában, elmélyülésében, illetve gyógyítás-gyógyulás esetén a spirál megfordításában van. Például a Lép gyengeség Belső Nedvességet okoz, a Belső Nedvesség pedig legyengíti a Lépet. (A cirkularitás jelensége miatt a HKO rendszerében két változó között fennálló asszociáció esetén kauzalitásról, illetve reverz kauzalitásról beszélni értelmetlen.)

Ez a mondat rögtön továbbvisz minket egy következő fontos jellemzőhöz. A szervek nem anatómiai szerveket jelentenek, hanem funkcionális egységeket. Egy funkcionális egység számos, egymással nem feltétlenül kapcsolódó funkciót is magába foglal, mely funkciók közül jó néhánynak az adott anatómiai szervhez semmi köze. Így például, lehet, hogy valakinek nincs is lépe, a Lép funkciója mégis tökéletes. Ez egyben azt is jelenti, hogy a fenti mondat (Belső Nedvesség legyengíti a Lépet) egy európai orvoslást tanult ember számára alig hordoz használható jelentést.

Ezek után joggal merül fel a kérdés, lehet-e, és ha igen, hogyan lehet ezt a rendszert egyáltalán használni. A HKO a testet, mint egységet kezeli. Gondosan kidolgozott patofiziológiai elméletrendszere magyarázatot kínál arra, hogy mi történik a testben. A fenti mondatok után érthető a kérdés, mi értelme van egy anatómiai szervekhez nem köthető élettannak, mely a nyugati orvoslás szemében nem létező szubsztrátumokkal operál. A probléma feloldását az empíria, a több ezer éves megfigyelés nyújtja. A HKO módszere, hogy figyeli a bemenő és a kimenő változókat, és a patofiziológiai elmélet-rendszere segítségével képes arra, hogy útmutatást adjon, mit tegyünk, ha a kimenő értékeket meg kívánjuk változtatni. (Ahhoz, hogy valaki lovagolni tudjon, még nem fontos ismernie a ló anatómiáját, elég, ha tudja, ha megrúgja a hasa alját, elindul…)

(Általános iskolai matematika tanulmányaitokból még talán rémlik, mint jelent a varázsdoboz. Bedobok 5-öt és 3-at, kijön 13. Bedobok 2-öt és 7-et, kijön 12. Mit csinál a doboz?) Vessünk egy pillantást arra, hogy milyen alapelemei vannak a varázsdoboznak a HKO gondolkodása szerint! A rendszer négy legfontosabb eleme a Yin-Yang elmélet, a Qi, az 5 Fázis vagy más néven 5 Elemtan és az energiahálózat, vagy közismert nevén meridián rendszer.

A Yin-Yang elmélet a világot ellentétek egységeként szemléli. További fontos jellemzője a viszonylagosság. A tűz Yang, a víz Yin. Ugyanakkor a forró víz Yang, a hideg víz Yin. (A pszichoszomatika taglalásánál a viszonylagosság jelentőségére még visszatérek.)

A Qi a HKO elméletének legérdekesebb építő eleme. Jelentése leginkább energiaként fordítható le, de valójában anyag és megnyilvánulás is egyszerre. A test a Qi különböző szintű sűrűsödéséből épül fel. Durva egyszerűsítéssel az ember 3 szintre bontható: a psziché szintjére, a testet körülvevő, illetve a test meridián rendszerében keringő energia szintjére és az anyag szintjére. A három szint folyamatosan hat egymásra. A pszichés hatások először az energia rendszerben okoznak zavarokat, kezdetben többnyire Qi pangást, illetve egyenetlen Qi eloszlást. Amikor egy probléma a psziché szintjéről a Qi keringés szintjére lép, megjelennek testi tünetek, például emésztési zavarok, vizelési panaszok, fájdalommal kísért rendszertelen menstruáció, egyéb testtájakat érintő fájdalom tünetek formájában. Sok esetben a panaszokat magyarázó fizikai elváltozások nem mutathatók ki. Ez az a szint, ahol az akupunktúra igazán hatékony.

A Qi keringés szintjét érintik a külső patogén tényezők is, például a fertőzések, melyeket Külső Szél ártás kategóriába sorol a HKO. A Külső Szél mellett ide tartozik a Külső Nedvesség, a Külső Szárazság, a Külső Hideg és a Külső Forróság is.

Ha a probléma továbbra is fennáll, a Qi keringés zavara egyre kiterjedtebb problémákat okoz, a betegség tovább mélyül, és az anyag szintje is érintett lesz. (A Lép legfőbb funkciója az emésztés, a felvett táplálékból a szervezet számára hasznosítható Táplálék Eszenciát, felvett folyadékokból pedig hasznos Yin-t kell létrehoznia. A Táplálék Eszencia a szervezet által létrehozott Qi egyik forrása. Ha a Lép gyenge, a felvett táplálékból nem képes energiát létrehozni, Qi hiány alakul ki, mely a Lép Qi hiányt tovább mélyíti. A Lép Qi hiány romlása rögtön jelzi is a megbetegítő kör kialakulását. A Lép gyengeség másik következménye, hogy hasznos Yin helyett haszontalan Belső Nedvesség és Nyálka alakul ki, mely egyrészt jelzi, hogy a betegség már az anyag szintjére került, másrészt ahogy korábban említettem, a Belső Nedvesség-Nyálka legyengíti a Lépet, tehát egy másik káros, megbetegítő kör is létrejön.

Az akupunktúra során az orvos a Qi keringés szintjén avatkozik be. A testbe helyezett tűk segítségével a Qi áramlását helyreállítja, megfordítja a betegségek kialakulásához vezető negatív spirált, és a megbetegítő körök helyett gyógyító köröket indít el. A Lép megerősítésével a Lép elkezdi feldolgozni a Belső Nedvességet és a Nyálkát, a táplálékból a szervezet számára hasznosítható energiát és folyadékot termel.

Az elméleti rendszer harmadik eleme az 5 Elemtan, mely a világ minden létezőjét besorolja az 5 Elem valamelyikébe. Az 5 Elemtan a mikrokozmosz (jelen értelmezésben az emberi test) és a makrokozmosz viszonyát, illetve a mikrokozmoszon belül lévő szervek, történések viszonyát, egymásra hatásának szabályait definiálja.

A Tűz Elemhez tartozik a Szív, a Földhöz a Lép, a Fémhez a Tüdő, a Vízhez a Vese, a Fához a Máj.

Szervek és funkcióik:

A Szív uralja a Vért és uralja az összes pszichés funkciót.

A Lép felveszi a táplálékot, megemészti, átalakítja, majd továbbszállítja a táplálék Eszenciát felfelé. (Gu Qi-t felfelé küldi a Tüdőhöz, hogy a Légzési Qi-vel egyesülve létrehozza a Mellkasi Qi-t.)

A tanulás során a Lép szintén táplálékot vesz fel, mentális táplálékot, az analízis során szétbontja azt, majd az egyén a saját értelmezési keretének megfelelően újra összerakja, integrálja. Így szerzi meg az ember a tudást (Zhi), melyet aztán továbbküld a Szívhez, a Shen-hez, a legfelsőbb pszichés működéshez, mely összefoglalja a szellemi funkciókat, használja a megszerzett tudást, használja az intuíciókat, az érzelmeket. Olyan a Shen, mint a császár a birodalom élén.

Ahogy a Föld Anya táplálja a rajta élőket, ugyan így a jó Lépfunkcióval rendelkező ember táplál másokat.

A Tüdő beengedi a levegőt, benntartja, majd kiengedi. Emberi kapcsolatainkban ugyanezt a viselkedést kell követnünk. Beengedünk embereket az életünkbe, és elengedjük őket, amikor a kapcsolat már valamelyikünknek terhes.

A Veséhez tartoznak a csontok, mely belső tartást ad az életünkhöz. Ugyanezt a pszichés működést látja el a Vese, belső tartást ad jellemünknek. Kitartást ahhoz, hogy céljainkat elérjük. A Vese uralja a vizet. A víz lágy, de legyőzi a legkeményebbet is, ahogy az emberi akarat is legyőzi az akadályokat.

A Máj biztosítja a Qi egyenletes keringését, mely a testi működésekhez, a test virágzásához elengedhetetlen. A psziché szintjén a Máj a növekedést, fejlődést, a saját forma megtalálását biztosítja.

**Az 5 elem pszichés megnyilvánulásai:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Elem** | Az adott Elemhez tartozó jellemző pszichés megnyilvánulás |
| **Tűz** | Szeretet és öröm. Melegség kisugárzása.Kapcsolatteremtés, szociabilitás. Spontaneitás. |
| **Föld** | Alaposság, stabilitás, gyakorlatiasság.Táplálás és gondoskodás.Elmélkedés. Analízis és integráció, azaz alkotó részekre bontás és összerakás. |
| **Fém** | Befogadás, megtartás, és elengedés hármasa.Az igazsággal való szembenézés képessége. Bölcsebbé válás a veszteségek átélése, birtokba vett tárgyak-lények-alkotások elengedése kapcsán. |
| **Víz** | Raktározás és céltudatosság.Változások létrehozása, átélése, és változások elkerülése a félelem visszatartó ereje miatt. Belső erő, önmagukba vetett hit. |
| Fa | Intuíció és a kreativitás.Tervek létrehozása, az életterv megalkotása. Döntések meghozatala. Önkifejezés és önkiteljesedés. Függetlenség. |

**Az 5 Fázishoz társuló Zang szerv, illetve a Zang szervek megbetegedését okozó pszichés funkciózavar:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Elem és a társuló Zang szerv** | Az adott Zang szerv által jelzett funkciókör betegségét okozó pszichés funkciózavar |
| **Tűz: Szív** | Öröm Sóvárgás, Féltékenység, Irigység, Bűntudat.  |
| **Föld: Lép** | Aggódás Szellemi munka-tanulás, Töprengés |
| **Fém: Tüdő** | SzomorúságElengedés képtelensége |
| **Víz: Vese** | Félelem (A Félelem és a Szorongás a Vese-Szív együttes Yin hiányát okozza.) |
| **Fa: Máj** | Harag  |

Az 5 Elem és hozzá kapcsolódó szervek, pszichés funkciók és megbetegítő érzelmek, pszichés tényezők rendszeréből csak egyetlen példát ragadok ki, mely egyben a pszichoszomatikához is kapcsolódik: a Fa elem funkciója, hogy táplálja a Tüzet és kontrollálja a Földet. A Fa elemhez tartozik a Máj által jelzett funkciókör, az érzelmek közül pedig a harag tartozik a Fához. Az emésztés fő funkcióját betöltő Lép-Gyomor rendszer a Föld elemhez tartozik, tehát a Fa kontrollja alatt áll. Ha valakinek gondja van a harag kezelésével, képtelen arra, hogy negatív érzéseit elfogadható módon közölje környezetével, helyette haragját állandóan elfojtja, akkor előbb-utóbb ez a pszichés probléma át fog kerülni a psziché szintjéről az energiakeringés szintjére és a Máj Qi pangását fogja eredményezni. Ha zavar áll be a Máj működésébe, a Máj nem lesz képes arra, hogy kontroll funkcióját megfelelően ellássa. A pangó Máj Qi megzavarja a Lép-Gyomor működését, többek között nyelészavart, hányingert, hányást, savas felböfögést, puffadást, székelési zavarokat fog okozni. Aki haragszik és „nem tudja lenyelni a békát”, de ezt nem tudja kifejezni, az az ember „belülről emészti magát”…

Végül a rendszer negyedik eleme a meridián rendszer, mely egyben jó példa az analógiás gondolkodásra is. A testet 12 nagy meridián, mint 12 nagy folyó öntözi, ezekhez számtalan kis mellékágacska és 8 nagyobb energiatározó tartozik, csakúgy, mint a rizsföldeken lévő víztárazók, melyek esős időben felveszik a többletként jelentkező vizet, szárazság idején pedig a bennük tárolt többlet felhasználható. A meridiánok, mint búvópatakok a test belsejébe is eljutnak, összeköttetést teremtenek a belső szervekkel.

Számos szakember esik abba a hibába, hogy ezeket a rendszereket anatómiai szubsztrátumként kezeli. A közelmúltban is történt kísérlet a rendszer ultrahangos feltérképezésére *(Langevin H.M. Yandow J.A. (2002) Relationship of Acupuncture Points and Meridians to Connective Tissue Planes. Anat Rec. 2002 Dec 15, 269(6):257-65)*, mások a kötőszöveti állománnyal próbálják a meridiánrendszert azonosítani, míg ismét mások arra a következtetésre jutottak, hogy az erekben keringő vér jelenti a Yin, míg a lassan terjedő Ca ion csatornákhoz köthető hullám jelenti a Yang Qi keringését. (*Yang E,S, at al (2011) Ancient Chinese medicine and mechanistic evidence of acupuncture physiology, European Journal of Physiology*) Úgy tűnik, erőteljes emberi igény, hogy a világot értelmezni és az általunk ismert fogalmakkal meghatározni legyünk képesek. A probléma csak az, hogy a laboratóriumi kutatásban járatos szakemberek elfelejtkeznek a klinikumról, és a HKO szabályait is figyelmen kívül hagyják, például elfelejtkeznek arról, hogy a Yang gyakran túlsúlyba kerül a fejen, és hiányos a lábon, hogy gyorsabban mozog, mint a Yin, stb.

A pszichoszomatikáról már két ízben esett szó. Említettem az ember hármas rétegződését a Qi kapcsán és a harag szerepét az 5 Elemtan rendszere kapcsán. Egy pszichés probléma, amennyiben nem kerül feldolgozásra, elindul befelé, először zavart okozva a Qi rétegében, majd továbbhalad az anyag szintje felé. A folyamat pszichoterapeuták számára jól ismert jelenség. A pszichés kórokoknak a pszichoszomatikus betegségek kiváltásában betöltött szerepét illetően a szakma nem egységes. A különböző megközelítések egy spektrum mentén helyezkednek el, ahol a spektrum egyik végpontját azon álláspont képviseli, miszerint minden tünet beszédes és elárulja eredetét. (Hamer-féle gondolkodás, Dethlefsen T. és Dahlke R. (2000) Út a teljességhez). Ez a szemlélet nem veszi tekintetbe a genetikai hajlamot, a szociális körülményeket, és nem fogadja el a véletlen létezését sem, és még a baleseteknek is üzenetértéket tulajdonít. A spektrum másik végpontja szerint a betegségek inkább genetikai vulnerabilitás talaján alakulnak ki, ahol a pszichés hatás mint aspecifikus stressz értelmezhető. A HKO szemlélete alternatívát kínál ezekhez képest, valahol a spektrum közepe táján helyezkedve el.

A pszichés problémák mint patogenetikai tényezők szintén besorolhatók az 5 Fázis rendszerébe. Egy-egy pszichés probléma mindig egy megadott szervet érint, és rá jellemző energetikai zavart hoz létre. Az energetikai zavar az 5 Elemtan viszonyrendszerének megfelelő módon fejti ki hatását. Lássunk egy példát! Már korábban említettem, hogy a harag a Máj energia pangását okozza. (1) A pangó Máj Qi hatása maradhat a Máj funkciókörén belül és a méhet körülvevő meridiánokban okozva pangást fájdalmas görccsel kísért menstruáció panaszában nyilvánul meg. (2) A Qi pangás hatása továbbléphet a kontroll kapcsolat mentén, megtámadhatja a Föld elemhez kapcsolódó Lép-Gyomor rendszert emésztési panaszokat okozva. Erre hajlamosít, ha valaki a Föld elemet állandó töprengéssel, pszichés „önemésztéssel, önmarcangolással”, túlzásba vitt szellemi táplálék fogyasztással legyengíti. (3) A pangó Máj Qi a kontroll kapcsolat mentén más irányba is zavart okozhat. A Máj fellázadhat az őt kontrollálni igyekvő Tüdő ellen, ideges köhögést, köhécselést okozva. Erre hajlamosít, ha fel nem dolgozott szomorúság emészti a Tüdő energiáit. (4) Ha a Máj Qi pangása sokáig fennáll, a feltorlódó összesűrűsödött energia berobbanhat, és Yang Felszállásnak hívott Forróság kórképbe torkoll. A Yang Felszállás az 5 Fázis rendszerében a tápláló kapcsolat mentén száll fel, megzavarva a Szívet, inszomniát, vérnyomás kiugrást okozhat.

A HKO pszichoszomatika szemléletének legszebb gondolata még hátra van. Ahogy korábban említettem, minden Fázishoz tartozik egy érzelem, mely érzelem zavara megbetegítően hat. Viszont az érzelem megfelelő megélése az egészség része. Ez a Yin-Yang elméletből következik, minden létezőt az ellentétje definiál. Nincs fény sötétség nélkül, nincs öröm bánat nélkül. Az ecet savanyú, a veszteség fáj, a halál szomorú. A kínai Univerzizmus alapszemléletéből következik, hogy nincs alapvetően rossz érzelem. Csak a harmóniától, a Tao-tól való eltérés létezik, ez vezet a betegséghez és a világban megjelenő problémákhoz. Minden tulajdonság jó, ha a mértéke megfelel az Örök Törvénynek. A haragnak is helye van a mindennapi életben, ugyanakkor a harag túlzásba vitt kifejezése éppen úgy megbetegít, mint az elfojtása, csupán az energetikai zavar minősége változik. (Az elfojtás Máj Qi pangást okoz, míg az üvöltözés Máj Tüzet.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Yin állapot** | **Yang állapot** | **Egyensúlyi állapot** |
| TŰZ  | Melankólia. Apátia. Magány. | Túlzott lelkesedés-aktivitás. Felelőtlenség. Kiégésre hajlam. | Önszeretet, mely kiárad a környezetre.Spontaneitás és elmélyülés egyensúlya. |
| **FÖLD**  | Állandó aggódás. Túl sok gondolkodás, kevés cselekvés. Belső üresség érzet.  | Mások életét dominálja, függetlenségüket csorbítja. Másokat birtokol. | Gondolatait megvalósítja. Támogató-gondoskodó, de mégsem avatkozik mások életébe. |
| **FÉM** | Nehezen lép tartós kapcsolatba. Fél a veszteségtől, a múltban él. | Elnyomja szomorúságát. Negatív érzéseit másokra vetíti ki.Új kapcsolatokkal gyógyítja az át nem szenvedett veszteséget. | Utat enged a szomorúságnak. Bölcsebbé válik az átélt veszteségtől. Képes új kapcsolatokat létrehozni, nem fél a lehetséges veszteségtől. |
| **VÍZ** | Energia szegény, nem küzd céljaiért, hamar elbátortalanodik.  | Ambiciózus, nincs tekintettel másokra. Félelmeit elnyomja. Retteg, hogy nem kontrollálhatja életét. | Nem fél, de nem vakmerő. Bízik önmagában. Szilárd az akarata, de másokra is tekintettel van. |
| **FA** | Bizonytalan saját identitásában, saját céljaiban. Önbizalom hiányos. Szégyenlős, nem tud érvényesülni. | Belső bizonytalanság miatt türelmetlen, irritált, önző, másokra nincs tekintettel. Domináns, agresszív. Ugyanakkor könnyen frusztrálódik, s akkor depressziós lesz.  | Magabiztos. Intuitív. Tisztán látja saját útját. Türelmes a kibontakozásban. Erős és független, de lágyan fejezi ki saját személyiségét. |

A pszichoszomatika után kanyarodjunk vissza a nyitó kérdésfelvetéshez, a kezelés standardizálhatóságának nehézségéhez. A HKO szemlélete, mint láthattuk energetikai szemlélet, a diagnosztika során arra keressük a választ, hogy az adott tünet hátterében milyen energetikai zavar áll. Egy fejfájás kezelése nem a fejfájásra előírt pontok megszúrásából áll. Fontos ismerni a pontos energetikai zavart, annak okát és energetikai gyökerét. Sokszor ez az ún. gyökér-kezelés fontosabb, mint magának a manifesztációnak a kezelése. Természetesen előfordulhat, hogy a tünet annyi kellemetlenséget okoz, hogy a kezelés kezdetén az aktuális panasz enyhítésére kell fókuszálni, de ebben az esetben is törekedni kell a probléma energetikai gyökerének feltárására és megoldására. Az energetikai diagnózis felállítása megköveteli az alapos, az élet minden területére kiterjedő kikérdezést. A kezelés során az energetikai állapotot monitorozni kell, és ehhez kell igazítani az aktuális kezelést. Mindezek miatt egy olyan vizsgálati dizájn, mely nem teszi lehetővé a beteg állapotának rendszeres monitorozását és a pontok flexibilis változtatását, nem tükrözi hitelesen az akupunktúrás kezelést. Egy ezt megengedő dizájn esetén viszont a kettős vakság tudományos kritériumának nem tudunk megfelelni. (A kettős vakság még ennél sokkal szigorúbb dizájn esetén is megbukik, a kezelők vakítására tett kísérletek általában kudarccal járnak. (*Vase L at al (2015) Can Acupuncture Treatent Be Double-Blinded? An Evaluation of Double-Blind Acupuncture Treatment of Postoperative Pain PLoS ONE 10(3):e0119612*) Az a tény, hogy az akupunktúrás vizsgálatokban a kettős vakság kritériumának nagyon nehéz megfelelni, jelentős mértékben gyengíti a vizsgálatok eredményeinek evidenciaértékét.

A kikérdezés alapossága és a kezelések részét képező rendszeres állapotkövetés fontossága miatt nehezen megítélhető, hogy az akupunktúra hatásában mekkora szerepe van a placebohatásnak. (A fenti gondolatmenet célja az volt, hogy rávilágítson, mennyire nehéz az akupunktúra hatását modern tudományos eszközökkel vizsgálni, de nem volt célom, hogy cáfoljam az akupunktúra hatásában megjelenő lehetséges placebohatást.)

A negatív csengésű placebohatás hangsúlyozása helyett inkább az interperszonális gyógyítás jelentőségét és evolúciós szerepét emelném ki. A betegség tünetei evolúciós szempontból sok esetben védekezésnek tekinthetők. Gondoljunk a fájdalomra, lázra, köhögésre, tüsszentésre, hányásra, hasmenésre. De védekező szerepe van a depressziónak és a szorongásnak is. Ez a védekezés egyrészt „költséges” az organizmus számára, másrészt túlzásba vitt, harmadrészt pszichoszomatikus eredetű zavarok esetén adaptációs szempontból értelmetlen. (Ha az egyed számára mérgező ételtől hány, ez bármennyire kellemetlen, evolúciós értelemben hasznos. Ha az egyén az őt ért sérelmet nem tudja megemészteni, és ez okozza a hányást, akkor ez adaptációs szempontból értelmetlen.) Adaptációs szempontból az is fontos, hogy az egyed akkor engedje meg magának a gyógyulást, ha az biztonságos. Az őskori ember számára a klán sámánjának jelenléte ilyen szignál lehetett. Egy orvos, aki meghallgat, odafigyel, megvizsgál, megtapint, majd tűket szúr a testbe, a kurkászás nagyon ősi érzését hívja életre, azt a szignált nyújtva a páciensnek, hogy a gyógyulás megengedhető.

Hogy a hatás mekkora hányada placebohatás, ez egyelőre nem ismert, viszont biztonsággal állíthatjuk, hogy a pszichoszomatikus betegségek kezelésében az akupunktúra az egyik leghatékonyabb gyógymód.