

Buddhism och psykoterapi



Dalai Lama intervjuas av forskare inom psykologin och den dialog som förts mellan Buddhism och psykoterapi sedan ett halvsekel, accelererar just nu. Mängder av böcker ges ut och internationella konferenser hålls.

Freud följde den tradition som sedan Buddhan och Sokrates inser att varje individ inom sig bär de förklaringar och svar som kan ge ett lyckligare liv.

Han såg att vi blir sjuka genom att vi försummar vårt inre. Vetenskapliga studier av vår själs drivkrafter, ångest, begär, depressioner, aggressioner etc, kan också användas för att bättre förstå historiska skeenden, konflikter och vår samtid.

Människan är i upplysningens anda sin egen frälsare. Endast genom att vända sig inåt, reflektera och förstå varför jag exempelvis är deprimerad trots hög lön, fungerande familj och ny Volvo, kan vi ändra oss, tillfriskna och leva ett liv som överensstämmer med den vi innerst inne är.

Den moderna människan är mer upptagen av effektivitet och karriär, än med sin inre utveckling. Hennes självkänsla är ej baserad på egenvärde utan på marknadsvärde, och följaktligen har hon förlorat sin identitet.

Buddha vädjade liksom Freud till förnuftet och ville att vi skulle se in i vår ursprungliga natur. De 2000 år gamla *Abhidharma-skrifterna*, är mänsklighetens äldsta psykologi, kognitiva i innehåll och är genom sina detaljrika, djuplodande kunskaper om vårt känsloliv alltid relevanta.

Liksom själsläkaren identifierade Buddha problemet och ordinerade en behandling. I de **Fyra Ädla Sanningarna**, såg han lidandet, pekade på anledningen, hur det skulle stoppas och med vilka metoder.

Ett viktigt instrument och hjälpmedel är meditation. Metoden är systematisk, koncentrationen skapar lugn och när sinnet är stillat ges möjlighet till kontakt med vårt

innersta. Det handlar om att lära känna medvetandet; hur tankar och känslor samt betéende hänger ihop. Mindfulness kommer ur buddhistisk meditation och används framgångsrikt inom vården, såväl för fysiska som psykiska tillstånd. På exempelvis StressRehab vid Danderyds sjukhus används mindfulness som en viktig del vid behandlingen av utbrända. Vid svår depression halveras återfallsfrekvensen och metoden finns också inom ex cancer samt hjärt-kärl sjukdom.

Genom disciplinerad övning, leds vi stegvis allt djupare in i oss själva. Tillfälle ges att reflektera över vardagslivets frustrationer och hur vi kan bryta negativa tankar och förhållningssätt. Frukten av arbetet är - precis som i terapin - ökad självkänedom och även större kunskap om medvetandets funktion och därigenom ökad livskvalité. (Se gärna hur Buddhan mediterade www.ditttao.se/buddhmind.pdf)

Intressant är att Buddhas mål för människans utveckling överensstämmer med den humanistiska etiken hos både Konfucius, Jesus och Freud. *Kunskap* (förnuft,sanning), *kärlek*, *minskande av lidande*, *självständighet och ansvar* - understryker de alla.

Psykoanalysen har givit oss en ny dimension i sökandet efter sanning. Freud visade att bakom de subjektiva uppfattningar och rationella förklaringar den neurotiske har kring sitt agerande - kan helt andra motiv finnas.

Denna princip, att mental hälsa och lycka är beroende av huruvida man kan skilja på genuint och falskt i sig själv, är psykoanalysens mål, vars metod överensstämmer med det klassiska uttrycket "sanningen skall göra dig fri". Detta är också en religiös attityd som är väl beskriven i gamla buddhistiska texter.

Ibsens Peer Gynt är ett genialt exempel på ovanstående. Han tror att den energi han lägger ned på framgång och pengar är i överensstämmelse med hans innersta, när det i själva verket hindrar honom i hans egen utveckling och orsakar ett mänskligt misslyckande.

Några rader ur femte akten:

Suckar i luften;

Vi är sånger;

Du skulle sjungit oss!

I djupet av ditt hjärta

Förtvivlan har plågat oss!

Vi låg och väntade;

Du kallade ej på oss.

Må din hals och röst

Med gift ruttna



Att ingenting är beständigt och därför värt att hålla fast vid, att vi ideligen söker något som inte ger tillfredsställelse, utan lämnar oss tomma - är centralt i den 2500-åriga läran. Buddha ville - precis som terapeuten - lyfta slöjan vävd av konventionella idéer och snedvridna uppfattningar, för att få oss att se klart.

Det talas mycket inom det pågående meningsutbytet mellan Buddhism och psykoterapi, om självet eller jaget. Inom terapin är en stor del av detta fokuserat kring narcissism. Egocentriska problem kan manifesteras i begär efter att synas, berömmelse (idol-generationen), framgång, makt eller att få tjäna någon eller en organisation.

För buddhisten är varje identifiering med en upplevelse i termer av jag eller mitt, ett hinder i sökandet efter hans innersta natur. En viktig del av meditationen är att träna bort fasthållandet vid jaget och alla dess komplikationer.

Det här går på tvärs med vår västerländska kulturtradition och följaktligen mycket svårt att acceptera. Det är kanske så att "jaget" i oss är orsaken till mycket frustration och onödigt lidande, men det är ju samtidigt ursprunget till ex den stora konsten, musiken och poesin.

Jack Engler, psykologilärare vid Harvard och *A.H. Almaas*, har betytt mycket när det gäller att korsbefrukta Buddhism och analys. Almaas använder delar av psykodynamisk teori, meditation och i sanningsökandet byggs en bro mellan diciplinerna som utmynnar i en dessidentifikation med jaget. Detta är lika kontroversiellt som det är banbrytande.

Många västerlänningar som åker på "retreater" i ex Thailand, för att lära sig meditation, har förhoppningen att de äntligen hittat en all-kur, en metod som är både spirituellt och kan lösa mentala problem. (Här finns mer om att åka på retreat i Thailand www.ditttao.se/buddthai.pdf) Jack Engler har i forskning visat att så inte är fallet. Meditationen är inte immun mot personens ångest, känslomässiga störningar, historia och karaktär. Insikter i meditationen ger ej automatiskt sådana i psykodynamiskt hänseende.

Ibland blir t o m det "material" som kommer upp till ytan efter intensiv träning, en källa till rädsla eller inre konflikter och vid hemkomst till vardagen är gamla demoner lika närvarande som tidigare. Detta trots framgång på det spirituella planet och då rekommenderas kompletterande psykoterapi.

Oedipus-komplexet, det lilla barnets sexuella attraktion, exempelvis pojken till mamman och därigenom skapad rivalitet till pappan, tillskrivs vanligen Freud. Detta är dock välbeskrivet i den Tibetanska Dödsboken. Jung hämtade mycket inspiration ur denna gamla buddhistiska psykologi, den bidrog enligt honom själv till hans teorier och gav viktiga insikter.

Freud hade en klarsynt attityd till sin skapelse - analysen - och menade att den ofrånkomliga konflikten mellan individens instinkter och civilisationens krav, endast kan utmynna i adaption och kompromisser. Psykoanalysen transformerar: "neurotisk misär till vanlig olycka."

Det skulle krävas över 70 generationer, Freud, Goethes Faust och Nietzsches Zarathustra,

innan den mödosamma transformation av människans inre, som är möjlig för alla, kunde börja skönjas i Europa. Som Faust uttrycker det efter vunnit vad med Mefistofeles: "Blott den förtjänar leva och leva fri som dagligen vet att kämpa sig fram till liv och frihet."

Den tradition i Österlandet av introspektion och hollistiskt synsätt, där andlighet och sambandet mellan kropp och själ alltid funnits, har härvidlag ställt vår egen yngre civilisation i skuggan.

Två länder i den absoluta framkanten av ekonomisk utveckling, Japan och USA, är också de som har flest psykoterapeuter och flest buddhister inom sin del av världen.

Vissa typer av grav psykisk ohälsa finns i andra kulturer, men är mest frekventa i dessa länder. Exempelvis ökar antalet skilje- och personlighetsstörningar snabbast där. Det är patienter som befinner sig mellan neuros och psykos. Personen är deprimerad, intellektuell, manipulativ, känslomässigt utsvulten och svår att hjälpa. Ät- och vissa svåra personlighetsstörningar samt hög skol-frånvaro, är också nya fenomen som uppstår i de mest utvecklade länderna.



Mark Unno, japansk professor i psykologi och religion, utbildad vid Stanford, menar att det inte är en tillfällighet att detta historiskt sker just nu. En global ekonomi med högt tempo, där den unika personen reducerats till konsument och där yta är allt - har lämnat individen i ett känslomässigt vakuum.

Om våra föräldrar kunde säga: Jag är vad jag kan, våran generation; jag är vad jag har (el konsumerar), så kan dagens ungdom känna; jag är vad du vill att jag ska vara.

Ett bra exempel på den snabba förändringen utgör alla unga indier som arbetar i sin del av den globala miljön. Dom har inte som sina föräldrar, en guru (helig vis man) som förebild, utan Bill Gates. Detta mentala paradigmskifte har skett på en generation!

Den världsberömda psykoanalytikern Erich Fromm menade att den inneboende längtan efter *normer och någonting att ta efter eller värda*, som bevisligen funnits i alla tider och kulturer, har idag *kanaliserats i olika ideal*. Prästen är ersatt av psykoterapeuten och vi är alla idealister. Status, börsen, prylar, kroppen och fotbollslaget är det som tillbeds.

Vi strävar efter olika förvärdsligade mål rotade i samma behov som tidigare tillfredstälts av religionen.

Enligt Fromm är människan inte fri i valet om hon ska ha ideal eller inte, utan enbart vilka eller vilket hon väljer. Det bästa, men också de mest sataniska manifestationer är yttringar av denna i människan djupt rotade idealism.

Buddhans sakrala psykologi och Freuds sekulariserade frälsning - är helt överens om det faktum - att så länge individen tror att hennes ideal och mening ligger utanför henne själv, kommer hon att söka lyckan där den ej finns.

Dalai Lama, frihet från dogmatism och karaktären av självhjälp, har betytt mycket för buddhismens ökande popularitet i väst. Om det är så att det är i mötet mellan skilda kulturtraditioner som helt nya tankar och ideer föds, så ger det också en bild av den sant postmoderna människan. En person som inte räds det annorlunda, utan speglar sig i detsamma och förstår att använda sig av hela släktets kunskap i sin strävan att bli vad hon potentiellt är.

Så här har vetenskapsmannen Werner Heisenberg uttryckt saken: *"It is probably true quite generally that in the history of human thinking the most fruitful developments frequently take place at those points where two different lines of thought meet.*

These lines may have their roots in quite different cultural environments or different religious traditions, hence if they actually meet, that is, if they are at least so much related to each other that a real interaction can take place, then one may hope that new and interesting developments may follow."

För vidare läsning om mindfulness och dess ursprung; läs gärna www.ditttao.se/mindfulness.pdf

Stockholm 2008