

Buddhas veje

Vestlig psykologi har brug for inspiration fra buddhismen, mener Peter Elsass på baggrund af mange års rejser og studier i Tibet. Dog som spirituel udvikling og ikke kun som del af en behandlingsopgave.

Det fortælles, at der i forrige århundrede har været britiske, russiske og japanske agenter, der gik ind i Tibet forklædt som munke, og hvor deres rosenkranse blev benyttet til at tælle afstande og deres bedemøller skjulte et kompas.

I perioder har jeg haft det på samme måde. Til daglig er jeg professor i psykologi. Men igennem nogle år har jeg været forklædt som psykolog og filmmand og 'udspioneret' buddhismen – alt sammen for at se, hvordan buddhismen kan finde vej til mit fag. Hvad kan jeg bruge af den, og forandrer den sig, når den kommer til Vesten.

Jeg har rejst frem og tilbage mellem Østen og Vesten og interviewet tibetanske torturoverlevende. De har alle fortalt, at deres overlevelse skyldtes to ting: Buddhismen og Hans Hellighed Dalai Lama. Men det har været vanskeligt at få dem til at redegøre nærmere herfor. Og selv om jeg gerne ville have en forståelse af, hvordan

buddhismen har kunnet hjælpe dem, har jeg ikke kunnet få dem til at uddybe deres svar; det var, som om den viden lå i kroppen og ikke kunne ikklædes ord.

Efterfølgende har jeg rejst rundt og interviewet tibetanske lamaer om resultatet af disse undersøgelser. Jeg har haft en introduktionsskrivelse fra den tibetanske eksilregering og fra Dalai Lama, så at jeg har fået mulighed for at komme ind i klostresamfund på isolerede steder og interviewe spirituelle mestre.

Buddhismen og den tredje bølge

Mødet med tibetanerne har været en stor oplevelse; tibetanerne har noget særligt, en speciel udstråling, som har overbevist mig om, at klinisk psykologi har brug for den inspiration, der er i buddhisme. Mange psykologer er da også begyndt at bringe behandlingsmetoder ind i det terapeutiske rum, som er buddhistisk inspireret.



Fx har den såkaldte 'tredje bølge' inden for kognitiv terapi importeret behandlingsmetoder, såsom mindfulness-baserede metoder, Acceptance Commitment Therapy og Compassionate Mind Training, som alle henviser til buddhismen. Men desværre er der ofte meget få konkrete referencer til buddhistiske tekster og deres praksis. Undertiden kan den skeptiske læser få det indtryk, at udtrykket 'buddhistisk inspireret' bruges som en retfærdiggørelse for at markedsføre nye behandlingsformer.

Jeg har derfor sat mig for at trænge om bag den forførende sætning 'at være buddhistisk inspireret' og skrive en fagligt sober bog om buddhistisk psykologi, som skulle bygge på referencer og akademiske analyser.

Det viste sig at være en næsten umulig opgave. Buddhismen har tusindvis af grundtekster, som det er meget vanskeligt at finde rundt i. Mange af dem har ikke karakter af tekster, som kan læses uden videre, men er oprindelig beregnet til at blive læst sammen med en kyndig lærer og under nogle komplicerede ritualer. Dertil kommer, at buddhisme har et utal af forskellige udformninger, alt afhængigt af det sted og den tid, den forekommer i. Selv i Tibet har den mange forskellige former og indhold. Det var derfor næsten umuligt at give et sobert overblik over buddhismen og sammenstille den med min kliniske psykologi, som har næsten lige så mange varianter.

I stedet for at beskrive det buddhistiske grundlag for den 'tredje bølge' satte jeg mig for at undersøge, hvordan klinisk psykologi

i Vesten bliver provokeret af buddhismen i Østen. En af de største provokationer på mine rejser har været mødet med eremitterne: buddhistnonner eller -munke, som har valgt en tilværelse i afsondrethed og i dyb meditation.

Ensomhed i Tibet

Tibetanerne har en særlig holdning til at placere sig i en alenetilstand, såkaldt 'retreat'. Fx udtrykker nogle tibetanske buddhister, at målet er:

Ikke at være bange for at meditere alene i en hule. Ikke at være bange for at meditere alene i en hule med meget lidt mad og blive syg. Ikke at være bange for at meditere alene i en hule og dø i den. Ikke at være bange for at meditere alene i en hule og dø i den, uden at nogen kender dit navn.

Den adskilthed virker skræmmende for os vesterlændinge, som svøber os i tilknytninger og relationer. Men hos tibetanerne er livet som eremit ikke en overgivelse til en ustruktureret tomhed, men snarere en travl væren. Fx forpligtiger man sig til at udføre mindst 100.000 såkaldte glidefald. De udføres ved, at man fra stående position knæler ned og strækker sig ud på jorden, samtidig med at man siger nogle specielle bønner. Når man er færdig med de 100.000, udfører man 10.000 ekstra for at tage højde for diverse fejl, og derefter yderligere 1.000 som garanti; i alt 111.000 glidefald. Proceduren tager to til tre måneder. Arbejdet udføres mel-



FOTOS: FORFATTEREN



Hos os mediterer vi for andre, vi koncentrerer os om at skabe omsorg og medfølelse for andre. Og det er et kæmpe arbejde, som kræver mange timers hårdt arbejde hver dag.

> lem kl. 1 og 7 om natten, kl. 8-12 om formiddagen og kl. 13-15 og kl. 16-20 om eftermiddagen. Man sover fra kl. 22 til 01.

At gå i 'retreat' er således en omfattende træning, som kræver både mental og fysisk fitness, for slet ikke at tale om engagement og motivation. Den europæiske buddhistnonne Jetsumma Tenzin Palmo isolerede sig i en hule i Nordindien i 12 år. Da hun forlod sin retreat, udtalte hun: "Jeg kedede mig aldrig."

Ritualerne er en forudsætning for den spirituelle udvikling. Læremestrene og ritualerne repræsenterer den tilknytning, som skal skabe ikke-tilknytning. Formuleret i den vestlige psykologi baserer den spirituelle tilknytning sig på nødvendigheden af at skabe en sikker kontekst, hvor en sårbar person kan få mulighed for at udforske en rigere model for væren.

Det paradoksale ved de buddhistiske ermitter er, at selv om de lever i isolation, har de haft stor betydning for det omgivende samfund. I de små landsbyer i Nordindien og Tibet taler man ofte om ermitterne og er taknemmelige for, at de hengiver sig til Buddhas lære. Når ermitterne forlader deres huler, er der mange eksempler på, at de danner religiøse grupper, som de bliver ledere for med stor social kompetence.

Ensomhed i Vesten

Dette forhold mellem indadvendthed og udadvendthed i den tibetanske buddhisme kan være svært at forstå for os vesterlændinge. Men faktisk har en indadvendt tilværelse som eremit altid haft udadvendt kulturel betydning i Vesten.

1700-tallet var ensomhedssværmeriets store tid, og 'Oh solitude' blev udtrykt i mange varianter. Oehlenschläger fortæller om ensomhed i sin barndoms have, Frederiksberg Have, Blicher skriver om smerte og sorg på heden, og Goethe havde sit havehus, hvor han søgte skjul, når ensomhedens problem skulle forstås og løses. Oehlenschlägers digte om ensomhed og eremittilværelse var opløftende og omtalte ensomhedens øjeblik som: "Ensomheds gyselighellige Lyst gæster min Bakke, naar Sommeren forsvinder." Blicher var derimod den mere sorgfulde og ulykkelige, når han strejfedes ensom rundt på heden og udtalte, at "Den største Sorg i Verden her, er dog at miste den, Man har kjer."

Havekunsten indeholdt sådanne ensomhedsområder. Troels Lund skriver: "Ensomheden kunne tage flere Former, enten den Forestilling om Ensomhed, der blev til i den havevandrendes Sind, når han så Ensomhedens Tegn: Eremithytten. Eller den tog Form



PÅ REJSE

Forfatteren har i en årrække rejst rundt med en tibetansk lama i Nordindien og Tibet og interviewet spirituelle mestre om deres syn på vestlig psykologi. Det er der kommet en bog og film ud af: "Buddhas veje", Dansk Psykologisk Forlag, 2011.

af 'Naturen', dvs. at den Vandrende gerne så sig omgivet af 'vilde' Planter, 'fritvoksende' Træer og rislende Bække. Overgangen mellem de to Former var ikke stor; den samme Bæk kunne udmærket danne en lille Kaskade, et lille Vandfald bag Eremithytten, og denne Hytte skulle helst ligge et afsides, et dystert Sted i Haven, hvor Træer og Buske naturligt blev lidt forsømt."

Ensomheden tog forskellige former, som et asyl eller et eksil, et fristed eller en forvisning. Men som regel var den for borgerskabet et uforpligtende koketteri med det enkle landliv, vel at mærke, hvis man havde byens fornøjelige adspredelser tæt ved; for øvrigt ligesom mange i dag trækker sig afsides og tager 'på landet' i deres sommerhuse. Den gode ensomhed har karakter af en fællesskabsorienteret isolation. Konkret giver det sig udtryk i, at mange tager ud i de store parker for at besøge eremitten og få hans gode råd. I 1700-tallet var ensomheden mild og uden excesser og askese.

Men i andre tidsperioder formede ensomheden sig anderledes og blev til den religiøse ensomhed. Her forlod eneboeren samfundet for at være alene med Gud, og ensomheden havde snarere karakter af den spanske betydning af ensomhed; 'soledad' som betyder udørk, fangenskab og længsel, og som ikke har lighed har med det engelske 'solitude'.

Ensomheden i Vesten er således mere end blot en indadventhed, som styrker vores narcissisme.

Behandling eller spiritualitet

Både i Østen og i Vesten betragtes dele af den gode ensomhed som noget, der kan styrkes ved metoder som retreat og mindfulness.

Men i Vesten har vi en større parathed til at betragte metoder som fx mindfulness som behandlingsformer i stedet for spirituelle metoder. De har fået en kolossal udbredelse hos os, og selv om systematiske undersøgelser kun viser beskedne behandlingsresultater over for angst, depression og stress, bliver metoderne brugt til næsten alt i vores jagt efter velvære og 'wellness'.

Flere af de tibetanere, jeg har mødt har spurgt mig om det er rigtigt, at vi i Vesten går i retreat og mediterer for at slappe af, for at opnå kontrol over vores tanker og for at slippe af med stress og depression. 'Hos os mediterer vi for andre, vi koncentrerer os om at skabe omsorg og medfølelse for andre. Og det er et kæmpe arbejde, som kræver mange timers hårdt arbejde hver dag. Det er faktisk enormt stressende at meditere', siger de.

De antyder hermed, at vores interesse for retreat og mindfulness er blevet til et individuelt behandlingsprojekt, hvor deltagerne skal definere sig som stressede og deprimerede for at få gevinst af metoderne. På den måde fastholder wellness-bølgen os i en sygdomsposition, hvor vi skal bruge de buddhistisk inspirerede metoder til at få det bedre. Retreat og mindfulness er med andre ord med til at skabe de problemer, de præsenterer sig som løsningen på.

Buddhistisk psykologi er et bekendtskab værd. Men de fleste af os er ikke syge og skal ikke behandles. Derfor hjælper dens metoder os sådan set ikke til at få det bedre – men til at få det lidt anderledes. ■

Peter Elsass, professor i klinisk psykologi ved Københavns Universitet

