

UVOD V BUDISTIČNO PSIHOTERAPIJO

To je povzetek predstavitve avtorja dr. H. S. S. Nissanka na simpoziju Korelacija prakse tradicionalnih terapij z nižjimi odmerki zdravil uradne medicine na mednarodnem zdravniškem kongresu, ki ga je organizirala medicinska fakulteta univerze v Peradeniji in njeno združenje Alumni 25. avgusta 2006.

Glede na poročilo ameriškega društva psihologov iz leta 1997 obstaja več kot sto duševnih motenj, ki jih je danes v svetu vedno več.

Danes prevladuje prepričanje, da je uporaba psihofarmakov edina sprejemljiva terapija za duševne motnje. Vendar pa dejansko tudi z uporabo najbolj sodobnih psihofarmakov zelo pogosto zahodni psihiatriji ne uspe dokončno pozdraviti večjega števila duševnih motenj.

Očitno je, da so v bolnišnicah na Šrilanki in drugih bolnišnicah za duševne motnje po vsem svetu pacienti primorani jemati psihofarmake več kot dvajset let brez vidnih rezultatov. Vendar pa večina zahodnih praktikov še vedno dvomi o tradicionalnih metodah psihoterapije v drugih kulturah. Zato je zdravniško združenje na simpoziju izrazilo, da je upoštevanje tradicionalne terapije in ne samo jemanje zdravil zelo dobrodošla pobuda.

TERAPIJE ZA DUŠEVNE MOTNJE

V zadnjih petdesetih letih so se nekateri psihoterapevti preusmerili k različnim vrstam meditacije, ki izvirajo iz budističnih, zen in hindu tradicij, da bi lahko omogočili terapije za duševne motnje.

Na primer, Paul Collet iz New Yorka, Christopher McLean iz New South Walesa, Avstralija, Karen Wegela z univerze Naropa v Koloradu, ZDA, Ron Kurtz iz Japonske, John Cabot Zinn z univerze v Massachusettsu, ZDA, so med tistimi, ki so se preusmerili k meditaciji za zdravljenje duševnih bolnikov.

Obstaja več inštitucij in univerz po vsem svetu, ki omogočajo študij budistične psihoterapije.

Podiplomski inštitut paliya in budističnih študij na univerzi v Kelaniji, univerze Tribhuvan v Nepal, Naropa in Widener v ZDA, Karuna inštitut v Devonu, Angliji, inštitut meditacije in psihoterapije v Bostonu, ZDA, in center za budistične študije na univerzi v Hongkongu so med tistimi inštitucijami, ki omogočajo študij budističnih psihoterapevtskih metod s poudarkom na meditaciji za namen zdravljenja.

Že avtor je opazil, da nobena izmed teh dveh metod, jemanje zdravil in meditacija, posamezno, ni primerna za zdravljenje duševnih motenj. Vsaka posamezna metoda je le enodimenzionalna, medtem ko je budistična psihoterapija večdimenzionalni sistem psihoterapije.

MISELNE OVIRE

S pomočjo empiričnega raziskovanja ter zdravljenja duševnih bolnikov v 45 letih je bil avtor zmožen razviti sistem psihoterapije, ki je tukaj predstavljen na kratko.

Budistična psihoterapija se tako imenuje predvsem zato, ker je zasnovana na Budovem učenju, na razpravah o razvoju čuječnosti in o miselnih ovirah (*Satipatthana Sutta* in *Sabbasava Sutta*), obeh povzetih iz *Majjima Nikaya*, prav tako doktrini o minljivosti in trpljenju (*Anicca* in *Dukkha*), konceptih ljubečnosti in prijaznosti (*Karuna* in *Metta*) ter faktorjev, ki nastajajo skupaj (*Paticca Samuppada*). To so nekatera od učenj Bude, ki so prišla v poštev za razumevanje duševnih bolnikov in za pomoč bolnikom pri lajšanju trpljenja. Poznamo šest korakov v budistični psihoterapiji.

Osnovna trditev, po kateri je ta sistem zasnovan, je, da so vzrok duševne bolezni miselne ovire (*Kleshas*), kot sta sumničavost in strah.

ŠEST KORAKOV V TERAPIJI

1. KORAK – Vzpostavljanje odnosa med pacientom in terapevtom

Razvoj sporazumevanja med pacientom in terapevtom je prvi korak v tej terapiji. Da bi bili uspešni, se moramo za sestanek dogovoriti v primernem okolju – v mirni svetovalni sobi, sedeč si nasproti, na primerni razdalji.

Medtem ko terapevt dobiva odgovore od pacienta na splošna vprašanja, naj opazuje psihofizične reakcije pacienta. Poznamo psihološke in fizične reakcije, ki lahko ovirajo razvoj v sporazumevanju.

Pri tem koraku naj terapevt pacientu razloži pomene doktrin minljivosti in trpljenja (*Anicca* in *Dukkha*). Pacientu naj bo pojasnjeno, da je tudi njegova duševna motnja minljiva (*Anicca*), kar pomeni, da se lahko bolezensko stanje spremeni in tudi pozdravi.

Ko terapevt vidi trpljenje bolnika, bo samo videnje povzročilo v srcu terapevta občutek prijaznosti in skrbi (*Karuna* in *Metta*) in v zameno bo ta občutek vodil pacienta, da razvije zaupanje v terapevta na konstruktiven način. Dve enourni srečanja sta potrebni za razvoj komunikacije med terapevtom in pacientom.

2. KORAK – Opazovanje telesa (*Kayanupassana*)

Gledanje in poznavanje svojega telesa je za pacienta zdravilno. Najprej se mora pacient postaviti pred ogledalo in pogledati, ali je njegovo telo privlačno ali odbijajoče.

Če se pacientu zdi njegovo telo odbijajoče, mu mora terapevt svetovati, naj naredi kaj za to, da mu bo bolj privlačno.

Nato naj se pacientu svetuje, da meditira in usmeri pozornost na svoj proces dihanja (*Anapana Sati Bhavana*). Večina duševnih bolnikov pravzaprav ne ve, da njihov dotok zraka in kisika ni povsem primeren.

Meditacija dihanja (*Anapana Sati*) naj se vadi po naslednjih štirih korakih:

1. Lezite vodoravno na posteljo in opazujte svoje dihanje.
2. Vdihnite, kolikor morete, in izdihujte čim dalj časa. To večkrat ponovite.
3. Vdihnite zelo dolg vdih, ga zadržite in počasi izdihnite.
4. Globoko vdihnite in medtem, ko zadržujete vdih, pritisnite k sebi skrčena kolena. Medtem ko izdihujete, počasi iztegujete noge in jih spuščate dol.

Ta meditacija zelo koristi tistim, ki imajo depresivno motnjo. Sprostitev bolnikovega telesa in uma lahko izvedemo z upočasnitvijo njegovega dihalnega procesa, kar ga lahko vodi tudi v zelo globok spanec.

Pacienta se mora opogumiti, da se vsako jutro posveti opazovanju telesa (*Kayanupassana Bhavana*), od 15 do 20 minut. Vendar pa teh tradicionalnih oblik meditacije naj ne bi vadili pacienti, ki imajo akutno depresivno motnjo ali akutno agresivno vedenje.

V takih primerih naj bi pacient dobil psihofarmake pod nadzorom psihiatra. Sistem budistične psihoterapije se lahko nadaljuje, ko si pacient opomore. Pacientu se svetuje, da vsakodnevno vadi meditacijo dihanja.

3. KORAK – Opazovanje bolečine (*Vedananupassana*)

En enourni sestanek naj bo namenjen temu, da se pacient zave vseh bolečin na telesu. Vsakodnevno približno 15 minut naj pacient vadi opazovanje bolečine na telesu (*Vedananupassana*), tako da usmeri pozornost na različne dele telesa in opazuje, ali ima tam kakšno bolečino.

Če pacient opazi kakršno koli bolečino, ga spomnite, da je tudi ta minljiva (*Anicca*). Če je bolečina neznosna, naj se posvetuje z osebnim zdravnikom za izboljšanje stanja. Seveda pa je točasna rešitev.

4. KORAK – Opazovanje misli (*Cittanupassana*)

V primeru duševnih bolnikov je um tisti, ki je zbolel. Bolan um naredi tudi telo bolno in povzroči različne vrste duševnih motenj, kot sta psihoza in nevroza.

Pri tem koraku terapije najprej priključimo spomine iz zavestnega uma. Osredinimo se na njegove najbolj neprijetne spomine. Ta proces spominjanja naj se začne od sedanjosti in se postopno vrača v otroštvo ali pa nasprotno, da se proces spominjanja začne v zgodnjem otroštvu in se postopno vrne do sedanjega stanja.

Tudi tisti spomini, ki so zakopani v podzavestni um, morajo priti na dan, saj pacientovo duševno obolenje izvira prav iz podzavestnega uma.

Avtor je zapisal osem metod, s pomočjo katerih lahko prodremo v podzavest.

Spominjanje je zdravilno, saj doseže »katarzo« (izraz, ki ga je v psihoterapiji najprej uporabil Sigmund Freud). Pomeni očiščenje uma. Buda je isti proces imenoval »plemenito očiščenje« (*Ariya Viracana*). Spomine, skrite v podzavesti skupaj z emocijami, vezanimi na njih, mora pacient ozavestiti.

V časovnem obdobju imamo tri vrste pacientovih spominov: 1. spomini dejanj, storjenih v preteklih življenjih, do katerih lahko pridemo s hipnozo, 2. spomini izkušenj, ki so bile doživete še v maternici – te se lahko preveri s pogovorom z mamo, 3. spomini karmičnih dejanj, storjenih v sedanjem življenju, ki se jih lahko prikliče v spomin.

5. KORAK – Psihoanaliza (*Dhammanupassana*)

Razkriti spomini, vedenjske značilnosti in čustva se ozavestijo pri četrtem koraku in so raziskani tako, da prepoznamo miselne ovire (*Kleshas*), ki so povzročile motnjo, kot tudi prepreke (*Nivaranas*), ki so preprečile pacientu vpogled v te miselne ovire, kot sta sumničenje in ljubosumje.

Pri petem koraku bo pacient sam prepoznal prevladujoči vzrok svoje duševne motnje. Pacienta se vodi v tok spoznavanja in razumevanja, da se doseže normalnost (*Dassana*; kot je zapisano v *Sabbasava Sutta*). Ovire in prepreke so psihološki vzroki duševnih motenj in zavedanje teh motenj spada v proces zdravljenja pod peti korak.

Miselne ovire so ponavadi zastrte s kognitivnimi konstrukti, ki jih je Buda prepoznal kot *Nivaranas*. To so kronična stanja razuma: 1. čutno poželenje (*Kamachanda*), 2. sovraštvo (*Vyapada*), 3. depresija (*Thinamidda*), 4. nasilje (*Uddhaccha Kukkucca*), 5. sumničavost (*Vicikiccha*).

6. KORAK – Rehabilitacija

Da bi preprečili ponovne padce, se mora pacient po začetnem okrevanju rehabilitirati fizično, psihološko, socialno, ekonomsko in duhovno.

Za fizično rehabilitacijo mora biti pacient preskrbljen z zdravstveno nego, preverjanjem krvnega pritiska, ravni sladkorja v krvi in holesterola. V nekaterih primerih naredijo tudi preizkus HIV-testa.

Pacienti so primorani občutiti, da sta lepota in čistoča cenjeni. Spodbuja se, da družinski člani in pacient skupaj jejo, obiskujejo vaški tempelj, cerkev ali mošejo, obiskujejo parke in druge lepe kraje, poslušajo glasbo in gledajo filme z zabavno vsebino.

Kjer je to možno, se pacienta spodbuja za gojenje rastlin, prav tako se ga izobražuje za zaposlitev. Vsi ti koraki bodo pacientu pomagali bolje delovati v življenju.

Sistem budistične psihoterapije je vsestransko uporaben. Ukvarja se z izvornimi vzroki duševne bolezni, miselnimi ovirami in preprekami.

Ni razlike med ovirami ali preprekami budista, kristjana ali hindujca ali pa Slovenca, Američana ali Indijca.

Tu zapisana opažanja o duševnih motnjah so rezultat približno 45-letnih raziskav in zdravljenj duševnih bolnikov. Tukaj predstavljeno metodo lahko preizkusimo kot komplementarno terapijo ali kot holistični pristop k zdravljenju duševnih motenj.

Študija zgodovine nekaterih primerov, podanih v knjigi Budistična psihoterapija (avtor: dr. H. S. S. Nissanka), bo zelo koristna.

Pobožen je spoštovan povsod.

On, ki je poln zaupanja in vrline, ki ima slavo in bogastvo, on je čaščen povsod, katero koli deželo obiše.
Pakinnaka Vagga – The Dhammapada