

Anbefaling af bog

"Kunsten at leve lykkeligt": Dalai Lama og Howard C. Curtler

De fleste kender nok Dalai Lama som det smilende, venlige ansigt, der møder én i fjernsynet eller aviser fra alverdens forskellige lokaliteter. Men hvad ligger der bag ved smilet og de smukke ord, er det noget, som vi kan "bruge" i vores vestlige tilværelse? Det forsøger den amerikanske psykiater Howard C. Curtler at komme nærmere ind på i hans bog, som er bygget op omkring interviews og foredrag med Dalai Lama. Hvordan er det lykkedes Dalai Lama at være tilfreds, på trods af de lidelse han og hans folk har gennemgået, er udgangspunktet for hans bog.

Bogen fører os ind bag, hvad der kan synes som banale udsagn og klicher. F.eks. er det et gennemgående udsagn hos Dalai Lama, at formålet med vores liv er lykke. Ud fra det simple udsagn har vi noget at navigere efter. Vores opgave er simpelthen at afvise de ting, som fører til lidelse og være åbne over for de ting, som fører til lykke. I vores dagligdag handler det så ganske "simpelt" om at få større indsigt i det, som virkelig fører til lykke, og det som ikke gør.

Hvis man er vant til flerlagede psykologiske tilgange, kan det lyde alt for banalt og overfladisk, men personligt er det min holdning, at psykologi og terapi dybest set handler om at rydde ud i alle de ting, som skygger for den simple tilgang til livet, nemlig at livet vil, at man skal have det godt. At det handler om at gøre de ting, som på et dybt plan gør én godt og undlade at gøre de ting, som på et dybt plan gør én dårligt. De ting, som på et dybt plan gør én godt, er også de ting, som gør ens omgivelser godt. For banalt og overfladisk? Eller er det bare så lige til, at vi helt glemmer det i vores alt for komplekse og natur stridige livsmåde? Jeg mener det sidste, men mener samtidigt også, at der kan være brug for mere komplekse redskaber til at rydde ud i det, som forhindrer os i at møde livet simpelt. Men ofte kan metoder bliver så komplekse og indviklede, at det mere nærer det, som gør os ulykkelige, og samtidigt bringer os væk fra det, som er formålet med redskaberne, nemlig at gøre os lykkelige

Dalai Lama taler også om, at der i mennesket er en underliggende utilfredshed, som man er nødt til at konfrontere og bevidst fravælge for at blive lykkelig. I vestlig tilgang har vi meget fokus på at komme af med vores utilfredshed i troen på, at til sidst er "beholderen" med utilfredshed tømt, og så er der glæde og tilfredshed tilbage. I bogen fortæller Howard C. Curtler om en episode, hvor han gik forbi et lokale, hvor han hørte en klient skrig. Det var en gruppe terapeutisk sammenhæng, hvor de hjalp klienterne til at komme i

kontakt med deres vrede. Senere på dagen mødte han klienten, som fortalte, hvor afslappet hun var blevet af terapien. Dagen efter kom hun dog tilbage og fortalte, at hun nok havde brug for et par sessioner til, for ude på parkeringspladsen var hun blevet vred på en anden bilist, som havde spærret vejen for hende. Dalai Lama mener ikke generelt, at metoder til at lære at udtrykke vrede er forkerte, men hvis man ikke er opmærksom, så vil vreden bare blive forstærket. Vreden opstår i et utilfreds sind og ved bevidst at arbejde på at have ro i sindet, vil man bedst kunne forebygge vredens opståen. Hvis vreden alligevel opstår, så skal den mødes med sin modgift tålmodighed og tolerance. Mange i vesten vil nok opleve det som svaghed eller passivitet at møde andres (eller sin egen) vrede eller "uretfærdige" handlinger på den måde, men i Dalai Lamas øjne er det netop udtryk for stor styrke at kunne være i ro, når man mødes af sådanne handlinger.

Bogen bragte mange tanker frem i mig, om hvordan og efter hvilke værdier mange lever i vesten. Dalai Lamas tilgang sætter lys på de bagved liggende mekanismer, og psykiateren Howard C. Curtler undersøger, om der er psykologiske forskning, som også fra vores vestlige udgangspunkt understøtter hans udsagn. Bogen er en spændende indgang til Dalai Lama og hans verdenssyn. Og til at få nye øjne på psykologien og vores vestlige tilgang.

I anden sammenhæng har jeg læst følgende Dalai Lama citat: "Min religion er venlighed. Vær venlig hver gang det er muligt. Det er altid muligt." Jeg smiler hver gang, jeg læser det. Smiler fordi jeg automatisk ser Dalai Lamas smilende ansigt foran mig. Og smiler fordi det er så simpelt.