

Buddhalainen psykologia

Tämän tekstin päämääränä on esitellä joitakin buddhalaisen psykologian ominaisuuksia ja kuinka se eroaa meille tutummasta länsimaisesta psykologiasta. Tarjoan tekstin lopussa tiedot muutamasta teoksesta, jotka johdattavat tarkemmin aiheen pariin.

Meidän länsimainen tiedekäsityksemme on lyhyen ajan kuluessa muodostunut niin merkittäväksi ja voimakkaaksi, että pidämme kaikkea muuta jäsentelyä automaattisesti sille alisteisena ja tuloksiltaan heikompana. Tästä johtuen on ymmärrettävää, että lukija saattaa kokea jonkin sortin yllättyneisyyttä ja jopa kieltämistä, kun paljastan psykologiaa koskevan asetelman idän ja lännen välillä:

Kohtalaisen kauan aikaa sitten idän ja lännen tietoperinteet kulkeutuivat eri suuntiin. Itäinen tietoperinne kohdisti mielenkiintonsa ihmisen sisäiseen maailmaan ja erityisesti ihmisen *mieleen* tuon sisäisen maailman tuottajana. Läntinen perinne puolestaan kiinnostui ihmisen ulkopuolisesta maailmasta ja painotti *välineellistä* hyötyä, jonka voimme saavuttaa ymmärtäessämme pieniin osatekijöihin purettuja syy-seuraussuhteita. Tämä painotusero on johtanut siihen asiantilaan, joka näyttäytyy mm. psykologiassa tänään. Itämaiseen vastinpariinsa verrattuna länsimainen psykologia on vielä nuori ja karkeajakoinen tieteenala, vain hieman yli 100-vuotias. Buddhalaisen psykologian juuret ulottuvat yli 3000 vuoden päähän menneisydessämme ja kaiken tämän ajan kuluessa buddhalainen psykologia on tutkinut ihmisen mielen saloja aivan samalla ututteruudella, kuin me lännessä olemme tarkastelleet ulkopuolista todellisuutta hyvinvointimme välineenä.

Toinen tietämättömyydestä johtuva virhepäätelmä on niin ikään yleinen: vaikka jokin toinen tietoperinne on tarkastellut jotain ilmiötä pitkään ja ututterasti, sen tulosten

laatua ei lännessä pidetä yhtä arvokkaana kuin läntisessä, *kriittiseen ajatteluun* perustuvassa päättelyssä. Kriittinen ajattelu ei kuitenkaan ole erityisesti läntistä ajattelua määrittävä tekijä, sillä kriittisen ajattelun menetelmät ovat olleet käytössä idässä läpi historian jo aikana, jolloin läntinen tietoperinne oli vielä alkutekijöissään.

Samoin kuin psykologiassa, kriittisen ajattelun alueella tapahtunut kehitys idässä on vertaansa vailla sekä laajuuden että syvyyden suhteen. Niille, jotka kenties haluavat tarkastella asetelmaa tarkemmin, suosittelen tutustumista Nagarjunan Keskitien (Madhyamaka) dialektiikkaan, joskin varoituksen sana on tässä paikallaan: aiheen alkeellinenkin ymmärtäminen edellyttää tavanomaiselta ajattelijalta (ml. länsimaiset tutkijat) joidenkin vuosien opiskelua eikä pääosalla ihmisistä ole ylipäätään mahdollisuuksia ymmärtää sen vallankumouksellista jäsentelyä. Tuon tämän esimerkin esille lähinnä osoittaakseni länsimaisen omakuvan harhaisuuden ja itäisen perinteen merkityksen myös analyyttisen päättelyn ja logiikan saralla.

Käsittelen länsimaisen ja buddhalaisen psykologian eroja muutaman keskeisen teeman avulla, jotka auttavat ymmärtämään osin vastakohtaisuuksiakin näiden ihmiskuvissa ja tietoperinteissä.

Terveen mielen luonne

Länsimainen ja buddhalainen psykologia tarkastelevat ihmisen mieltä toisistaan hyvinkin poikkeavilla tavoilla. On ymmärrettävää että vuosituhantinen perinne tuottaa merkitykseltään erilaisia tuloksia verrattuna sadan vuoden pintaraapaisuun. Lisäksi läntisen perinteen välineorientaatio, ts. ympäröivän maailman näkeminen aivan erityisesti välineenä oman hyvinvoinnin parantamiseksi, johdattaa toisistaan poikkeaville poluille.

Länsimaisessa psykologiassa terve mieli on vapaa toiminnallisista haitoista. Nämä haitat arvioidaan normaaliu-

den kautta. Sovittujen normaaliuden raja-arvojen ulkopuolella on epänormaali ja mikäli epänormaali kuuluu epätoivottujen ominaisuuksien joukkoon, siitä pyritään eroon. Esim. epänormaalia lahjakkuutta ei sinällään pidetä epätoivottavana, vaan usein päinvastoin tavoiteltavana, sillä se saattaa tuottaa lahjakkaalle lapselle ja tämän vanhemmille merkittäviä tuloja, mikäli asiat kulkevat kohti taloudellisesti tuottavia vaihtoehtoja.

Normaali terve mieli on länsimaaisessa psykologiassa mikä tahansa, erityisesti työkykyinen ja tuottava mieli, joka pysyy normaaliuden piirissä. Mikäli ongelmia esiintyy, niihin tartutaan spesifisti, juuri kyseiseen osatekijään kohdistettavalla *analyttisellä välineellä*, oli se sitten kemiallista tai keskustelun avulla tapahtuvaa. Analyttinen väline tarkoittaa tässä tieteen menetelmin kehitettyä osatekijöihinsä purettua ja yksittäiseen osatekijään kohdistuvaa vaikuttamista. Ajattelemme, että osiinsa purettuun ja yksittäiseen osatekijään vaikuttaminen on tarkempaa ja vaikuttavampaa, aivan kuten yksittäiseen syöpäsolutyyppiin kohdistettu tuhovoima kehon kokonaisvaltaisen myrkyttämisen sijaan. Tällöin tyypillisesti unohdamme, että syöpäsolujen yleistyminen liittyy itsessään analyttiseen *dekompositio*-harhaan, eli tässä siihen, että kuvittelevamme voivamme ruokkia esim. ruumistamme lukemattomilla kemikaaleilla, koska niiden vaikutuksia *yksitellen* tutkittaessa ei ole löydetty riittäviä syy-yhteyksiä syöpäsolujen syntyvyyteen¹. Asioiden jakaminen osiin, niiden tarkasteleminen yksi kerrallaan, mahdollistaa liiketoimintaa, jota emme hyväksyisi, mikäli tarkastelumme olisi kokonaisvaltaisempaa. Käsitte-
len myöhemmässä osiossa tätä dekompositio-keskeistä

¹ Tosiasiassa ymmärrämme useissa tapauksissa syy-yhteyksien olemassaolon, mutta oikeuskäsityksemme suojaa voitontavoittelua niin laajamittaisesti, ettei usein ole mahdollista tämän osiinsa purkamiseen perustuvan perinteen sisällä osoittaa laaja-alaisia syy-yhteyksiä ja vastuita.

tendenssiä länsimaisessa tietoperinteessä ja sen aiheuttamia hankaluuksia.

Länsimaisessa psykologiassa terve mieli etsii monenlaisia tarpeiden ja halujen tyydyttämistä. Erityinen mielenkiinto kohdistuu *identiteettiin* ja *tunteisiin* sekä *palkitsemisen* ja *rankaisun* mekanismeihin. Kuva terveestä mielestä pitää sisällään tasapainoisen identiteetin, jossa ihminen osaa asemoida itsensä realistisesti osana todellisuutta sekä tavoittelee kykyihinsä nähden sopivia päämääriä ja näin mielen prosessit soljuvat ristiriidattomasti ja tukevat toinen toistaan.

Psyykkisesti palkitseva elämä edellyttää perustarpeiden tyydytyksen lisäksi aimo annoksen onnistumisia lukemattomien halujen ja aistinautintojen parissa. Postmoderni elämä on jo ajat sitten jättänyt jäähyväiset reaalitylle ja ylipäättään materiaalisille rajoitteille. Uudet sukupolvet ovat siirtymässä jo postkapitalistiseen vaiheeseen, jossa rahan ja hyvinvoinnin väliset yhteydet katkeavat, mutta jossa aistinautintojen merkitys korostuu. Tuottavan työn sijaan elämän voi pyhittää palvelemaan omia sisäisiä tarpeita ja haluja.

Länsimainen psykologia on samassa tilanteessa kuin länsimainen lääketiede yleisestikin. Modernia länsimaista elämää ohjaa halujen tyydyttäminen ja palkintojen saavuttaminen, mikä tuottaa kuitenkin haitallisia pitkäkestoisia vaikutuksia esim. epäterveellisen ravinnon, alkoholin ja muiden keskushermostoon vaikuttavien kemikaalien käytön ansiosta. Lääketieteen ja psykologian tehtävänä on siten korjata aikaansaatuja jälkiä, joita oman käsityksemme mukaisesti toimiva analyttinen tarkastelutapa tuottaa. Elämän jakaminen pienen pieniin osatekijöihin on johtanut tilaan, jota kuka tahansa täysijärkinen pitäisi mielipuolisena: ihminen vahingoittaa kaikella tarmollaan ruumistaan ja mieltään, ja tämän seurauksena valittaa hankalaa ja kallista hoitoon pääsyä.

Länsimainen psykologia ei ota kantaa tähän koko kansakunnan pakko-oireiseen häiriöön, sillä se on kiinnostunut yksilöistä ja heidän yksilöllisistä häiriöistään. Dekompositio selittää myös tätä ilmiötä: yksilö on osiin jakamaton (*individual*) ja muista erillinen. Yksilöä tulee tarkastella erillisenä entiteettinä eikä tätä tule ”sotkea” muihin yksilöihin saati toisenlaisiin yksilöihin. Länsimainen psykologia ei esitä voimakasta julkilausuttua kritiikkiä laajamittaista ihmisen hyvinvointia vahingoittavaa ja itse tuotettua pahoinvointia kohtaan. Miksi? Koska länsimainen psykologia on *liiketoimintaa*, jonka alle kaikki länsimainen toiminta on alistettu. Miksi psykologia pyrki heikentämään liikevaihtoaan, kun automaatti tuottaa voimakkaasti kasvavaa liiketoimintaa sekä lisääntyvien häiriötyyppien että niistä kärsivien ihmisten eksponentiaalisena kerrannaisvaikutuksena.

Buddhalainen psykologia tarkastelee mieltä aivan toisesta näkökulmasta. Länsimaisittain perusterve mieli, jota ei ole lainkaan harjoitettu, on buddhalaisesta näkökulmasta tarkasteltuna harhainen ja sisäisten ehdollistumien ohjaama. Ehdollistuminen ei ole vieras käsite myöskään länsimaisessa psykologiassa, mutta siinä sen merkitystä ei ymmärretä korrektisti. Ihmisen mieli ehdollistuu aivan kaiken aikaa elämän alusta sen loppuun asti, mikäli tälle ei *aktiivisesti tehdä jotain*. Ihminen, joka elää elämänsä harjoittamatta mieltään aktiivisesti näiden ehdollistumien purkamiseksi, elää uhrina, vieraana omassa talossaan, lukemattomien ehdollistumien riepotelavana, harhaisena kuvitellen toimivansa vapaana ja itsenäisenä, todellisuudessa tehdessään kaiken aikaa ohjelmoituja valintoja.

Tutustuminen omiin ehdollistettuihin ajattelu- ja toimintatapoihin on sekä valaiseva että vapauttava kokemus. Valaiseva se on siinä mielessä, että ymmärryksen herääminen tämän valtavan, joskin salakavalan voiman määräävästä asemasta elämässämme voi olla perustuksia ravisuttava kokemus. Vapauttavuus puolestaan syntyy sen oivaltami-

sesta, että jo kertyneistä ehdollistumista sekä ylipäättään ehdollistumien kerryttämisestä voi vapautua. Vapautuminen on asteittaista ja jatkuvaa, mikä auttaa heikkohermoista länsimaista mieltä motivoitumaan ja pysymään muutoksessa mukana. Tämä liittyy toiseen länsimaisen psykologian tuottamaan hankaluuteen, jota haluan tässä käsitellä, nimittäin tunteiden ja palkitsemisen virheelliseen, ts. haitalliseen käsittelyyn.

Tunteiden ja palkitsemisen keskeisyys lännessä

Käsittelen tunteita ja palkitsemista sekä sen välttämättömyyttä vastinparia rankaisemista tässä tavalla, joka oletettavasti vaikuttaa vieraalta kenelle tahansa länsimaisen perinteen kasvatille. Niin pitääkin vaikuttaa, sillä muussa tapauksessa asia ei olisi mainitsemisen arvoinen.

Idea kulkee kutakuinkin seuraavasti. Kun länsimainen pakko-oireisia ehdollistumia suoltava automaatti aiheuttaa monenlaisia mielen hankaluuksia, alan ammattilaiset kiinnittävät huomionsa potilaan kyvyttömyyteen hallita tasapainoisesti tunteisiin ja palkitsemiseen liittyviä palautejärjestelmiä. Tasapainoa ryhdytään etsimään käyttämällä tässä jo tutuksi tullutta analyttistä dekompositiota: mielen prosesseista pyritään löytämään spesifi syy, mahdollisimman osuva osatekijä, joka selittää häiriön, joka määritellään siis normaaliuden raja-arvojen ylittämisenä. Spesifin syyn löytäminen ei ole helppoa, vaan se vaatii usein pitkäkestoista ja fokuoittua huomiota. Kaikki tarmo tulee kohdistaa tämän osatekijän löytämiseen. Mikäli osatekijä onnistutaan löytämään, tämän jälkeen alkaa toinen, vielä suurempaa tarmoa edellyttävä muutosprosessi, jonka aikana kaikki mahdollinen huomio kohdistetaan löydettyyn osatekijään ja sen jokaiseen ilmenemismuotoon. Tämä sen vuoksi, että uskotaan, että mitä tarmokkaammin kyseistä osatekijää analysoidaan ja mitä suuremmalla tarmolla asiaan fokuoidaan, sen tehokkaampi ja nopeampi tervehtyttävä muu-

tosprosessi tulee olemaan. Ikävä kyllä kaikki tämä perustuu virheelliseen käsitykseen ja haittaa merkittävästi tervehdyntymistä ja muutosprosessia. Potilas saattaa kyllä tervehtyä psykoterapian aikana, mutta nimenomaan siitä *huolimatta* eikä sen vuoksi. Miksi näin on?

Buddhalainen psykologia tuntee mielen rakenteen ja sen toiminnan sekä yhtäältä hienojakoisemmin että toisaalta kokonaisvaltaisemmin kuin meidän länsimainen osatekijä-orientaatiomme. Hienojakoisuus on vuosituhantisen jatkuvan kriittisen praktiikan ansiota ja kokonaisvaltaisuus puolestaan kumuloituneen ihmiskäsityksen ja todellisuuskäsityksen tuottamaa.

Se miten länsimaisessa psykologiassa tervehdyttävä muutosprosessi ymmärretään, on buddhalaisesta näkökulmasta katsottuna pahinta myrkkyä, mitä mielelle voi siinä tilanteessa tarjota. Kyse ei ole näkökulma- tai koulukuntakiistasta, vaan mielen toiminnan korrektista ymmärtämisestä.

Länsimainen fiksaatio yksilön tunteisiin ja niihin liittyvään palkitsemisessa onnistumiseen on ongelman ytimessä. On jollakin tavoin ymmärrettävää, ettei terapeutti voi potilaan saapuessa vastaanotolle yllättäen kertoa tälle, että yhteiskunta on huijannut häntä johdatellessaan tämän ehdollistumien avulla kuvittelemaan, että tunteet ja palkinnot ovat jollakin tavoin hyvinvoinnin keskeisiä kiinnekohtia. Ja että aito psyykinen terveys edellyttää jotain aivan toisenlaista ajattelutapaa. On siis aivan luonnollista, että koska yhteiskunta tuottaa tämän perustavaa laatua olevan harhan, niin psykologin tehtävänä (huom. tämän saman harhan indoktrinoimana) on uudelleen kouluttaa potilas jälleen yhteiskuntakelpoiseksi kuluttajaksi.

Buddhalaisessa psykologiassa tunteita käsitellään realistisemmin kuin länsimaisessa vastineessa. Realistisuus on kenen tahansa todennettavissa ja tarkoittaa tarkalleen seuraavaa: mikäli olet koskaan edes hetkeksi pysähtynyt kat-

somaan tunteiden aaltoliikettä, yksittäisen tunteen esiin nousua, sen kehitystä, ja lopulta sen vajoamista unohduksiin uusien esiin nousevien tunteiden vallatessa tilaa, joudut pakosta sanomaan jotain aivan keskeistä tunteiden luonteesta: tunteet eivät ole pysyviä, ne syntyvät meistä riippumatta, ne elävät oman aikansa, ja kuolevat. Niissä ei ole mitään kiinteää eikä mitään sellaista, jota kenenkään pitäisi pitää missään määrin hyvinvointinsa perustana. Tämän pitäisi kuulostaa tervejärkisestä lukijasta aivan luontealta ajatukselta. Mutta siitä huolimatta me elämme aivan toisella moodilla: me emme suinkaan pidä tunteita ohikiihtävinä ja vähäpätöisinä, vaan päinvastoin me sijoitamme koko henkisen kapasiteettimme tunteittemme käyttöön ja reaktiomme mihin tahansa tapahtumaan liikenteessä, työpaikalla tai kotona määräytyy sen perusteella mitä milloinkin tunnemme. Buddhalaisen psykologian näkökulmasta tämä on luonnollinen olotila *lapselle*, mutta sen ei tulisi kuvata aikuisen ihmisen tervettä tasapainoista mieltä.

Terve aikuinen mieli syntyy vain valppaan ja tietoisien läsnäolon harjoittamisella. Se ei synny vahingossa eikä automaattisesti, vaan tietoisella harjoittamisella, joka ajan myötä asettuu mielen luonnolliseksi olotilaksi. Länsimainen harhaisuuden tuottama tuskaisuus näkyy siinä, miten mielen suhtaudutaan. Vapaa-ajalla maksetaan siitä, että saadaan nähdä jokin ”aivot narikkaan” tyyppinen elokuva, kun kuvitellaan sen olevan oiva lääke mielen työperäiseen ylikuormittumiseen. Alkoholit tuottaa saman vaikutuksen, joskin haitallisempien kerrannaisvaikutusten kera.

Kuinka sitten olisi järkevä suhtautua tunteisiin ja palkitsemiseen? Vastaus löytyy realistisemmasta buddhalaisesta psykologisesta perinteestä. Aivoja ei tarvitse laittaa narikkaan, sillä aivojen ylikuormittumisesta ei ylipäätään ole kyse. Toisin sanoen mieli ei ylikuormitu eivätkä tunteet johda reaktioitamme eivätkä ne tai palkinnot ole millään tavalla perustavaa laatua olevia entiteettejä. Buddhalaisen

psykologian mukaisesti elävä ihminen ei yksinkertaisesti päädy niihin parahultaisiin kiemuroihin, joista länsimainen psykologia joutuu lisääntyviä määriä uhrejaan pelastamaan. Ja mitä tulee vaihtoehtoiseen tapaan tervehtyä, mikäli on jo päätyntynyt normaaliuden raja-arvojen ulkopuolelle, niin vastaus on päinvastainen kuin länsimaisessa psykologiassa opastetaan. Katsotaan sitä hieman.

Länsimaiselle mielelle tuottaa suurta vastustusta käsitteä, että ehdollistumista vapautuminen tapahtuisi päinvastaisella menetelmällä kuin se miten tietoisuuteen suhtaudumme. Meille on luontevaa ajatella, että aiemmin kuvamani fokusointi ja tarmon kohdistaminen poisoppimisen kohteeseen on oikea tie, ja mikäli retkahduksia muutoksen aikana tapahtuu, nämä tulee analysoida huolellisesti, sillä uskomme, että näin estämme tulevat retkahdukset, jolloin muutos tapahtuu nopeammin ja varmemmin. Todellisudessa synnyttämme jännitettä, joka estää muutosprosessia ja ruokkii tunteiden rankaisuosastoa.

Buddhalainen psykologia hallitsee epätoivotuista ehdollistumista vapautumisen länsimaiseen vastineeseensa verrattuna suvereenisti. Ensin mieltä tulee harjoittaa sen verran, että ihminen tunnistaa mielen rauhoittamisen tuottaman vaikutuksen. Tämä ei edellytä kovin edistynyttä meditaatio-osaamista, vaan vain sen verran praktiikkaa, että ihminen kykenee tunnistamaan alkeellisesti kuinka tunteet "vievät" mieltä sinne ja tänne, ja kuinka hetkellinen rauhoittuminen mahdollistaa näiden tunteiden vaihteluiden näkemisen (toisille omien tunteiden näkeminen tällä tavoin on jo sinällään liian tuskallinen kokemus).

Päätös jonkin ehdollistuman poisoppimisesta edellyttää tietysti tietoisuutta sen olemassaolosta ja haitallisuudesta. Tietoisuus harjaantuu yksinkertaisesti rauhoittumalla ja *katsomalla* omaa toimintaa ja ajattelua. Paradoksaalinen osa muutosprosessia on mielenkiinnon kohteena olevan ehdollistetun ajatus- tai toimintamallin irti päästäminen

siten, että kohteelta yksinkertaisesti evätään kaikki energia, sitä ei ruokita, siihen ei kiinnitetä huomiota eikä sen anneta vallata tilaa mielessä.

Me kaikki tiedämme kuinka vaikeaa on olla ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia juuri silloin, kun meitä pyydetään olemaan ajattelematta sellaista. Salaisuus taidon kerrottamisessa ei olekaan ajattelun *vastustaminen*, sillä se juuri kasvattaa jännitettä ja energiaa sekä synnyttää lisää ongelmia. Ajatuksia sen enempää kuin tunteitakaan ei pidä vastustaa vähäisimmästäkään määrin. Ajatus vaaleanpunaisesta elefantista saa tulla mieleen jos on tullakseen, mutta koska tiedät jo tässä vaiheessa, että kaikki ajatukset ja tunteet ovat vain ohikiitäviä ja alati muutoksessa, niihin ei ole syytä ripustautua. Energian kieltäminen ajatuksilta ja tunteilta ei tarkalleen ottaen ole kieltämistä aktiivisena energiaa kuluttavana toimintana, vaan juuri energian käytön poissulkemista. Niihin ei vain ole tarvetta käyttää energiaa eivätkä ne näin synnytä sen enempää jännitettä kuin mitään muutakaan.

Yllä olevasta voi päätellä jotain merkittävää buddhalaisesta psykologiasta. Vaikka mielenkiinnon kohteena saattaa aluksi olla jokin yksittäinen ehdollistuma ja siitä vapautuminen, menetelmä johtaa vääjäämättä kaikkien ehdollistumien energian vähenemiseen ja lopulta vapautumiseen niistä. Tämä siitä yksinkertaisesta syystä, että menetelmä edellyttää toimiakseen ihmisen tietoista läsnäoloa omien ajatusmalliensä parissa ja koska mieli pysyy kaiken aikaa fiksoitumatta missään yksittäisessä muutoskohteessa, tämä johtaa vääjäämättä vapautumiseen aivan kaikista ajatusmalleista. Tämä oli buddhalaisen psykologian perinteen synnyttäjän, Buddhan päämäärä, jossa sekä hän että monet muut hänen jälkeensä ovat onnistuneet.

Dekompositio johtaa helposti harhateille

Buddhan kehittämä menetelmä on empiirinen ja pragmaattinen. Se on ihmisen mieltä tutkiva tiede, joka on luonteeltaan universaali. Se on suunniteltu ihmisen mieltä palvelemaan ajasta, paikasta, kulttuurista, rodusta, tai uskonnosta riippumatta. Buddha ei ollut pelkästään ainutlaatuisen psykologi, hän oli myös pedagogi. Se mikä erottaa modernin länsimaisen tietokäsityksen Buddhan vastaavasta on se, että todellinen tietäminen on Buddhalle kognitiivisen prosessoinnin ja empiirisen verifiointin lisäksi ennen kaikkea tiedon muuttamista todeksi *harjoittamisen* kautta. Tiedolla ei ole syvää merkitystä muussa mielessä kuin siinä kuinka se muuttuu käytännöksi ja kuinka harjoittaminen puolestaan muuttaa tietoisuutta itsessään.

Vapautuminen ajattelun fiksaatioista ja ehdollistumista johtaa luonnollisesti, mutta vääjäämättömästi aistien kautta tapahtuvien palautemekanismien vaimenemiseen. Tunteet ja aistien kautta tapahtuva palautteiden kerääminen ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Mielen irrottautuessa fiksaatioista tunteisiin myös aistien ohjausvaikutus heikkenee. Aistit ja niiden kautta tapahtuva palkitseminen ei enää ohjaa ajattelua ja toimintaa. Tiedon siirtäminen mielen ja ruumiin harjoitteluksi muuttaa näiden harjoittamisen merkitystä ja sisältöä.

Eräs esimerkki aistien ohjauksen hiljentymisestä liittyy ravintoon, josta on tullut meille länsimaissa eräs keskeisimmistä ongelmista. Mielen harjoittaminen katkaisee myös kemiallisia ehdollistettuja yhteyksiä ruumiissa. Harjoittajan ei tarvitse erityisesti laihduttaa, sillä harjoitus johtaa aivan pyytämättä ravinnon ja ruumiin välisen yhteyden tasapainoon. Syömistä ohjaavat mielen prosessit eivät saa otetta joka muuntuisi ehdollistetuksi toiminnaksi. Mikään olotila ei sellaisenaan automaattisesti johda erityiseen toimintamalliin. Jos on nälkä voi syödä, mutta syömättömyyskään ei ole ongelma. Jos väsyttää voi nukkua, mutta väsy-

myksen tuottama epä mukavuuskin on vain kehollinen tunne, jonka voi tunnistaa, mutta ei sen kummempaa. Tästä seuraa jälleen paradoksi: erilaisten ruumiin ja mielen välisen välittäjäaineiden kautta tapahtuva informaationvaihto ei ole pakottavaa, sillä harjoittaminen johtaa pysyvään rentouteen ja pakottomuuteen. Erilaisten olotilojen sietäminen sellaisenaan johtaa sekä terveempään että tasapainoisempaan mielen ja ruumiin palvelemiseen. Kumpakin täytyy palvella ja huoltaa niiden asumusominaisuutensa vuoksi, eikä ohjelmoituna, pakko-oireisena käyttäytymisenä.

Yllä oleva kuvaus ei sovi kovin hyvin länsimaiseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaisesti analysoimme yksittäisiä osatekijöitä kerrallaan ja etsimme niihin sitten täsmäratkaisuja. Nämä yksittäisratkaisut muuntuvat suosituksista kielloiksi aina sen mukaisesti mistä kulloinkin tuulee. Eri ruoka-aineet muuttuvat terveystuotteista myrkyiksi ja taas takaisin vuorovuosina aivan sen mukaisesti mitä osatekijää kulloinkin tarkastellaan.

Länsimaisessa psykologiassa dekompositio-harha toimii siten, että ihmisen ajattelua ja toimintaa kuvaavia malleja jaotellaan osatekijöihin, joita listaamalla kuvitellaan olevan vääjäämättömiä yhteyksiä todellisuuteen. Dekompositio-harha johtaa fiksoitumiseen osatekijöihin ja sanoihin, mutta muutosprosessit etenevät tahmeasti tai estyvät kokonaan, koska fiksaation tuottama psyykinen jännite ja ajoittaiset epäonnistumiset tuottavat rangaistuksia muutosta etsivälle. Samanaikaisesti ehdollistumat toistavat itseään ja voimistavat otettaan.

Me kaikki olemme ehdollistettuja jo syntyessämme, sillä lukematon määrä informaationvaihtoa ja oppimista tapahtuu ennen syntymää. Syntymän jälkeisen elämän voi jakaa kahteen osaan, joista ensimmäistä kuvaa ehdollistumien kumuloituminen. Aivan riippumatta elinolosuhteistamme, olemme aikuisuuteen mennessä kerryttäneet aimo annoksen ehdollistumia, automaattisia ajattelu- ja toimintakaavo-

ja lukemattomiin eri tarpeisiin. Toinen elämänvaihe on useimmille ihmisille ensimmäisen kaltainen, ehdollistumat jatkavat kertymistään ja elämä etenee alisteisena näille voimille. Se mikä automaatiolta jää ylitse värjäytyy tunnesuodattimien läpi kulkiessaan aina kulloisenkin väriseksi. Metafora vieraasta omassa talossaan kuvaa asetelmaa osuvasti.

Buddhalaisen psykologian harjoittajalle toinen elämänvaihe toimii vastinparina ensimmäiselle, sillä loppuelämää määrittää *ehdollistumien purkamisesta* avautuva tietoisuus, ruumiin ja mielen rentous sekä pakottomuus. Se, missä vaiheessa elämäänsä kukin näistä harvoista harjoittajista oivalluksensa saa, vaihtelee luonnollisesti. Yhteistä meille on kuitenkin harjoittamisen syvenevä läsnäolo nykyisen ilmenemismuodon päättymiseen asti.

Ego ja identiteetti väärinkäsityksenä

Käsittelen lopuksi psykologian länsimaisessa perinteessä ehkäpä keskeisimpiä käsitteitä, egoa ja identiteettiä. Hieman yleistäen voi ajatella, että useat psykologiset vaivat liittyvät tavalla tai toisella käsitykseen itsestämme, identiteetistämme ja egostamme. Näin ollen on ratkaisevaa elämämme ja hyvinvointimme kannalta kuinka ymmärrämme näitä toisiinsa kietoutuneita käsitteitä.

Ensimmäinen ymmärrystä avaava oivallus on se, että nämä käsitteet ovat *vain* käsitteitä. Tämän seikan ymmärtäminen ei ole tyypillistä länsimaisessa perinteessä, sillä psykologian tehtävä on pikemminkin päinvastainen: osoittaa potilaalle vaivaa aiheuttavan ilmiön objektiivinen luonne. Ero käsitteiden ja objektiivisen todellisuuden välillä on useimmille ihmisille täysin tuntematon, eikä psykologian koulutukseen kuulu tämän elämän kannalta erään kaikkein tärkeimmän eron ymmärtäminen. Ehkäpä on parempi että esittelen asiaa tyypillisen esimerkin avulla.

Postmoderni elämä tuottaa monia egoon liittyviä vaivoja, kuten eriasteista ahdistuneisuutta ja paniikkikohtauksia. Pahimmillaan paniikkikohtaukset voivat invalidisoida ihmistä koko loppuelämän ajan ja aiheuttaa mittaamatonta kärsimystä. Vaivasta kärsivä ihminen saattaa joutua syömään mielialalääkkeitä ja käymään psykoterapiassa huomattavasti pitempään kuin yleisesti tunnustetaan.

Länsimainen hoito kulkee jotakuinkin seuraavasti: tyyppillisen lääkityksen lisäksi potilasta ryhdytään siedättämään sosiaalisissa tilanteissa, joissa kohtaus yleensä laukeaa. Tämän lisäksi potilaan tunneskaaloja ryhdytään kouliimaan/laajentamaan psykoterapialla, jolloin potilas oppii monipuolisempia tapoja tarkastella itseään. Näistä hoidoista huolimatta monet kärsivät jonkin asteisesta ahdistuneisuudesta loppuelämänsä. Taipumus heissä ei katoa minnekään eikä länsimainen psykologia ylipäätään kykene käsittelemään kovin hyvin ihmisen taipumuksia tai niistä vapautumista.

Buddhalainen psykologia ei ole mystinen, käsityskyvyn ylittävä salatiede, vaan länsimaista siskonpoikaansa hieinan kehittyneempi ja tarkkakatseisempi vanhempi eno. Buddhalaisen psykologian näkökulmasta tarkasteltuna ahdistuneisuus ja paniikki syntyvät aivan kuten länsimaisessa perinteessäkin ymmärretään: kehon ja mielen välisissä prosesseissa tapahtuu virhetulkintoja, jotka vahvistuvat sekä kehon että mielen ylireagoidessa näissä prosesseissa välittyviin viesteihin. Länsimainen postmoderni ihminen päätyy vääjäämättä oman kehomielensä prosessien heiteltäväksi, sillä hänelle on opetettu ja terapeutti toistelee käsitystä siitä, että tämän ego on todellinen, substantiaalinen olento, jota nämä virheelliset prosessit piinaavat.

Buddhalainen psykologia näkee asian toisin. Ihminen koostuu lukemattomista keskenään riippuvuussuhteessa olevista prosesseista, mutta käyttämämme käsitteet, kuten ego ja identiteetti ovat vain nimityksiä kokonaisuuksille,

joilla ei ole muuta todellista olemassaoloa kuin ajattelua helpottava nimi ja konventio. Ego tai identiteetti eivät ole löydettävissä ihmisessä missään objektiivisessä mielessä.

Buddhalaista psykologiaa ymmärtävä ihminen ei ylipäättään voi altistua egoon tai identiteettiin liittyvään vaivaan. Ahdistuneisuus ja paniikki ovat täysin poissuljettuja mahdollisuuksia ihmiselle, joka ymmärtää todellisuuden luonteen oikein: kehon ja mielen väliset prosessit eivät synnytä ylipäättään tulkintoja omasta itsestä, egosta tai identiteetistä, sillä harjoittaja on täysin tietoinen näiden luonteesta vain konventioina, jotka helpottavat ihmisten välistä kommunikointia ja ajattelua.

Tämä tarkoittaa tarkalleen ottaen sitä, että kenellä tahansa on mahdollisuus vapautua ahdistuneisuudesta ja paniikista niin välittömästi kuin tämän oivallus antaa siihen mahdollisuuden, sillä nämä vaivat perustuvat väärinkäsitykseen, jota länsimainen perinne synnyttää ja vahvistaa.

Identiteetin kehittyminen lapsella on tietysti keskeinen prosessi aivan riippumatta tietoperinteestä. Mutta länessä ei oikein tunnuta hyväksyvän sitä, että se kuuluu lapsen maailmaan ja että aikuisen tehtävänä olisi vapautua lapsellisista käsityksistä koskien todellisuutta. Emme me oleta aikuisten kovasti odottavan joulupukkia loppuvuodesta, vaikka lapsille se voi olla totisinta totta.

Lisääntyvä ahdistuneisuus ja paniikkihäiriöt ovat vain eräs esimerkki hankaluuksista, joihin ihminen joutuu virheellisten käsitysten ajamana. Tilannetta ikävä kyllä pahentaa koko läntistä psykologista perinnettä vaivaava perustavaa laatua oleva väärinkäsitys ihmisestä substantiaalisena olentona, joka omistaa ja kontrolloi prosesseja, joiden luonteen tämä ymmärtää virheellisesti.

Paradoksi syntyy, sillä länsimainen tiede *itsessään* osoittaa sekä egon että identiteetin luonteen vain nominaalisina konventioina, kuten buddhalainen psykologia on ajat ymmärtänyt. Tarkalleen ottaen, länsimainen tiede vahvistaa

buddhalaisen psykologian perusteet jokaista yksityiskohtaa myöten. Viimeisin kehitysvaihe tieteessä, kvanttifysiikka avaa ensi kertaa länsimaiselle ajattelulle ovia maailmaan, jonka luonne on esitelty buddhalaisessa perinteessä² viimeisen 2.500 vuoden aikana poikkeuksellisella tarkkuudella. Länsimaisen tieteen lyhyt perinne on perustunut kuviteltuun jakoon subjektin ja objektin välillä. Tämän ajateltiin mahdollistavan todellisuuden yhä tarkemman ymmärtämisen. Kvanttifysiikan myötä useat tieteenalat ovat paraikaa kääntämässä katsettaan kohti subjektin ja objektin välistä *riippuvuussuhdetta*, jonka tunnistamisella tulee olemaan käänteentekeviä vaikutuksia ihmiskunnan kehitykselle. Todellisuus ei itsessään ole moksiskaan tästä uudesta käänteestä. On vain mukavaa, vaikka isompikin revohka saapuu paikalle – kunhan vain osaavat käyttäytyä.

² Buddhalainen perinne ei tarkalleen ottaen ole yhtenäinen tietorakenne. Viittaa termillä tässä tekstissä *Prasangika Madhyamaka* – tietorakenteeseen, jonka periaatteita myös läntinen tiede tarkoin noudattaa.

Kirjallisuutta

Seuraavat kirjat tarjoavat tietoa buddhalaisesta psykologiasta. Buddhalaisuuden periaatteisiin kuuluu kärsivällisyys, jota lukijan on hyvä kohdistaa omaan oppimiseen, sillä monet asiat saattavat vaikuttaa aluksi hieman vieraalta. Onhan kyse lännessä hieman heikosti tunnetusta tietoperinteestä. Listan ensimmäisestä kirjasta kannattaa ehkä aloittaa:

Olendzki, Andrew (2010) *Unlimiting Mind. The Radically Experiential Psychology of Buddhism.*

Dzogchen, Ponlop Rinpoche (2010) *Rebel Buddha. A Guide to a Revolution of Mind.*

Tashi Tsering, Geshe (2006) *Buddhist Psychology. The Foundation of Buddhist Thought Vol. 3.*

Kornfield, Jack (2008) *The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology.*

Nhat Hanh, Thich (2006) *Understanding Our Mind.*

