

# Med tao kan vi omfamna livets föränderlighet

Lösryckta delar av österländsk filosofi som mindfulness och acceptans är inte bara en källa till inspiration, utan har på senare tid blivit en del av den psykoterapeutiska agendan. Det säger psykoterapeuten och författaren Marta Cullberg Weston, som anser att den urgamla kinesiska livsfilosofin kan vara ett komplement såväl inom psykoterapi som en grund för ens egen livshållning.

Text Monica Katarina Frisk Bild altafulla (shutterstock.com)



Jag lyssnar på *Marta Cullberg Weston* under Psykoterapimässan i Stockholm. Hon nämner något om en bok hon läst och jag blir genast intresserad.

Det var "Tao enligt Puh" som jag själv slukade redan på 1980-talet.

När Marta Cullbergs man drabbades av en svår cancer på 1990-talet började hon skriva en bok för cancerdrabbade och deras familjer. Hon talade med många som gått igenom en cancersjukdom och överlevt.

- Det som överraskade mig var att många kommit ut på andra sidan med en känsla av att konfrontationen med sjukdomen hade hjälpt dem att kunna njuta av livet på ett nytt sätt.

Marta blev fascinerad av deras livsvisdom och ville fördjupa sig. Hon började studera olika tankar kring livsvisdom och skrev dessutom en bok om detta.

Bland de österländska traditionerna fann hon att taoismen talade till henne på ett särskilt sätt. I sökandet efter taoistiska texter snubblade Marta en dag i en bokhandel över den lilla gula pocketboken "Tao enligt Puh", som är en underfundig introduktion till taoistiska tankar.

**HON UPPTÄCKTE ATT** det finns en djup psykologisk visdom i taoismen, som hon ville lyfta fram ytterligare. I tao utgår man från naturen och därför skrev Marta också sin senaste bok "Med tao i tankarna" utifrån naturen på Gotland som hon älskar.

Jag undrar vad taoismen eller taoistiska texter har för bäring in i vår tid?

- Taoismen utvecklades i en tid av interna strider i Kina och innehåller därför tankar om hur man kan behålla ett inre lugn mitt i en turbulent värld, vilket passar väl även för vår tid. Inte minst ger den oss redskap att förhålla oss på ett annat sätt till stress. Det finns också ett

klart hälsofokus inom taoismen som stämmer väl med vår nutid. Man är mycket medveten om kopplingen mellan kropp och själ.

Marta har sett att den kognitiva psykologin har plockat upp många begrepp från österländskt tänkande som acceptans och mindfulness, vilka används flitigt i terapeutiskt arbete, men då lösryckta från sitt sammanhang.

- När vi använder dessa begrepp i psykologin är det viktigt att vi sätter in dem i sitt filosofiska sammanhang, då först får de sin djupa kraft.

**MARTA FÖRKLARAR ATT** det också finns ett grundläggande ekocentriskt perspektiv i taoismen. Man ser människan som en del av naturen. I den poetiska texten Tao Te Ching (vers 29) heter det: "Att förlora naturen är att förlora oss själva", vilket är ett viktigt budskap i dessa klimatförändringarnas tider.

I motsats till det, lever vi i väst i en judisk, kristen och antropocentrisk idétradition där människan uppfattas som naturens herre. Det har lett till ett förhållningssätt till naturen som riskerar hela vår existens i framtiden, anser hon.

- Det är viktigt att vi ändrar vårt sätt att tänka kring vår jord och inte bara ser det som en källa att exploatera.

Med en grundläggande fokusering på naturen i taoismen ser man förändring som en del av livet. Vår följs av sommar, som följs av höst och vinter. Sol följs av dagar med regn, och på samma sätt förändras våra liv.

- Det taoistiska tänkandet rymmer en grundläggande acceptans av föränderligheten i livet, säger hon. Denna förmåga till tillit gör oss bättre på att hantera livets olika motgångar och förändringar.

Marta tar upp ett talande exempel med den välkände cellisten *Pablo Casals* som mötte världspressen efter att han fallit och brutit handleden.

- Istället för att uppehålla sig vid klagvisor om sin otur, vände han på det och sa glatt: "Skönt, nu behöver jag inte öva på sex veckor!" Det är ett sant taoistiskt förhållningssätt!

Marta Cullberg har själv oerhört stor glädje och nytta av den taoistiska filosofin i sitt vardagliga liv.

- Varje morgon tar jag en liten stund innan jag går ur sängen och hälsar dagen och hittar min tacksamhet över att få tillgång till ännu en dag. Så bestämmer jag mig för att "ha roligt idag". Det gör att jag varje dag går nedför trappan till mitt behandlingsrum med en förvåntansfull känsla: "Nu ska jag ha roligt idag!" Och det blir det i allmänhet också.

**MARTA ÄLSKAR TAOISMENS** fem väderstreck (!), nämligen inte bara öst, syd, väst och norr, utan också riktningen inåt mot sig själv.

- Jag tar mig ofta en stund att hitta tillbaka till min inre grundpunkt om jag märker att jag far iväg i stress eller onödigt hetsande i vardagen.

- Jag tycker även att jag har haft nytta av den taoistiska filosofin i de konflikter som är en del av livet, jag stänger inte min panna blodig lika mycket utan försöker gå runt hindret. Och mer än tidigare har jag insett att livet rymmer lidande men att det avgörande är hur vi förhåller oss till detta lidande.



**MARTA CULLBERG WESTON** är leg psykolog, leg psykoterapeut och författare till ett flertal böcker, bland annat "Ditt inre centrum", "Självkänsla på djupet" och senast "Med tao i tankarna – livsfilosofi som komplement till psykoterapi?" Sommartid bor hon på Gotland, där naturen spelar stor roll för henne.



”Tillit gör  
oss bättre på  
att hantera  
livets olika  
motgångar.”

**I SITT YRKE SOM** psykoterapeut arbetar Marta ständigt med att få klienten att acceptera sin grundläggande natur och vara stolt över den och se sina starka goda sidor, och därigenom utveckla ett större inkännande med sig själv.

- Det kan handla om att ha arbetat igenom ett problem och acceptera det som inte går att förändra och gå vidare. Att hjälpa klienten att känna hopp och glädje inför dagen. Och att hitta bättre sätt att förhålla sig till det som ger stress i tillvaron.

I boken skriver Marta om att befinna sig i flow. Flow är en känsla av tillfredsställelse i det man gör som medverkar till att man går in i sysslan helt och fullt och i princip tappar tid och rum, något som barn ofta kan uppleva när de leker och går in i den totalt. Även vi vuxna kan känna denna tillfredsställelse när vi kanske arbetar med något som kräver en hel del, men som vi ändå behärskar. Hur hamnar hon själv i flow, undrar jag?

- Den vanligaste känslan av flow för mig är i arbetet med inre scener<sup>1</sup> med mina klienter, där allt kan hända vilket kräver total koncentration, men som också känns oerhört stimulerande.

Hur hittar man in till sitt inre centrum?

- Det är nog lite olika för olika personer. För mig är mitt inre centrum en punkt strax ovanför midjan dit jag kan återvända och känna att jag landar i mig själv. Jag tar ett djupt andetag, samlar mig och landar i denna punkt. Då släpper all stress och jag kan ta nya tag i tillvaron. Ibland tar jag mig en minut<sup>2</sup> för att bara andas och hitta tillbaka till mitt inre lugn.

- För mig är det taoistiska perspektivet en stor tillgång och stor tröst i tillvaron och det har lärt mig att verkligen ta vara på var dag i livet på ett nytt sätt. ▶

**Not:** 1. Marta arbetar med en visualiseringsteknik och inre scener, där man kan reparera traumatiska erfarenheter och lösa upp felaktiga föreställningar om sig själv. 2. Borosons grundminut. Efter författaren Martin Borosons bok "Minimeditationer: en stunds närvaro", N&K, 2010.

# "En lågmäld livsstil i fullständig harmoni"

Ola Feurst använder ofta Laotse som utgångspunkt för att diskutera strategi med studenter i företagsekonomi. Själv får han hjälp av tao att stanna upp och urskilja vad som är viktigast att ta itu med i vardagen.

## Hur hittar du ditt inre centrum?

- Stänger ögonen ett litet tag och andas. Om det är kritiskt, tar jag sju, och ja det hjälper att räkna, långsamma andetag i rad.

## På vilket sätt har tao lärt dig att hantera vardagsstressen?

- Vardagen innehåller myriader av ting och uppgifter och under stress är det svårt att veta vad som är viktigast, vad som är tillräckligt och när det är dags att släppa taget. Tao hjälper mig att släppa i tid eller gå ut i naturen en stund. Meditera ett tag istället för att svara på mejlen. Kanske missar jag något meddelande, men hittar något viktigare i mig själv. Jag försöker inse att jag själv är ansvarig för stress och frustration och frågar mig själv och andra: "Vill du ha rätt eller vill du vara lycklig?"

## Hur kom du först i kontakt med taoismen?

- Jag jobbade som utbildare av företagsledare i Kina under många år. För att som västerlän-

ning nå fram med mina budskap behövde jag något som var bekant och trovärdigt för dem.

Räddningen fanns i en liten bokhandel i Hongkong, då för femton år sedan. Där hittade Ola den lilla boken "Tao Te Ching" i tolkning av Stephen Mitchell.

- Det blev en nyckel. Både för att förstå hur människor och företag fungerar i såväl öst som väst, som för att finna mig själv.

## Vad är det mest centrala i taoismen och varför du dras till den?

- Konsten att vara utan ansträngning. Det enkla och självklara. Att det inte är mera mystiskt än att ett träd växer eller att en flod rinner mot havet. Det behövs ingen kyrka eller ritualer. Du drar dig inte tillbaka till ett tempel, utan kan stillsamt tillämpa det du är och känner för, mitt i den komplicerade vardagen.

Olas förhållande till tao handlar främst om de vackra och kärnfulla texterna om levnads-

Ola Feurst är lärare i företagsekonomi vid Uppsala universitet Campus Gotland. Han är gift med Aya och bor på Gotland med deras schäfer-tik Heyla.



konst i "Tao Te Ching".

- Där beskrivs en lågmäld livsstil i fullständig harmoni med det naturliga flödet. Det smidiga och följsamma som vinner över det starka och mäktiga. Strået som böjer sig för vinden istället för att brytas. Den kraftigaste grenen som till slut knäcks av snön, medan den mjuka tyngs ner så snön glider av ...

Men det är också en påminnelse om den mystiska aspekten, säger han. Vi kan inte förstå, förklara och förutse allt hur mycket vi än försöker!

Ola Feurst använder ofta Laotse som utgångspunkt för att diskutera strategi med studenter i sin undervisning. "Tänk att så gammal visdom gäller i vårt moderna samhälle", har några uttryckt förvånade.

- Båda aspekterna behövs och berikar diskussionen, inte minst som kontrast i ett samhälle som hyllar det materiella och beräkningsbara. 😊

Martas tips!

## SÅ VISAR TAO OSS HUR VI KAN LEVA VÅRT LIV

Det finns så mycket att lära sig av det taoistiska sättet att tänka. Här listar Marta några:

- Att leva grundad i sig själv och att inte snegla på andra hela tiden.
- Att leva i enlighet med sin egen grundläggande natur.
- Att leva grundad i sig själv så att man inte rycks med i stressens strömvirvar.
- Att hitta förmågan att glädjas åt dagen och inse glädjens kraft.
- Att acceptera livets föränderlighet.
- Att lära sig acceptera det du inte kan förändra.
- Att inte stänga sin panna blodig mot onödiga hinder, utan hitta en väg runt hindret = att följa vattnets princip = Wu Wei.
- Att styrka kan vara mjukhet och böjlighet.
- Att inse att lidande är en del av livet, och att det viktiga är hur vi förhåller oss till detta.

## Plus mer

[www.enigma.se/cullbergweston](http://www.enigma.se/cullbergweston)  
Böcker av Marta Cullberg Weston utgivna av Natur och kultur:  
"Ditt inre centrum", 2008.  
"Från skam till självrespekt", 2008.  
"Självkänsla på djupet", 2009.  
"Lär känna dig själv på djupet", 2009.  
"Avund och konkurrens", 2010.  
"Tröst och reparation", 2012.  
"Med tao i tankarna", 2013.

## Vi fixar dina TRYCKSAKER

Vi hjälper dig med utskrifter, affischer, produktblad, kuverterade utskick, prislistor, broschyrer, kurshäften med mera. Ring och berätta vad du behöver!

**HOFORS**  
**digitaltryck**



Hofors Digitaltryck • 0290-76 76 87 • [info@hoforsdigitaltryck.se](mailto:info@hoforsdigitaltryck.se) • [www.hoforsdigitaltryck.se](http://www.hoforsdigitaltryck.se)