

Abū Zayd al-Balkhī



Sjelens vedlikehold

Kognitiv terapi fra det niende århundre

Introduksjon ved Malik Badri

Abū Zayd al-Balkhī

Sjelens vedlikehold

KOGNITIV TERAPI FRA DET
NIENDE ÅRHUNDRE

Introduksjon ved Malik Badri

KOLOFON FORLAG

© Arne Repål 2015

SJELENS VEDLIKEHOLD

© Sustenance of the Soul: International Institute of Islamic Thought

Produksjon: Kolofon Forlag 2015

Boken kan bestilles i bokhandel eller på www.kolofon.com

ISBN: 978- 82-300-1346-5

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale medfører erstatningsansvar og inndraging og kan straffes med bøter eller fengsel.

Innhold

| | |
|---|----|
| Forord | 5 |
| En introduksjon av Abū Zayd al-Balkhī og Sjelens vedlikehold | 8 |
| Sjelens vedlikehold | 29 |
| En redegjørelse for viktigheten av å pleie sjelen | 30 |
| Ivaretagelse av den psykiske helsen | 33 |
| Å gjenvinne psykisk helse når man har mistet den | 37 |
| En oversikt over psykiske lidelser og en spesifisering av hva som skiller dem fra hverandre | 40 |
| Hvordan motarbeide sinne og bli kvitt det | 44 |
| Å dempe frykt | 50 |
| Metoder for håndtering av tristhet og depresjon | 56 |
| Mentale øvelser som avverger hjertets tilbake- vendende hvisking og sjelens tvangspregede indre samtale | 62 |

Forord

I de senere årene har den kognitive modellen for forståelse og behandling av psykiske lidelser integrert elementer fra østlig filosofi og religion. Mindfulness og Acceptance and Commitment Therapy (ACT) er eksempler på dette. Da jeg i 2013 deltok på European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) sin kongress i Marokko, ble jeg nysgjerrig på hva som hadde fått komiteen til å legge denne til et muslimsk afrikansk land, og på hvilken status kognitiv terapi har i den muslimske delen av verden. En av begrunnelsene for å legge kongressen til Marrakech i Marokko var at man i en tid med sterke motsetninger ville prøve å bidra til å bygge bro mellom ulike kulturer. En rask gjennomgang av programmet viste at det også var muslimske bidragsytere fra Marokko. Det fikk meg til ytterligere å undres på hvilken status anvendelse av kognitiv atferdsterapi har i muslimske land i dag.

Tilbake i Norge begynte jeg å lete etter informasjon om dette på Internett. Der kom jeg over en artikkel som henviste til et håndskrevet manuskript ved Ayasofya-biblioteket i Istanbul som beskrev prinsipper for praktisk anvendelse av kognitiv terapi svært likt det vi har i dag. Det som virkelig gjorde meg nysgjerrig, var at manuskriptet var skrevet av den persiske muslimen Abū Zayd al-Balkhī så tidlig som i det 9. århundre. Etter mer leting fant jeg at manuskriptet var oversatt til engelsk av Malik Badri. Boken var den gang ikke å finne på Amazon, men til slutt klarte jeg å bestille den gjennom London-kontoret til International Institute of Islamic Thought. Boken svarte til forventningene, og jeg ble nysgjerrig på oversetteren Malik Badri, som etter hva jeg forsto, måtte være en

snart 83 år gammel muslimsk psykolog, muligens bosatt i Sudan. I tillegg til å oversette manuskriptet hadde han utstyrt boken med en rekke fotnoter hvor han setter teksten inn i en større historisk og faglig teoretisk sammenheng. Etter mer leting på nettet fant jeg ham, eller i alle fall det som var en mulig e-postadresse. Jeg sendte en høflig henvendelse uten å forvente noe svar, men etter noen dager, nærmere bestemt 12. desember 2013, kom det en e-post fra Malik Badri. Det ble begynnelsen på en kontakt som førte til at jeg svarte ja på invitasjonen til å delta og å forelese på den fjerde internasjonale konferansen for muslimske psykologer arrangert av International Association of Muslim Psychologists (IAOMP) i Indonesia sommeren 2014. Selv er jeg ikke en troende, men forbindelsestrådene mellom muslimske lærde på nihundretallet, stoiske filosofer fra oldtidens Hellas og moderne kognitiv terapi hadde vakt min nysgjerrighet.

På det tidspunktet hadde jeg også begynt å sysle med tanken om å oversette *Sustenance of the Soul* til norsk og få den utgitt. Høsten 2014 var jeg i Istanbul for å oppsøke Ayasofya-biblioteket, hvor originalmanuskriptet er oppbevart. Biblioteket var dessverre stengt på grunn av ombygging, men turen førte til et besøk ved Turkish History of Psychiatry Museum i byen Edirne, noen timers busstur vest for Istanbul, på grensen mellom Hellas og Bulgaria. Det var et spennende besøk som viste at forståelse og behandling av psykiske lidelser innenfor deler av den muslimske kulturen historisk sett ikke har stått tilbake for det som var tilfellet i vestlige land. På flere områder synes den heller å ha ligget i forkant.

Sjelens vedlikehold er del to av et større manuskript som omfatter både kroppen og sjelen. Det er flere sider ved selve manuskriptet som burde være av interesse for lesere innenfor fagfeltene psykiatri og psykologi. Det ene er at det langt på veg rokker ved vår tradisjonelle oppfattelse av at det er den vestlige verden som har

videreutviklet tankegodset til de greske stoiske filosofene. Her har den muslimske kulturen spilt en langt større rolle enn vi er klar over. Det andre er at manuskriptet er enda et eksempel på at mye av det vi anser som nytt i anvendelse av kognitiv terapi i dag, har røtter langt tilbake i tid. Det tredje er at dette muslimske bidraget, sammen med oppmerksomt nærvær og ACT-tilnærmingen, viser at anvendt kognitiv terapi har røtter innenfor ulike kulturer og trossamfunn. Det gjør den langt på veg universell som forståelsesmodell for psykiske lidelser og anvendbar i behandlingen av disse på tvers av ulike kulturer. En siste ting jeg vil løfte frem, er at store deler av manuskriptet også kan leses som en selvhjelpsbok.

I Norge er den stoiske greske filosofen Epiktet sin «Håndbok», nedskrevet av en av hans elever, utgitt på flere forlag. For kognitive terapeuter flest er det godt kjent at røttene til kognitiv terapi går tilbake til de gamle stoiske filosofene. Mindre kjent er det for de fleste at anvendelsen av de rådene og levereglene som stoikerne beskrev ble foredlet og omgjort til anvendbar kognitiv samtaleterapi av en persisk muslim for mer en 1100 år siden. Jeg håper denne norske utgivelsen av manuskriptet, som har fått tittelen *Sjelens vedlikehold*, kan råde bot på dette.

Jeg har i den norske oversettelsen valgt å legge meg tettere opp mot målteksten enn Malik Badri har gjort i sin engelske oversettelse. Selv om det var fristende å anvende et poetisk språk nærmere kildeteksten synes jeg innholdet kommer mer til sin rett når jeg tar i bruk ordvalg som ligger nærmere vår egen tid. En stor takk til Malik Badri for samarbeid omkring oversettelsen.

Arne Repål

En introduksjon av Abū Zayd al-Balkhī og Sjelens vedlikehold

MALIK BADRI

Hvem var Abū Zayd al-Balkhī?

Abū Zayd al-Balkhī var et universalgeni og en produktiv skribent, som forfattet mer enn seksti bøker og manuskripter, og som gjorde grundige studier innenfor så ulike områder som geografi, legevitenskap, teologi, politikk, filosofi, poesi, litteratur, arabisk grammatikk, astrologi, astronomi, matematikk, biografi, etikk og sosiologi, for å nevne noen. Selv om han var fremragende på mange områder, er hans berømmelse som en stor lærd knyttet til hans arbeider innenfor kartografi, hvor han er kjent som grunnleggeren av det som kalles «Balkhī-skolen». Dessverre har de fleste av disse verdifulle dokumentene og håndskrevne manuskriptene enten gått tapt eller ligger nedlåst i museer eller utilgjengelige biblioteker. Han må også betraktes som en av verdens første kjente kognitive psykologer, som århundrer før sin tid studerte og foreslo kognitive behandlingsformer for angst og stemningslidelser.

Det er skrevet lite om livet hans. Det meste av det vi vet om al-Balkhī, kommer fra en enkelt biograf, Yāqūt al-Hamawī. I en bok som inneholder biografiene til diktere og skrivende menn, *Mu jam al-Udabā*, skriver al-Hamawī at al-Balkhīs fulle navn var Abū Zayd Ahmad ibn Sahl al-Balkhī, og at han var født i år 849 i en liten landsby kalt Shamisitiyan, i den persiske provinsen Balkh, som i dag er en del av Afghanistan. Det eneste Hamawī skriver om hans barndom, er at han fikk sin tidlige utdanning av sin far. Han gir imidlertid litt mer detaljerte opplysninger om ungdomstiden, hvor

al-Balkhī prøvde å tilegne seg kunnskap om datidens vitenskapelige retninger og ulike kunstformer.

Al-Hamawī beretter at en av al-Balkhīs studenter, Abū Muhammad al-Hassan ibn al-Wazīrī, beskrev ham som en slank mann av middels høyde, med dypt brun ansiktsfarge, litt fremskutte øyne og et ansikt som bar spor av kopper. Han var vanligvis en stillfaren og tankefull mann og fremstod med en tilbakeholden og sky personlighet. Ser vi beskrivelsen av personligheten i sammenheng med den nitide nøyaktigheten vi finner i hans omfattende og stramt komponerte skrifter, kan vi tillate oss å anta al-Balkhī med vår tids terminologi må ha vært en svært introvert, men likevel briljant vitenskapsmann. Det virker også som at han foretrakk sitt eget selskap fremfor å være sammen med venner eller delta i selskaper; det er i alle fall ikke nevnt noe om sosiale aktiviteter i biografien om han, det være seg nære vennskap eller deltagelse i selskapelige sammenkomster hvor man spiste god mat og lyttet til musikk og arabisk poesi, noe som var svært vanlig i Abbasid-området. Denne antagelsen blir bare styrket jo mer vi leser al-Hamawīs skildring av ham.

Om al-Balkhī hadde deltatt i sosial omgang med andre tidlige muslimske leger, slik Abū al-Faraj ibn Hindū og Abū Bakr al-Rāzī gjorde, hadde vi visst mer om hans personlige liv og mer om hva som skjedde med de savnede verdifulle bidragene hans. Vi vet for eksempel at Ibn Hindūs avhandling, *Miftāh al-Tibb wa Minhāj al-Tullāb* (Nøkkelen til medisin og en guide for studenten), et av de viktigste bidragene innenfor medisin fra det 11. århundre, var et resultat av en forespørsel fra venner. I sin introduksjon til denne makeløse avhandlingen skriver han følgende:

Noen av mine lærde venner har lest igjennom min bok «En avhandling som oppmuntrer til å studere filosofi». Den letteste stilen den var skrevet i, fikk dem til å ønske seg en lignende avhandling innen legevitenskap. Jeg tok derfor på meg arbeidet med å skrive en slik avhandling for dem, anstrengte meg for å gjøre den lett tilgjengelig og kalte den «Nøkkelen til medisin».

Således var det Ibn Hindūs sosiale væremåte og dype respekt for vennskap som gjorde at vi i dag er i besittelse av dette historiske dokumentet. På samme måte var det fascinasjonen for musikk og fester hvor det ble musisert, som ledet al-Rāzī til en av sine største legevitenskapelige oppfinnelser. Al-Rāzī var en berømt musiker før han ble en av de mest distingverte legene i sin tid. Men hans store suksess innenfor legevitenskapen svekket ikke hans kjærlighet til musikken, og han inviterte ofte venner hjem til seg om kveldene for å spille på instrumenter som fiolin og lutt, med strenger laget av dyretarmer. På en av disse festene ble gjestene værende til langt på natt, og da de var for trette til å bære med seg instrumentene da de skulle gå, lot de dem bli liggende hos al-Rāzī. Al-Rāzī hadde noen tamme aper i huset som han brukte i sine medisinske studier, og en av dem dro strengene av instrumentene og spiste dem. Al-Rāzī bestemte seg for å bruke denne hendelsen til et vitenskapelig eksperiment. De følgende dagene observerte han apen nøye og så etter rester av strengene i avføringen til apen. Ingenting dukket opp, og han skjønnte at strengene var fullstendig fordøyd. Dette førte til en av legevitenskapens største oppfinnelser, bruken av selvoppløsende dyretarmer til å sy sammen sår (al-Fānjarī, s. 81–81).

Selv om noen historikere innenfor islamsk legevitenskap gir al-Zahrāwī æren for oppfinnelsen av selvoppløsende sting, var det faktisk al-Rāzī, både i egenskap av musiker og lege, som gjorde denne oppdagelsen. Poenget er at vitenskapen av og til finner sin inspirasjon i kreativitet, og også, som i tilfellet med Ibn Hindū, på grunn av sosial omgjengelighet.

Vi skal også være takknemlige for al-Balkhīs introspektive og introverte personlighet, da det var denne og de medfølgende trekkenene som gav han den tålmodigheten og det skarpe kliniske blikket som måtte til for å skrive *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*. Uten introspektiv, analytisk tenkning, og et gjennomtrengende klinisk blikk, ville al-Balkhī, i det niende århundre, ikke vært i stand til å skrive så detaljert om psykosomatiske lidelser, ikke vært i stand til å

skille mellom psykoser og nevroses, kategorisere depresjonen som enten naturlig, reaktiv eller endogen, eller å gi en grundig redegjørelse for bruken av kognitiv terapi i behandlingen av psykiske lidelser. Som han selv med rette hevder i sitt manuskript: ingen lærde før ham hadde skrevet en slik legevitenskapelig avhandling.

Som tidligere nevnt var al-Balkhī ikke bare en stor lege, men også et universalgeni, en eminent geograf og en stor muslimsk teolog. Han var en mester innenfor det arabiske språk. I sin beskrivelse av hans veltalenhet, slik den er sitert av al-Hamawī, skriver al-Wazīrī at når al-Balkhī snakket, var det som om det hadde falt «en skur av edelstener». Han var uovertruffen når det gjaldt å uttrykke seg. Al-Wazīrī sammenligner ham med al-Jāhiz og Alī ibn Ubaydah al-Rayhānī, de to mest prominente forfatterne på hans tid, og siterer den tids lingvister som påstod at al-Balkhīs språk var mer flytende enn de to andres siden hans ord var mer veltalende og han var i stand til å belyse ethvert emne med letthet, mens al-Jāhiz til sammenligning var for ordrik og al-Rayhānī for lakonisk.

I sin beskrivelse av al-Balkhīs skrivestil bemerker al-Hamawī at hans store kunnskap om klassisk og moderne vitenskap gjorde at den var preget av stilen til filosofer og de flytende formuleringene til litterære menn. Noe av det han skrev, har også blitt til ordtak og talemåter. For eksempel:

- Om noen roser deg for noe du ikke er, kan du ikke stole på at han ikke også vil beskyldte deg for noe du ikke har gjort.
- Religionen er den største av alle filosofier; derfor kan mennesket ikke være en filosof før han blir en tilbeder.
- Kunnskap er den største medisinen.

Al-Balkhī fikk sin prestisjefulle status som lærd gjennom en vedvarende ydmyk og tålmodig innstilling til læring. Al-Hamawī skriver at han, i søken etter religiøs og sekulær kunnskap, og for å tilegne seg datidens akademiske metoder, reiste fra hjembyen Balkh til Bagdad og ble boende der i åtte år. Blant hans store lærere var den kjente filosofen Abū Yūsuf al-Kindī.

Ifølge al-Hamawī ble al-Balkhī i denne perioden dypt oppslukt av motstridende filosofiske temaer som forvirret ham med hensyn til religiøse spørsmål og fikk ham til avvike fra den rette tro i forhold til Sunni-islam. Det førte til at noen muslimske lærde beskyldte ham for ikke å være rettroende. Noen ganger ble han sett på som en tilhenger av Shiismen til al-Imāmiyyah eller al-Zaydiyyah, andre ganger som tilhenger av Mutazilahs' doktriner. Dette tyder på at al-Balkhī var en ung, ensom, reflekterende introvert, uten nære venner som kunne hjulpet ham ut av den religiøse krisen.

Det var en turbulent periode på alle måter, abbasid-kalifatet hadde mistet mye av sin makt over folket, noe som resulterte i teologiske omveltninger og fremveksten av destruktive bevegelser som al-Qarāmitah og det som har blitt kjent som den negro-revolusjonære bevegelsen i 868, en bevegelse som nesten førte til kalifatets fall. Al-Balkhīs ungdommelige forvirringstilstand varte imidlertid ikke lenge. Al-Hamawī forsikrer at etter kultursjokket i møtet med Bagdad fant al-Balkhī tilbake til den rette tro i henhold til Sunni-doktrinen, noe som er tydelig i hans avhandling *Kitāb Nazm al-Qur`ān*, som overgikk alt som hadde blitt skrevet på dette området. Videre var han, i motsetning til Shia-muslimene, irritert på de som løftet frem noen av Profetens følgesvenner fremfor andre, og han mislikte arabernes tendens til å se ned på ikke-arabere.

Etter å ha fullført sine studier i Bagdad dro al-Balkhī tilbake til Balkh og tok imot en stilling som *kātib* (bokstavelig oversatt skriver) eller sekretær hos Prins Ahmad ibn Sahl ibn Hāshim al-Marwazī, som hersket over Balkh og områdene rundt. Prinsen tilbød ham i tillegg til skriverjobben også en stilling som minister. Al-Balkhī sa imidlertid nei til denne. Prinsen aksepterte valget hans og betalte ham likevel godt.

Igjen tyder al-Balkhīs valg på at han var lite sosial av natur. Ved å begrense seg til rollen som skriver fikk han mer tid for seg selv og sine studier, og det var kanskje på grunn av sine personlighetstrekk at han unngikk den mer prestisjefulle, men sosialt krevende, stil-

lingen som minister. Al-Balkhī fortsatte med forskning og skriving til han ble 88 år og lot seg ikke friste av stillinger med høyere status eller bedre lønn. Al-Hamawī forteller for eksempel at kongen av Khurasan på eget initiativ inviterte al-Balkhī til å assistere ham i sitt kongerike, noe al-Balkhī høflig avsto. Han besøkte Bagdad enda en gang, men dro raskt tilbake til Balkh og ble boende der inntil han døde i år 934.

Tema for denne boken er al-Balkhīs manuskript fra det niende århundre *Masālih al-Abdān wa al-Anfus* (Kroppen og sjelens vedlikehold), som består av i alt 361 sider og befinner seg i Ayasofya bibliotek i Istanbul. Dette håndskrevne dokumentet (no. 3741), skrevet på et tydelig, lettlest arabisk, består av 268 sider som omhandler vedlikeholdet av kroppen og 73 sider som omhandler sjelens eller psykens vedlikehold.

Vår oversettelse begrenser seg til del to, som omhandler sjelens vedlikehold. Som forventet handler den første delen om de fysiske sidene ved helsen. Da han skrev den, bygget al-Balkhī naturlig nok på den i dag utdaterte medisinske kunnskapen fra det niende århundre, kunnskap som var sterkt påvirket av teori og praksis fra greske leger. Mye av det han har tatt med i denne delen, burde være av stor interesse for de som er interessert i medisinsk historie.

Det er imidlertid verdt å merke seg at selv i denne delen diskuterer al-Balkhī, en stor lærd på området psykosomatisk medisin, medisinske og psykosomatiske emner av interesse også for dagens praktiserende leger. Vedlikeholdet av menneskets fysiske helse blir diskutert over 14 kapitler, hvor tilnærmingen for en stor del er forebyggende og beskriver hvordan man kan ivareta helsen og beskytte kroppen mot fysiske sykdommer. Med et bemerkelseverdig framsyn har han inkludert to kapitler om betydningen omgivelsene har for folkehelsen, det første om betydningen av en god bolig, rent vann og frisk luft, og det andre om viktigheten av å beskytte kroppen mot ekstrem varme eller kulde ved å kle seg riktig. Andre kapitler

omhandler viktigheten av ernæring, det vil si riktig næring i form av passende mat og drikke, samt god søvn og renslighet.

Al-Balkhī innså også viktigheten av fysisk trening og massasje, og sammenlignet kroppsvæskene med stillestående og rennende vann. Han bemerket at på samme måte som stillestående vann etter kort tid blir forurenset og uhygienisk, mens rennende vann bevarer sin renhet, vil mangel på fysisk aktivitet føre til at kroppsvæskene blir stillestående og eventuelt sykdomsfremmende.

Noen av kapitlene i denne delen passer ikke inn i hverken kategoriene fysiske eller psykiske plager, men omhandler psykofysiske problemer knyttet til musikkterapi og aromaterapi. For eksempel er det et kapittel om nytten av musikk og parfyme for å få kroppen til å slappe av og lege fysiske plager.

Til sist, i det niende kapittelet i avhandlingen, introduserer al-Balkhī et svært delikat tema, langt forut for sin tid, et tema som i dag ville falle inn under sexologenes fagfelt, nemlig studiet av ulike seksuelle attributter og deres virkning. Han ser således seksuell avholdenhet som unaturlig og som årsaken til visse fysiske plager, og våte drømmer som en mekanisme der kroppen kvitter seg med oppdemmet og potensielt skadelig sæd. Han foreslår til og med metoder for å behandle seksuell impotens som omfatter bestemt typer mat og drikke, og påpeker den skadelige effekten de medisinerne man den gang hevdet fremmet seksualitet, kan ha på kroppen.

En introduksjon til manuskriptet

Gjennom sitt mesterverk *Sjelens vedlikehold* ga Abū Zayd al-Balkhī i det niende århundre leger tilgang til medisinsk og psykoterapeutisk informasjon som lå langt forut for sin tid, og først ble gjenoppdaget eller videreutviklet elleve århundrer etter hans død. Han var trolig den første som klart skilte mellom mentale og psykologiske forstyrrelser og mellom psykoser og nevroses. Han var også den første til å klassifisere emosjonelle lidelser på en slående moderne måte og til å

kategorisere dem i henhold til én generell klassifikasjon. I hans nosologi deles nevroser inn i fire typer: frykt og panikk (*al khawf wa al-faza*), sinne og aggresjon (*al-ghadab*), tristhet og depresjon (*al-huzn wa al-jaza*) og tvangsforestillinger (*al-waswasah*). Videre beskrev han detaljert hvordan rasjonell og spirituell kognitiv terapi kunne benyttes for å behandle hver og en av de klassifiserte lidelsene. Overskriftene på de åtte kapitlene som utgjør *Sjelens vedlikehold*, minner om innholdsfortegnelsen i moderne lærebøker om kognitiv terapi. På svært velformulert arabisk skiller han tydelig mellom normale og ekstreme emosjonelle reaksjoner hos normale personer og hos personer der emosjonaliteten alt er blitt patologisk. Tilnærmingen hans er både forebyggende og terapeutisk, underbygget av en forbløffende moderne psykofysiologisk tilnærming.

Det første kapitlet består av en introduksjon hvor al-Balkhī diskuterer viktigheten av å ta vare på helsen til sjelen, et synonym til vårt moderne begrep psyken eller sinnet, men med en islamsk åndelig dimensjon. Kapittel to, som bærer tittelen *Ivaretagelse av den psykiske helsen*, består av et essay om mentalhygiene eller forebyggende psykisk helsearbeid som er helt i tråd med moderne tilnærminger. Kapittel tre har tittelen *Å gjennvinne psykisk helse når man har mistet den*. Tittelen på kapittel fire er *En oversikt over psykiske lidelser¹ og en spesifisering av hva som skiller dem fra hverandre*. Al-Balkhī bruker det arabiske uttrykket *a radh* både om symptomer og lidelser, så bruken av ordet i tittelen betyr i grunnen lidelse. Tittelen på kapittel fem er *Hvordan motarbeide sinne og bli kvitt det*. Kapittel seks heter *Å dempe frykt*, kapittel syv *Metoder for håndtering av tristhet og depresjon*, og åttende og siste kapittel bærer tittelen *Mentale øvelser som avverger hjertets tilbakevendende visking og sjelens tvangspregede indre samtale*.

1 I den arabiske teksten og i Malik Badris engelske oversettelse brukes ordet symptom. Da det er tydelig at en mer dekkende betegnelse ut fra dagens terminologi er lidelse eller tilstand, har jeg valgt å bruke dette både her og i resten av boken. Se for øvrig Malik Badri sin redegjørelse i teksten. A. R.

Det tidløse i al-Balkhī's arbeid ligger uten tvil i hans bidrag til fagfeltene kognitiv atferdsterapi og psykosomatisk medisin. Jeg vil i dette sammendraget gjøre mitt beste for å gi en lettfattelig presentasjon slik at fagfolk innenfor psykiatri og psykologi, men også andre, kan få anledning til å verdsette bidraget fra dette geniet.

Al-Balkhī:

En pioner innenfor psykosomatisk medisin

Det som blir klart når man leser manuskriptet, er at al-Balkhī gjentatte ganger sammenligner fysiske og psykiske lidelser og på en vakker måte beskriver hvordan de interagerer og danner psykosomatiske lidelser. Et annet fascinerende bidrag er hvordan han fremhever den betydningen individuelle forskjeller har i utviklingen og behandlingen av emosjonelle og psykosomatiske lidelser. Når han diskuterer dette emnet, innleder han med å fastslå at siden mennesket består av både kropp og sjel, vil begge bidra til helse eller sykdom, balanse eller ubalanse. Kroppslige forstyrrelser er slike som feber, hodepine og andre lidelser; sjelens er slike som sinne, angst, tristhet og lignende.

Han kritiserer datidens praktiserende medisinere for deres ensidige opptatthet av fysiske sykdommer og symptomer og at de begrenser behandlingen til bruken av fysiske virkemidler som medisiner og årelating. Han fastslår at de overser psykologiske aspekter i en slik grad at bøkene deres er blottet for referanser til, eller stoff om, vedlikehold av sjelen og dens psykologiske aspekter.

Han mente derfor at hans egen bok var unik i det henseende at den kombinerte vedlikeholdet av kroppen med vedlikeholdet av sjelen i en og samme utgave. Han hevdet sterkt at han ikke kjente til noen som før ham hadde skrevet om vedlikeholdet av sjelen og dens relasjon til kroppen på den klare og lettlestemåten han hadde gjort. Han la vekt på at hans tilnærming var sårt tiltrengt på grunn av det nære samspillet mellom kroppen og sinnet. Han bruker det

arabiske ordet *ishtibak*, som direkte oversatt betyr å sammentvinne, sammenveve eller sammenvikle, for å beskrive denne psykosomatiske interaksjonen, noe som i seg selv viser hans raffinerte forståelse av fenomenet.

Al-Balkhī kritikk av praktiserende leger på hans egen tid er bemerkelsesverdig anvendbar også overfor mange leger i dag. I sin bestseller *Timeless Healing* gjentar Herbert Benson (1960) den samme kritikken når han skriver at leger:

«get used to seeing symptoms and signs of illness and injury separate from actual patients ... Doctors often take these habits with them into medical practise, emphasizing specifics over wholeness, body over mind, leaving many patients overwhelmed by their compassion or interest. (s. 248–249.)

Al-Balkhī forsvarer sin psykosomatiske posisjon ved å hevde at det ikke er mulig å forestille seg menneskelig eksistens uten denne *ishtibak* eller interaksjonen. Han påpeker at om kroppen blir syk, vil *nafs*, som omfatter sjelen eller selvet, miste mye av sine kognitive funksjoner og være ute av stand til å kjenne glede ved de gode tingene i livet. På den andre siden, om sjelen blir syk, kan det være at kroppen ikke finner noen glede ved tilværelsen, og man kan til slutt bli fysisk syk. Videre poengterer han sterkt at å hjelpe mennesker med deres psykiske lidelser er viktig ikke bare på grunn av denne psykososiale interaksjonen, men også fordi slike lidelser er vanligere enn fysiske sykdommer. Et menneske kan leve i årevis, hevder han, uten å klage over fysisk sykdom, mens psykologiske problemer og psykiske lidelser plager oss hele tiden.

Selv om al-Balkhī understreker betydningen emosjonelt stress og forstyrrelser kan ha i utviklingen av psykiske lidelser, noe som i sin tur kan føre til patologiske reaksjoner i kroppen, glemmer han ikke den betydningen individuelle forskjeller mellom mennesker kan ha for hvordan de reagerer på stress. Han bemerker at selv om stressnivået ulike personer utsettes for, kan være likt, kan deres reaksjoner

på livets problemer være svært forskjellig. Noen har et hissig temperament, mens andre ikke blir så lett sinte, noen får panikk i møte med en skremmende situasjon, andre har evnen til å forholde seg rolig. Det er også forskjeller mellom menn, kvinner og barn.

Al-Balkhī som moderne rådgivende psykolog

Når vi leser al-Balkhīs avhandling, blir det tydelig at en av hans største meritter er at han, på tross av å skrive om nevrotiske og emosjonelt syke mennesker, ikke lar seg avgrense til slike pasienter. Han omtaler også de psykologiske avvikene til normale personer. Videre omtaler han ikke den såkalte nevrotikeren som en «pasient», men heller som en person der de emosjonelle overreaksjonene har blitt en vane. Denne humanistiske tilnærmingen vektlegger at emosjonelle lidelser helt enkelt er innlærte vaner som ikke trenger å dele folk inn i normale personer og pasienter. Dette er en sårt tiltrengt tilnærming i moderne psykoterapi som, fordi den har adoptert en medisinsk modell, i stor grad har avgrenset seg til å være et terapeutisk virkemiddel overfor de syke og ikke en form for psykologisk healing for de som ganske enkelt er ulykkelige.

Det er verdt å merke seg at dagens terapeuter bare så vidt har begynt å ta innover seg hva al-Balkhī faktisk understreket for mer enn elleve århundrer siden. Mange moderne psykologer og psykiatere kritiserer nå dette paradigmatisk dilemmaet, og stiller spørsmål ved den freudianske innesperringen av psykoterapi bak medisinske vegger. Tom Rusk (1991), en kjent amerikansk psykiater, hevder for eksempel i boken med den megetsigende tittelen *Instead of Therapy*:

Although I am a psychiatrist, and therefore a medical doctor, I no longer believe that language of science and medicine applies to the work that I do with my clients. I'm one of the growing number of psychological counselors who believe that psychological healing did not ever belong to the realm of medicine. The focus of all counseling is to help us learn to change our relationship with ourselves

and others. I believe this kind of learning is really no different than any other deliberate learning ... Recognizing this process for what it is makes it clear that personal change – the only real «cure» for most psychological difficulties – is best considered an educational rather than therapeutic enterprise.

Rusk fortsetter med sterkt å understreke at:

«The mistaken identity» of therapy as a form of medical treatment is a fundamental error that has led to many misuses and abuses of professional caring relationships.

Al-Balkhī: En pioner innenfor kognitiv terapi

Antagelsen om at vår tenkning påvirker våre følelser, er like gammel som den antikke greske stoiske filosofien. Det var imidlertid al-Balkhī som utviklet den til en raffinert kognitiv terapi. Ved å anse feilaktig tenkning, som fører til emosjonelle patologiske vaner som angst, sinne og tristhet, som hovedårsaken til psykiske lidelser, skiller al-Balkhī seg ut som en av de tidligste pionerene bak denne moderne terapiformen. Det har tatt vestlig psykologi nesten et århundre å komme til denne tilnærmingen. Etter at det ble mer og mer tydelig at den freudianske psykoanalysen hadde sviktet, vendte vestlig psykoterapi seg mot atferdspsykologien. Slutten av femtitallet og tidlig sekstital i det tyvende århundre ble vitne til atferdspsykologiens vekst. De fleste terapeuter sluttet å betrakte freudiansk ubevisste seksuelle og aggressive konflikter som de skjulte årsakene til nevrotiske lidelser. Isteden ble det populært å anvende prinsipper fra arbeidene til Pavlov, Skinner og Wolpe i behandlingen. Atferdsterapi førte til det man nesten må kunne kalle en revolusjon når det gjaldt behandling av enkle fobier og andre lidelser som kan endres innenfor dens begrensede paradigme. Ifølge dette paradigmet har psykiske symptomer ikke nødvendigvis noen ubevisste røtter. De er ganske enkelt innlærte

vaner som kan avlæres og behandles direkte ved hjelp av betinging. Med andre ord, nevrosen er selve symptomet.

Men Vestens terapeuter oppdaget snart at denne enkle, avgrensede, stimulus-respons «Pepsi-Cola-automat»-modellen ikke var i stand til å håndtere mer komplekse psykiske problemer. Dette kom først og fremst av at man hadde neglisjert betydningen av tenkning, antagelser og bevissthet i utviklingen av psykiske lidelser. I tråd med dette er ikke en pinefull ytre hendelse nødvendigvis den direkte årsaken til en emosjonell lidelse, slik atferdspsykologene hadde ment; det er heller hvordan en person fortolker den ubehagelige opplevelsen som ligger bak problemet. Det betyr at samme ubehagelige hendelse kan føre til forskjellige reaksjoner hos to ulike personer, avhengig av hvordan de ser på seg selv og andre.

Revolusjonen innenfor datateknologi har også bidratt mye til den kognitive revolusjonen innenfor psykologien. Når en tast blir trykket ned på tastaturet til en PC, må signalet gå via en sentral prosessorenhet for å gi handlingen mening og få den til å vise seg på skjermen. De samme tastetrykkene kan føre til at man skriver et brev eller om man er inne i et spill, få noe på skjermen til å bevege seg. Programmet inne i maskinen bestemmer hva som blir resultatet av tastetrykkene. Ifølge kognitiv psykologi består sinnet av programvare som bestemmer hva en ytre hendelse egentlig skal bety. Etter 1970 tok kognitive terapeuter som Beck, Ellis og Maultsby føringen innenfor vestlig psykoterapi, og deres kognitive tilnærming er fortsatt «treatment of Choice».

Det som er imponerende når man leser al-Balkhī s manuskript, er likheten mellom dem, det vil si mellom hva disse moderne kognitive terapeutene sier og gjør, og hva han teoretiserte og gjorde. Aaron Beck (1976) sier for eksempel i sin bok *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*:

Psychological problems are not necessarily the product of mysterious, impenetrable forces (as Freud says) but may result from commonplace processes such as faulty learning, making

incorrect inferences on the basis of inadequate or incorrect information, and not distinguishing adequately between imagination and reality. The behaviorist and the psychoanalyst have become aware that there are legitimate and important problems unsolved by their neglect of the cognitive realm. (s. 19-21)

Videre skriver han:

Private meanings are often unrealistic because the person does not have the opportunity to check their authenticity ... The thesis that the special meaning of an event determines the emotional response forms the core of the cognitive model of emotions and emotional disorders. The meaning is encased in cognition, a thought or an image. (s. 52)

I kapittel to i det oversatte manuskriptet skriver al-Balkhī at kroppen kan bli syk på grunn av ytre faktorer som for eksempel sterk varme eller kulde, eller av indre faktorer som ubalanse i kroppsvæskene. På samme måte, skriver han videre, kan sjelens helse også bli påvirket av indre og ytre faktorer. Ytre faktorer er hva en person ser og hører i sine omgivelser, det være seg skremmende ting eller ydmykende ord, indre faktorer er tenkning som fører til sinne, tristhet eller frykt. I senere kapitler diskuterer han i detalj hvordan man kan fjerne emosjonelle lidelser ved ganske enkelt å konsentrere seg om å endre sine tankemønstre og irrasjonelle antagelser.

Når al-Balkhī for eksempel diskuterer frykt og angst, gir han flere levende kliniske eksempler som illustrerer hvordan angst kan være knyttet til fremtidige problemer som å miste jobben eller bli syk, og hvordan frykt eller panikk for eksempel kan være knyttet til en fobi for torden eller død. Etter denne redegjørelsen går han videre og viser til at det meste av det folk frykter, faktisk ikke er farlig om man tenker over det rasjonelt og logisk. Han demonstrerer dette ved hjelp av en flott analogi: en skremt, panikkslagen, nevrotisk beduin reiser til et kaldt land og ser for første gang i sitt liv tåke. Han tror at den tykke tåken foran ham er en solid og ugjennom-

trengelig ting. Når den imidlertid når ham innser han at den ikke består av annet enn fuktig luft, ikke annerledes enn den luften han puster i. Ved hjelp av kognitiv rasjonell terapi trekker han den slutningen at når nevroatikere først er behandlet, vil de innse at fleste av deres bekymringer og det meste av deres frykt er irrasjonell og like harmløs som tåke.

Når han diskuterer kognitiv terapi, er al-Balkhī opptatt av en forebyggende tilnærming, og gjennom det går han lenger enn moderne kognitive terapeuter, som hele tiden snakker om *terapi*. I en svært passende analogi sammenligner han sinnet med kroppen, og foreslår at på samme måte som en frisk person alltid har en beholdning med medisin tilgjengelig i tilfelle det skulle oppstå en akutt situasjon, burde han, i tilfelle av et uventet følelsesmessig utbrudd, alltid ha med seg sunne tanker og følelser i sinnet. Slike sunne tanker og kognisjoner, sier han videre, bør utvikles og lagres når personen er i en rolig og avslappet tilstand. Analogien viser med all tydelighet at al-Balkhīs psykoterapi i hovedsak er det vi i dag ville kalle «rasjonell kognitiv terapi».

En annen fascinerende side ved al-Balkhīs kognitive terapi som jeg ikke har funnet i moderne litteratur, er bruken av en uakseptabel kognisjon eller emosjon for å forandre en annen, mer hemmende. Han viser her til et eksempel med en soldat som lider av omfattende angst og frykt for å delta i slag. En slik soldat burde minne seg selv om de heltedige mennene som modig ledet sine tropper til seier i slag etter slag og hvis navn går igjen i historiebøkene. Ved å sammenligne sin egen skamfulle emosjonelle tilstand med deres storhet vil han bli sint på seg selv. Dette sinne kan bli forsterket ved at soldaten forsikrer seg selv om at slik panikkslagen atferd er den man kan forvente fra svake, feige menn, kvinner og barn og ikke fra modige voksne krigere som han selv. Når sinnet når et visst nivå, vil det nøytralisere frykten. På denne måten kan sinne, som i seg selv kan være en del av en lidelse, brukes for å motarbeide mer alvorlig psykopatologi. Når han beskriver denne til-

nærmingen, oppgraderer al-Balkhī sin form for kognitiv terapi fra å begrense seg til å endre på det irrasjonelle innholdet i tenkning til å omfatte selve prosessen ved det å tenke, noe som minner om metakognitiv terapi. En tilnærming hvor man bruker følelser eller emosjoner for å nøytralisere deres motsats, kalles *al-ilāj bi dhī* av al-Balkhī og al-Ghazālī, noe som direkte oversatt betyr behandling med det motsatte. Den demonstrerer klart de grunnleggende elementene i våre dagers *resiprok inhibisjon*, som er en av de grunnleggende teknikkene i atferdsterapien.

Et annet viktig bidrag som er særlig relevant for muslimske psykoterapeuter, er al-Balkhīs islamsk orienterte tilnærming, som selv om den ikke er direkte og seremoniell, likevel er påvirket av den islamske forståelsen av den menneskelige natur og verdien av å tro på Allah (SWT) når man kognitivt lindrer symptomer på en emosjonell lidelse. Han minner ofte den deprimerte og angstplagede personen om at denne verden verken er stedet for total lykke eller stedet hvor alle ens ønsker og alt ens begjær blir tilfredsstilt.

Al-Balkhi: Den første som oppdaget forskjellen mellom endogen og reaktiv depresjon

Før jeg avslutter dette forordet, bør jeg nevne en av al-Balkhīs mest overraskende oppdagelser. Ved hjelp av skarpe observasjoner og en forfinet klinisk sans var han i stand til å klassifisere depresjon i tre ulike kategorier. Den første er den hverdagslige og normale tilstanden av *huzn* eller tristhet som rammer mennesker overalt (for denne verden «er et sted hvor man ikke kan leve uten problemer og ting man mangler/ må klare seg uten»). Det er en type depresjon som i diagnosesystemet DSM IV er referert til som «normal depresjon». Det som imidlertid gjør al-Balkhī oppdagelse så enestående, er skillet mellom hans andre og tredje kategori, for hans perspektivrike kliniske sans gjorde ham i stand til klart å se forskjellen mellom endogen og reaktiv depresjon. Det skulle ta enda ti århundrer

før denne viktige oppdagelsen av skillet mellom endogen mental og psykisk lidelse, som oppstår inne i kroppen, og de som har sin opprinnelse i faktorer utenfor kroppen, feilaktig skulle bli kreditert Emil Kraepelin, hvis arbeid ikke ble publisert før mot slutten av det nittende århundre og tidlig tjuende århundre. Den moderne sykdomsmodellen i dagens psykiatri, slik den fremkommer i DSM IV, har sin opprinnelse i det nosologiske systemet som opprinnelig ble utviklet av Kraepelin.

Denne klassifiseringen har vært svært nyttig for moderne psykiatere og kliniske psykologer fordi noen former for depresjon er forårsaket av indre metabolske og biokjemiske abnormaliteter og ikke synes å ha klare ytre årsaker. Selv når man finner fremskyndende ytre livshendelser, forklarer de ikke alvorlighetsgraden til den depressive reaksjonen som kan inkludere psykotiske symptomer som vrangforestillinger og hallusinasjoner. Dette er grunnen til at man tidligere også refererte til endogene depresjoner som psykotisk depresjon, i dag kalt alvorlig depresjon. Endringer i psykiatrisk terminologi kan noen ganger minne om endringer gjort på bokomslaget mens innholdet i boken er uendret. Det vi er opptatt av her, er imidlertid at pasienter som lider av alvorlig depresjon av denne typen, kan ha symptomer i form av omfattende skyldfølelse, markert retardasjon, tap av glede, tidlig oppvåkning, en alvorlig subjektivt depressiv følelsetilstand, anoreksi og vekttap og falske antagelser og sansninger. Denne typen alvorlig depresjon trenger ofte hospitalisering og medikamentell behandling og i noen tilfeller elektrokonvulsiv terapi.

Reaktiv depresjon derimot skyldes helt klart ytre årsaker som involverer morbide tanker og følelser om et virkelig eller forventet tap eller belastende livshendelser. Den reaktive, eller tidligere kalte nevrotisk deprimerede personen, har ingen psykotiske symptomer som vrangforestillinger eller hallusinasjoner, og han eller hun har ikke mistet kontakten med virkeligheten og trenger vanligvis ikke innleggelse. De depressive symptomene er mildere og kan respon-

dere på behandling med kognitiv terapi. Om man foreskriver anti-depressiver er det for å forsterke effekten av den kognitive terapien.

Oppfatningen av depresjonen som endogen og reaktiv er ikke bare støttet av kliniske observasjoner og nyere forskning innenfor biokjemi og arv, men også gjennom eksperimentelle studier hvor pasienter av begge typer er kartlagt gjennom spørreskjemaer og tester. Når resultatene ble plottet på en graf, ble resultatet en bimodal kurve, noe som bekrefter eksistensen av to forskjellige grupper i testutvalget. Og selv om DSM IV-klassifikasjonen ikke inkluderer begrepene «endogen» og «reaktiv», siden forfatteren gjorde sitt beste for å fremstille depresjonen langs et kontinuum, er det mange ikke-amerikanske psykiatere og kliniske psykologer som nekter å legge bort denne inndelingen. Det er fordi de finner den mer nyttig med hensyn til å vise forskjellen mellom dem og andre former for depressive tilstander som manisk depressiv eller bipolar lidelse og kompleks melankoli.

Selv om kapitlet om tristhet og depresjon er oversatt og inkludert i hans manuskript, vil jeg gjerne presentere leseren for en forenklet versjon for å understreke al-Balkhīs bemerkelsesverdige innsikt og store oppdagelse med hensyn til skillet mellom endogene og reaktive depresjoner. Her er en sammensetning av oversettelsen:

Huzn, tristhet eller depresjon, består av to typer. Årsakene (de ytre) for en av dem er godt kjente, og er slike som tapet av en elsket slektning, konkurs eller tapet av noe den deprimerte satte stor pris på. Den andre typen har ikke noen kjente årsaker. Det er en plutselig lidelse i form av sorg eller ubehag, *ghummah*, som er vedvarende og hindrer den lidende personen fra fysisk aktivitet eller for å vise glede eller kjenner noe behag i nytelser eller *shah-wah* (mat og sex). Pasienten har ingen forklaring på sin manglende aktivitet og sitt ubehag. Denne typen *huzn* eller depresjon uten kjent årsak er forårsaket av kroppslige forhold som urenheter i blodet eller andre forandringer ved det. Behandlingen er medikamentell og har til hensikt å rense blodet.

For denne typen endogen depresjon peker al-Balkhī klart på medisinsk behandling som hovedvalg. Han anbefaler ikke kognitiv terapi fordi pasienten sannsynligvis ikke drar nytte av den da den underliggende etiologien er organisk. Han glemmer imidlertid ikke å anbefale andre former for psykologiske tiltak som kan bidra til nytelse og glede hos den endogent deprimerte:

Hjelpen bør avgrenses til å fremme glede og nytelse gjennom vennskapelig samvær, gode samtaler og andre aktiviteter så som å lytte til musikk og sanger, som kan stimulere personen til å redusere sin kamp.

På den andre siden, for reaktive depresjoner anbefaler han klart både en indre og en ytre form for kognitiv terapi. *Huzn*, tristhet med kjent årsak, er forårsaket av tanker rettet mot tapet av ting man er glad i, eller vanskene med å komme i besittelse av en ting man sterkt ønsker seg. Og det er denne bestemte typen tristhet, og behandlingen av den, vi ønsker å diskutere i dette kapitlet. Terapien for *huzn* er enten av ytre eller indre sort. Den ytre består av overtalelser, prekener og råd. Behandlingen kan minne om medisineringen som gis til en som er fysisk syk. Den indre terapien består av utviklingen av indre tanker og kognisjoner hos den deprimerte som kan hjelpe ham til å eliminere sine depressive tankemønstre. Gjennom terapien må pasienten få forståelse av den fysiske psykosomatiske skaden den depressive stemningen har for helsen hans, og siden hans eget selv burde være det som er det aller mest verdifulle for ham, vil det være svært irrasjonelt å skade det man elsker høyest bare fordi man har mistet noe som kan erstattes.

Al-Balkhī fortsetter med å anbefale en rekke kognitive strategier en terapeut kan benytte seg av for å motvirke de negative tankene som er årsaken til den nevrotiske depresjonen, for eksempel ved å innse at de som bukker under for depresjon, og nekter å kjempe mot den, er svake og har feilet i livet, mens de som tålmodig står imot negative tanker og møter problemene ansikt til

ansikt med fornyet optimisme, er sterke og suksessrike. Den deprimerte bør spørre seg hvilken av disse to gruppene han vil tilhøre. Ifølge al-Balkhī er det å miste utholdenheten en større katastrofe enn å ha mistet det man er deprimert over.

Selv om det er mer enn elleve århundrer gammelt, er manuskriptet skrevet på et lettlest og flytende arabisk som på en vakker måte belyser åndelige og psykologiske kognitive metoder for å behandle angst, panikk, sinne, depresjon og tvangslidelser. Enhver arabisktalende person vil uten vansker være i stand til å forstå innholdet uten bruk av ordbok. I arbeidet med den engelske oversettelsen har jeg gjort mitt beste for å beholde enkelheten i det originale arabiske språket, men har lagt til noen ord her og der hvor det har vært nødvendig for å gjøre teksten tydeligere. Tilleggene er plassert i parenteser. I tillegg har jeg lagt til en del fotnoter der jeg har funnet det relevant å sammenligne al-Balkhī's arbeid med moderne psykoterapi.

Jeg håper at publiseringen av oversettelsen av dette verdifulle manuskriptet vil bidra til å omskrive psykologi- og psykoterapihistorien. Trist nok begynner vestlige historikere på dette feltet som regel med grekerne, for så å hoppe frem til renessansen og opplysningstidens Europa. De forbigår middelalderen og bidragene fra den islamske verden som om ingen andre sivilisasjoner hadde eksistert. Tausheten er forbløffende. For eksempel inneholder Marx og Hillix sitt berømte referanseverk om psykologiske systemer og teorier (Marx og Hillix, 1979) et omfattende og detaljert kapittel om fremveksten av den moderne psykologien, hvor prominente greske personligheter som Pythagoras, Sokrates, Platon, Aristoteles og Euklid (som levde fra det sjette århundre før Kristus til det tredje århundre etter Kristus) blir tillagt stor ære, med et påfølgende hopp på 15 århundrer frem til Roger Bacon (1214–1294). Den samme tilnærmingen, og tausheten, er å finne i andre bøker om psykologiens historie, som f.eks. Lejhay (1992) og Hergenhahn (2009). Selv når de blir nevnt, er bidrag fra muslimske lærde og

leger bare nevnt i korthet. Jeg håper dette arbeidet kan rette opp dette, i alle fall innenfor det psykologiske fagfeltet, slik at de som har fortjent det, krediteres.

Referanser

- Abū Zayd al-Balkhī . (9. århundre). *Masālih al-Abdān wa al-Anfus*. (Sustenance for Bodies and Souls). Reprodusert fra originalmanuskript av Fuat Zegin.
- Al-Fanjāri, A. (1958). *Islamic Sciences*. (arabisk tekst). Kuwait: The Kuwaiti Institute of the Advancement of Science.
- Al-Hamawī, Y. (1980). *Mu`jam Al`udaba`*. Beirut: Dar al-Fikr Publications.
- Badri, M. B. (1998). Abu Zayd al-Balkhī : A genius whose psychiatric contributins needed more than ten centuries to be appreciated. *Malaysian Journal of Psychiatry*, vol 6, no 2.
- Badri, M. B. & Ashwi, M. (2002). Al-Balkhī 's *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. (Arabisk tekst). Riyadh: King Faisal Islamic Research Centre.
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York. New American Library.
- Benson, H. (1960). *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief*. London: Simon & Schuster.
- Hergenhahn, B. (2009). *An Introduction to the History of Psychology*. Wadsworth
- Ibn Hindu, A. (2010). *The Key to Medicine and the Students Guide*. Original-tekst oversatt av Aida Tibi. Doha: The Center for Muslim Contribution
- Leahey, T. (1992). *A History of Psychology: Main Currents in Psychological Thought*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Marx, M. & Hillix, W. (1979). *Systems and Theories in Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Rusk, T. (1991). *Instead of Therapy: Help Yourself Change and Change the Help You`re Getting*. California: Hay House.

Sjelens vedlikehold

Abū Zayd al-Balkhī

Sjelens vedlikehold

Del to av min bok, som bærer tittelen *Sjelens vedlikehold*, er inndelt i åtte kapitler. Det første begrunner *hvorfor* det er viktig å ta seg tid til å pleie sjelen. Det andre beskriver *hvordan* vi kan anstrenge oss for å oppnå sjelelig velvære. Det tredje kapitlet beskriver hvordan vi kan gå frem for å pleie sjelen når den har blitt syk. Det fjerde handler om å spesifisere og kategorisere psykiske lidelser og å gi en oversikt over dem. Det femte kapitlet handler om sinnemestring. I det sjette kapitlet beskrives hva vi kan gjøre for å dempe frykt og panikk. I det syvende kapitlet ser vi på hvordan man kan mestre tristhet og depresjon, og det åttende kapitlet handler om hvordan vi kan avverge tvangstanker og sjelens negative og skadelige selvsnakk.

En redegjørelse for viktigheten av å pleie sjelen

I bokens første del belyste vi den kunnskapen og de tiltakene som er nødvendig for å opprettholde fysisk helse og for å gjøre kroppen frisk igjen om den viser symptomer på fysiske forstyrrelser eller sykdommer. Vi gjennomgikk også grundig hvordan leseren kan dra nytte av et sunt kosthold og medisiner for å sikre en god helse. I denne andre delen av boken vil vi anstrenge oss for å beskrive hvordan man kan ta vare på sjelen og holde dens ulike bestanddeler i en tilstand av velvære og harmoni i den hensikt å unngå psykisk lidelse.

Vi vil starte med å slå fast at siden mennesket består av både kropp og sjel, er det tvunget til å forholde seg til kroppens og sjelens styrker så vel som svakheter, gode helse så vel som sykdommer og andre forhold som påvirker helsen på en negativ måte. Eksempler på tilstander som påvirker kroppen på en negativ måte, er feber, hodepine og andre former for kroppslig smerte knyttet til ulike organer. Psykiske tilstander som påvirker en person, er sinne, sorg, frykt, panikk og lignende. Slike tilstander plager oss langt hyppigere enn kroppslige lidelser. Noen mennesker kan gå gjennom hele livet nesten uten å være plaget av fysiske symptomer. Dette i motsetning til symptomer på psykisk ubehag, som mennesker sliter med nesten hele tiden. Ingen er fullstendig spart for følelser som utilpasshet, sinne, nedstemthet eller lignende. Men mennesker er forskjellige med hensyn til hvor sterkt de reagerer følelsesmessig. Årsaken til dette er at enhver person reagerer med utgangspunkt i sitt temperament og på grunnlag av styrker

og svakheter i sin konstitusjon. Noen blir raskere sinte enn andre. På samme måte vil noen reagere med overdreven frykt og panikk når de står overfor en trussel, mens andre vil vise utholdenhet og mot. Slik kan man skille mellom den forventede responsen til kvinner og barn og de med en svak disposisjon sammenlignet med de som har en sterk naturlig disposisjon. Hver enkelt vil reagere i henhold til sin predisposisjon.

Av den grunn bør ingen være skjødesløs med hensyn til å pleie sjelen eller forsømme å prøve å beskytte den fra forstyrrelser og angst som leder til et ulykkelig liv. Slike psykiske tilstander er sammenlignbare med kroppslige lidelser som gir en person smerte og sykdom og fører til en pinefull tilstand.

Dette temaet er vanligvis ikke berørt av leger eller dokumentert i deres medisinske bøker om ivaretagelse av kroppen og behandlingen av fysiske plager. Grunnen er at temaet ikke hører hjemme innenfor deres fagområde, og fordi behandlingen av psykiske lidelser krever andre metoder og remedier enn det *de* anvender i forhold til pasienter – slike som årelating, ulike typer medisiner og andre former for behandling. Men selv om de ikke omtaler psykologisk behandling, fordi deres tradisjonelle tilnærming har ført til at de ignorerer den, er en tilnærming som supplerer deres behandling av kroppen med midler som kan pleie sjelen, både tilbørlig og riktig. Det er en hardt tiltrengt terapeutisk tilnærming som kan være nyttig på grunn av samspillet mellom kroppen og sjelen. Menneskets motstandskraft avhenger av begge, og det er vanskelig å se for seg at vi ville eksistere uten dette samspillet som får oss til å handle som mennesker. Denne kombinasjonen gir oss evnen til å reagere på truende situasjoner og smertefulle tilstander. Når kroppen blir syk, kjenner smerte eller utsettes for skade, vil dette således kunne forhindre selv de med en sterk disposisjon fra å fungere adekvat mentalt på ulike områder, og fra å klare å utøve sine nødvendige gjøremål på en hensiktsmessig måte. På lignende vis vil kroppen, når sjelen er plaget av psykisk smerte, miste sin naturlige

evne til nytelse og isteden kjenne seg lidende og urolig. Men ikke bare det, psykisk smerte kan også før til kroppslig sykdom. Om det er tilfellet, har alle personer, og særlig de som ofte sliter med skadelige psykiske tilstander, et reelt behov for å vite hvordan man kan kurere dem eller redusere den skadelige effekten. Om vedkommende finner denne informasjonen i den samme boken som beskriver hvordan man kan behandle hans fysiske sykdom, vil det være en stor fordel. Han slipper å lete etter måter å bli behandlet på i ulike bøker skrevet av leger og lærde visemenn og i bøker som omhandler religiøse prekener. Det vil være til stor nytte for ham å ha all informasjonen samlet i *en* bok som han så kan slå opp i.

Har man først blitt syk, er det også vel kjent at det ikke er noen enkel sak å skaffe seg kunnskap om hvordan man skal pleie kroppen slik at den gjenvinner sitt velbehag og igjen blir ved god helse. Selv om det er skrevet mange bøker av leger hvor de detaljert beskriver hvordan man skal ivareta kroppen, kan det virke som at de ikke har satt seg som mål å gjøre denne kunnskapen tilgjengelig for den ulærde leser. I motsetning til dette har vi ved skrivingen av vår bok, i den første delen som omhandler vedlikehold av kroppen, lagt oss på en lettlest og avkortet stil utformet som enkle retningslinjer og råd. Når det gjelder denne andre delen av boken, som omhandler pleie av sjelen, kjenner vi ikke til noen som før har skrevet om dette temaet på en måte som tar utgangspunkt i leserens behov. Med hensyn til det siste snakker vi ut fra vår kunnskap, og Allah er den som vil sikre oss å lykkes.

Ivaretagelse av den psykiske helsen

Menneskets sjel kan være sunn eller usunn på samme måte som kroppen kan være det. Når sjelen er sunn, vil alle dens bestanddeler være avslappet og uten tilstedeværelse av psykiske tilstander som sinne, panikk, depresjon og andre tilstander vi har nevnt. Når sjelen er fredfull, er den i sin sunne tilstand hvor den føler seg trygg, på samme måte som kroppens helse og trygghet ligger i roen og balansen til kroppsvæskene, slik at blodet, den gule og den sorte galle og flegma alle er rolige og uforstyrret og ingen av dem overstyrer de andre. Og på samme måte som vi i den første delen av boken, som omhandlet kroppen, slo fast at man må starte med å prøve å ta vare på og styrke helsen sin dersom man er frisk, og så følge opp dette med å bringe seg selv tilbake til god helse om man skulle ha mistet den, må man gå frem med hensyn til sjelen. Er man frisk, må man jobbe for å vedlikeholde sjelens helse ved å sikre at dens sanser har fred med seg selv; har man mistet den må man jobbe for å få den tilbake. Den som ønsker å opprettholde ro og harmoni i sin sjel bør unngå å ruske opp i dens bestanddeler.

Som tidligere nevnt kan kroppslig helse ivaretas på to måter: ved å beskytte seg mot ytre farere så som ekstrem kulde eller varme og andre trusler, og ved å beskytte seg mot indre ubalanse slik at ingen av de fire kroppsvæskene overstyrer noen av de andre. En slik balanse kan oppnås ved en tilpasset diett hvor man spiser det som er helsefremmende og unngår det som er skadelig, så vel som ved å følge de andre rådene som ble nevnt i den første delen av boken. Den sjelelige helsen kan opprettholdes på de samme to måtene.

Ytre beskyttelse innebærer å beskytte sjelen mot ytre forhold i form av hva en person hører eller ser som kan skape bekymring eller forstyrre ham og være grobunn for følelser som sinne, panikk, tristhet, frykt og andre lignende reaksjoner.

Med *indre* menes å beskytte sjelen mot indre reaksjoner på negative tanker² omkring tilstander og sykdom som kan skade vedkommende, slik vi tidligere har beskrevet. Som kjent kan disse forstyrrelsene føre til at bekymring og angst inntar hjertet. Man kan behandle seg selv ved hjelp av to metoder. For det første: Når man føler seg rolig og de ulike elementene i sjelen er i en fredfylt tilstand, bør man overbevise hjertet (sinnet) om at denne verden ikke ble skapt for å gi mennesket alt det måtte ønske og begjære, uten å bli utsatt for angst og bekymring eller uønskede skadelige tilstander. Når man utvikler vaner og måter å møte hverdagen på, bør man erkjenne (etter en indre monolog som fører til slik overbevisning) at det er slik livet er her på jorden og derfor hva man må forvente av det. Man bør ikke be om noe som ikke er en del av den verden man tilhører.³

Dette bør være en grunnregel i ens sosiale relasjoner til dem en står over, er jevnbyrdige med eller under med hensyn til status, og videre bør man, så langt man makter, lære seg å ignorere de forstyrrende elementer man opplever. Man bør øve på å ikke over reagere på bagatellmessige hendelser eller på ting man hører og ser.

- 2 Legg merke til den kognitive tilnærmingen i form av å betrakte negative skadelige tanker og antagelser som årsaken til psykiske lidelser.
- 3 Al-Balkhī har her brukt fire terapeutiske teknikker. Først ber han den som er emosjonelt opprørt om å velge seg et tidspunkt hvor han er avslappet og rolig, og minne seg selv om at hans jordiske problemer er naturlige og forventede. For det andre, bruken av resiprokal inhibisjon viser ikke bare hans store evner som kognitiv terapeut men også som atferdsterapeut. For det tredje bruker han rasjonell kognitiv terapi for å endre tenkning og antagelser hos den som sliter følelsemessig. Den fjerde og siste innebærer bruk av psyko-spirituell religiøs kognitiv terapi for å minne pasienten på at angst og nedstemthet er en naturlig del av denne verden. Dette er helt i tråd med aksept og mindfulness-tilnærmingen.

Når man øver seg i å tolerere disse små irritasjonsmomentene, vil dette etter vært bli en vane og man vil bli i stand til å tolerere ting som er mer frustrerende og opplevelser som er mer plagsomme. Dette kan sammenlignes med en person som trener seg opp til å tåle en liten endring i temperatur (varme eller kulde) så vel som andre former for svak kroppslig smerte, uten å bli utålmodig eller anspent, inntil dette blir en del av hans vanlige reaksjonsmønster. Det vil i sin tur hjelpe ham til å holde ut større smerter om han skulle oppleve det. Dette er måten å trene kroppen på, og den samme tilnærmingen gjelder for sjelen.⁴

Når dette er sagt, må det samtidig bemerkes at enhver person som bruker denne tilnærmingen i møtet med problemer og vanskelige opplevelser, bør være oppmerksom på hvor stor belastning sjelen tåler. Individuer har forskjellig toleransegrense, det være seg hjertets styrke eller svakhet i møtet med angst, og evnen til å puste fritt når man må møte frustrasjoner med tålmodighet.⁵ Noen kan tåle store ulykker uten å bli opprørt, og er i stand til fortløpende å takle hvert enkelt problem eller redusere de skadelige virkningene ved å bruke ulike metoder. Andre blir traumatisert eller fullstendig oppslukt av de minste følelsesmessige provokasjoner, noe som fører til at de mister sin evne til å benytte tilgjengelige metoder for å redusere spenning eller løse problemene de står overfor. Dette kan til og med medføre at de utvikler kroppslige plager.⁶ Dersom en person klarer å bli kjent med sin sjels styrke og svakheter og evne til å tolerere stress når den møter problemer, kan han, ut fra denne kunnskapen, avgjøre hvilke problemer han kan make å møte, og hvilke han bør unngå. Dette prinsippet er anvendbart for alle, det være seg konge eller menigmann.

4 Igjen skriver al-Balkhī som en atferdsterapeut. Han bruker et gradert hierarki som del av en systematisk desensitivering.

5 Bemerk forfatterens innsikt mht. individuelle emosjonelle forskjeller.

6 Al-Balkhī konkluderte for mer en 11 århundrer siden med at intense følelsesmessige reaksjoner som angst og depresjon kan bidra til fysisk sykdom.

Dersom man mener man er sterk nok til å møte store utfordringer, som for de fleste vil skape store problemer og angst, kan man gå videre og møte dem med tapperhet. Mener man derimot at de er for store for ens svake disposisjon, bør man unngå dem, selv om det fører til at man må avstå fra enkelte gleder og ønsker. Å måtte avstå fra gleder man ellers kunne forvente, dersom dette bidrar til ro i sjelen, er tross alt langt bedre enn å gå i møte med det man ikke er i stand til å tåle. Å velge å møte utfordringer av denne typen vil uten tvil medføre mye angst og ubehag som igjen kan føre til psykiske og endatil kroppslige lidelser. Derimot vil det å styre unna det man ikke kan tåle, kunne lede til et fredfullt liv, en sunn sjel og ekte verdslig lykke.

Å gjenvinne psykisk helse når man har mistet den

Det er selvsagt ikke alltid mulig å opprettholde en sunn og fredfull sjel slik vi beskrev det i forrige kapittel. Det er i samsvar med menneskets natur at ingen klarer å holde sjelen i en kontinuerlig tilstand av ro, så den ikke utsettes for sinne, frykt, ubehag og lignende psykiske tilstander. Denne verden rommer også angst, tristhet, bekymring og ulykker. Det er vanlig for et menneske, på tross av at det prøver å unngå det, å bli rammet av uhell og til og med ulykker som vil forstyrre sjelefreden. På lignende vis kan vi ikke unngå all verdens kroppslige plager. Selv om man blir spart for alvorlig sykdom og lidelse, er det ikke mulig å unngå mildere kroppslige plager.

Når vi kan si dette om kroppslige tilstander, må vi samtidig understreke at psykiske plager er langt vanligere. Man kan leve ganske lenge uten å klage over kroppslige plager, mens det er usannsynlig at noen vil komme seg igjennom én enkelt dag uten å oppleve noe som fører til sinne, angst, tristhet eller tungsinn. Årsaken til dette er sjelens iboende nødvendige deler, dens flyktige kjerne og foranderlighet.⁷

Det er på grunn av dette mennesket bør gjøre sitt ytterste for å beskytte sjelen fra (ytre eller indre) emosjonelt forstyrrende hendelser og holde den i best mulig stand. På samme måte som kroppen, når den er plaget av smertefulle symptomer eller sykdommer,

7 Her refererer al-Balkhī til den islamske oppfatningen om sjelen som overjordisk og spirituell. Sjelens kommandosenter er hjertet, som er beskrevet av Profeten som mer foranderlig enn kokende vann i en kjele.

bare kan bli hjulpet av former for fysisk behandling, slik som medisin eller spesielle helsebringende dietter, krever en lidende sjel preget av psykiske symptomer en behandling av spirituell (psykisk) karakter, som er i samsvar med dens immaterielle natur.

Dessuten, på samme måte som kroppen kan behandles enten internt gjennom å unngå spesielle typer føde eller eksternt gjennom bruk av medisiner eller spesielle dietter, kan sjelen behandles gjennom ytre eller indre tilnærminger. En som lider av psykiske forstyrrelser, kan bekjempe tilstanden internt ved å utvikle tanker i sjelen (av motsatt natur til de som understøtter problemet) som nøytraliserer symptomene eller reduserer deres ubehag.

En person som er opptatt av å ivareta sin sjels helsemessige tilstand, bør ikke spare på noen virkemidler når det gjelder å dra nytte av disse to (indre og ytre) hjelpemidlene for å beskytte sjelen fra å bli dominert av negative psykiske plager som forstyrrer livet hans. Det er livsviktig å gjøre dette, siden de psykiske symptomene kan bli alvorlige og føre til kroppslige sykdommer.

I tillegg ser vi at det forholder seg på samme måte med hensyn til psykiske lidelser som ved behandling av kroppslige plager: Den ytre hjelpen vi får fra terapeutiske dietter eller legens foreskrivelser, er mer nyttig enn personens egne interne tiltak som det å la være å spise bestemte typer mat. Det innebærer at den nytten man kan dra av ekstern hjelp i form av råd og veiledning, er større enn vedkommendes indre forsøk på behandling i form av å skape seg sine egne terapeutiske tanker. Det er to årsaker til dette. For det første aksepterer en person vanligvis ting fra andre som han ikke aksepterer fra seg selv. Vedkommendes tankegang er blandet sammen med hans lidenskaper; de impliserer hverandre. For det andre vil den som lider av smertefulle psykiske tilstander, være så opptatt og overmannet av dem at han ikke klarer å tenke klart på hvordan han skal mestre dem. Han trenger andre som kan vise ham veien til bedring. Slik sett er han som en lege som blir så syk at han mislykkes i å diagnostisere og behandle seg selv og derfor trenger en

annen lege som kan behandle ham. Dette er også grunnen til at mange kloke konger (og fornuftige herskere) peker ut spesielle vise rådgivere for å hjelpe dem med psykiske problemer i form av å gi dem råd, roe ned deres sinne og raseri og berolige dem i forhold til frykt og angst. De godtar rådene og forholder seg til dem. De har også ansatt erfarne leger som behandler dem for fysiske sykdommer og plager. De erkjenner behovet for både fysisk og psykologisk behandling ved hovedsakelig å ta imot hjelp utenfra. Med hensyn til det vi tidligere har skrevet, om at ytre former for behandling som medisiner foreskrevet av leger og råd gitt av kloke rådgivere er bedre enn indre former, må det imidlertid understrekes at disse behandlingsformene ikke utelukker hverandre. Man må ikke glemme eller undervurdere verdien av indre former for behandling. Som vi alt har nevnt, innebærer den indre metoden for behandling av psykiske lidelser at personen danner seg positive tanker i sjelen som kan støtte ham i å undertrykke symptomene og gjøre dem mindre påtrengende. Disse beroligende tankene og antagelsene bør ikke bare manes frem når man er syk. De kan næres og utvikles mens man er psykisk frisk og avslappet og lagres i hukommelsen slik at de kan tas frem i bevisstheten igjen når man måtte bli plaget av følelsesmessige problemer. Disse (interne) tankene vil være kilden til førstehjelp dersom det ikke eksisterer noen (ytre) klok person som kan være til hjelp for lidelsen. Dette kan sammenlignes med å oppbevare virkningsfulle medisiner i et førstehjelpsskrin til bruk ved uventet kroppslig smerte når det ikke er lege tilgjengelig.

En oversikt over psykiske lidelser og en spesifisering av hva som skiller dem fra hverandre

Siden vi så langt har diskuterte metoder for å mestre psykologiske lidelser på en generell måte, er det i dette kapittelet påkrevd av oss, på samme måte som leger gjør, å gi en mer detaljert beskrivelse av disse lidelsenes natur. I sine medisinske tekster beskriver og spesifiserer de først de forskjellige kroppslige lidelsene for så å forklare hvordan man kan behandle hver enkelt av dem. Vi begynner med å si at de spesielle egenskapene som tillegges den menneskelige sjel, er svært forskjellige. Noen av dem er dydige, slik som intellektet, de ulike bestanddelene til fatteevnen, og de delene som inngår i glemmel og hukommelse, mens andre egenskaper er klanderverdige. Sjelen tillegges også andre prisverdige karakteristika som ærbarhet, gavmildhet og sjenerøsitet så vel som klanderverdige karakteristika som står i motsetning til disse. Men sjelen kan også bli utsatt for forbigående tilstander som er ulike de permanente trekkene vi har beskrevet her. Disse er følelsesmessige tilstander som sinne, frykt og lignende. Vår intensjon med denne boken er å beskrive hvordan vi kan forholde oss til slike tilstander som kommer og går og som ryster sjelen og fører til at kroppen blir opprørt, noen ganger på en skadelig måte. Som kjent har hver tilstand en bestemt effekt på kroppen og kan få den til å bli helt forandret. Virkningen av voldsomt sinne og raseri viser seg for eksempel gjennom usammenhengende tale, skjelving og ansiktsmessige endringer, inkludert endringer i hudfarge. På lignende vis kan frykt og angst tilskynde

at kroppen blir varmere eller kaldere, og forvrengte ansiktstrekene. Et menneske som er opptatt av kroppslig helse bør således gjøre sitt beste for å roe ned den agiterte tilstanden på en måte som sparer ham for de skadelige effektene.

Vi mener at kjernen i alle skadelige emosjonelle tilstander er fortvilelse eller angst, *al-gham*. Det er med grenene som med roten, den er utgangspunktet for alle symptomer og deres forverring. For eksempel vil en person før han opplever sinne og raseri, føle angst og fortvilelse i forhold til situasjonen som utløser sinne. På samme måte går fortvilelse eller angst i forhold til en truende situasjon forut for symptomer på frykt og redsel.

De motsatte tilstandene til denne fortvilelsen er lykke og glede, tilstander som også er roten til alle positive emosjonelle tilstander en person kan oppleve, som fredfullhet, velbehag og fryd. Således er angst, fortvilelse og lykke motpolene til kjerneårsakene til alle behagelige og plagsomme lidelser. Det er derfor fortvilelse og angst er hovedårsakene til sykdommer i sjelen, mens fryd og lykke er hovedgrunnlaget for dens helse. Om man er opptatt av å ta vare på sjelen, bør man derfor beskytte den fra fortvilelse og lede den til lykke på samme måte som den som er opptatt av kroppslig helse vil unngå de tingene som fører til sykdom og søke det som styrker den.

I det som her er sagt, ligger det at vi mener sinne er en av de negative sjelelige tilstandene som oppstår på grunn av fortvilelse. Raseri og sinne kan ryste sjel og kropp på en måte som ingen andre tilstander kan. Når en person er i en tilstand av villskap og raseri, lukker han seg inne i nervøsitet på en måte som øker blod sirkulasjonen, forandrer hudfargen, hever kroppstemperaturen og får ham til å bevege seg ukontrollert. I ekstreme tilfeller kan han oppføre seg som en villmann.

En annen negativ sjelelig tilstand er redsel. Den plager en person når han er utsatt for en fryktet ting eller situasjon. Overdreven frykt kan føre til redsel og panikk. I denne alvorlige angsttilstanden vil en persons hudfarge bli gul⁸ fordi blodet løper fra krop-

⁸ Hos hvite europeere vil den være blek eller gråblek

pens overflate til de indre organene, og hender og føtter vil skjelve ukontrollert, ute av stand til å utføre vanlige funksjoner. I tillegg vil personen kunne miste evnen til å tenke klart i en slik grad at han blir ute av stand til å finne en løsning som kan redde ham fra det skremmende objektet eller den truende situasjonen. Denne kritiske tilstanden vil forstyrre kroppsvæskene og få dem til å fungere unormalt, noe som til slutt kan forårsake alvorlige kroppslige sykdommer.

En tredje tilstand er overdreven tristhet, depresjon eller melankoli. Denne tilstanden oppstår på grunn av tapet av noe en person liker eller elsker, et tap som fører til tristhet og sorg. Om tristheten og sorgen tiltar i styrke, går den helt og holdent over i depresjon og melankoli. En person som lider av denne ekstreme tilstanden, vil bukke under for håpløshet og utålmodighet, en tilstand som på arabisk er beskrevet med ordet *jaza*.⁹ Frykt og angst står således i forhold til panikk og terror slik tristhet står i forhold til alvorlig sorg og depresjon, siden terror og panikk er ekstreme former for frykt, og depresjon og *jaza* er den ekstreme formen for tristhet. Tilstanden av håpløshet og utålmodighet, som er en konsekvens av slike intense nivåer av tristhet og sorg, er ofte assosiert med noen svært ubehagelige reaksjoner. Den lidende personen kan slå seg selv i ansiktet, rive opp klærne, rive av seg håret og oppføre seg som en som har mistet forstanden eller sin integritet. På samme måte som ved symptomer på redsel kan denne tilstanden føre til alvorlige kroppslige symptomer, med farer den deprimerte personen som er fullstendig i sine emosjoners grep, ikke alltid er klar over.

Den fjerde psykiske tilstanden eller lidelsen knyttet til sjelen er besettelse (tvangstanker). Dens iherdighet i det menneskelige hjerte (eller sinn) fører til gjentagende frastøtende eller umoral-

9 Det finnes ingen presis oversettelse av det arabiske ordet *jaza*. Det innebærer overdreven tristhet, sorg eller depresjon pluss personens manglende evne til å få gjort noe med sin elendighet. Det er pasientens utålmodighet mer enn alvorligheten av tapet han har pådratt seg som er forbundet med ordet *jaza*.

ske tanker som igjen bidrar til engstelse og fortvilelse i en slik grad at den som er besatt, kan miste evnen til å sette pris på kroppens og sjelens gleder. En slik tilstand blir i islamsk rettsvitenskap kalt indre tale eller hvisking i sjelen.

Dette er de fire sjelelige tilstandene som har en forbindelse med kroppens funksjoner og som, når de blir forsterket, kan forårsake fysisk sykdom og skader på kroppen. De er beslektet med kroppslig smerte og verking som også hindrer sjelen fra å nyte mat og psykiske gleder. Tilsvarende, på samme måte som vedlikeholdet av kroppen nødvendiggjør behandling i form av medisiner og spesielle typer brygg for å lege smerten, krever helbredelse av sjelen anvendelse av de metodene vi tidligere har beskrevet på en generell måte. Vi vil, med Allahs tillatelse, i de følgende kapitlene belyse hvordan vi kan behandle hver av disse fire psykiske tilstandene på en måte som leger dem og motvirker den skadelige effekten av dem.

Hvordan motarbeide sinne og bli kvitt det

Det er naturlig å starte vår detaljerte gjennomgang av behandlingen av psykiske lidelser med sinne, siden dette er den tilstanden som hyppigst gjør folk urolige og som forstyrrer dem nesten daglig. Enten dette er en vanlig borger med begrenset makt over sine familiemedlemmer og tjenere, eller en konge eller en sultan med makt til å styre, vil han bli sterkt påvirket av sinne når han blir møtt med mangel på respekt eller med oppsetsighet. Sinne er vanligere og mer ekstremt om en person av natur er intolerant og temperamentsfull. I slike tilfeller kan sinne være en kronisk tilstand som kontrollerer atferden. En slik person har et stort behov for å beskytte sjelen mot negative virkninger slik at han ikke utsettes for stress og nedstemthet. Ved å lege sjelen for disse kroniske tilstandene vil den lidende spare seg selv for skyld og anger forårsaket av ukontrollerte raseri- og følelsesutbrudd. Dette gjelder for alle, enten det er en konge med makt til å iverksette alvorlige straffereaksjoner, eller en vanlig person med begrenset makt. Men det er jo faktisk slik at jo større makt man har over andre, desto farligere er ens følelsesutbrudd.

Av den grunn er konger og herskere de som har størst behov for å trene seg opp til å motvirke sinne, og for å lege det trenger slike personer både en ytre rådgiver og en indre selvhjelpstilnærming. Med hensyn til den ytre angrepslinjen bør den innflytelsesrike personen peke ut vise menn fra sin foretrukne omgangskrets til å være sammen med ham det meste av tiden og gi dem tillatelse til å rådgi ham, minne ham om de skadelige effektene av ukon-

trollert sinne og opplyse ham om det riktige ved tilgivelse og den godviljen det skaper hos hans folk i denne verden så vel som den grenseløse belønningen som da venter etter døden. Han skulle også la disse mennene høflig gå i forbønn for forbrytere som ellers kunne blitt straffet på en brutal måte under et anfall av ukontrollert følelsesmessig utbrudd. Denne barmhjertige forbønnen kan kjøle ned raseriet, det er som å helle kaldt vann over vann som koker. Av denne grunn har fornuftige konger, i viktige møter eller offentlige sammenkomster, alltid omgitt seg med vise menn. Den indre tilnærmingen baserer seg på mental manøvrering av tanker, som gjentas i bevisstheten for å motvirke angstladet tenkning. En av disse mentale manøvrene innebærer å dra fordel av stunder hvor man er rolig og avslappet til å overbevise seg selv om at sinne er en tilstand man, med det samme den oppstår, kan stå imot ved hjelp av rolig og opphøyd tenkning. Men om man ikke kveler sinnet i fødselen vil det, når det først er kommet i gang, vokse til et enormt ubetvingelig raseri. Etter dette lar det seg ikke lenger beherske.¹⁰ Dette kan sammenlignes med en brann som i sin spede start kan slukkes uten store anstrengelser, men som når den først flammer opp, vil ødelegge alt brennbart rundt seg. Eller ta eksempelet med en hest som begynner å løpe løpsk med sin rytter; om rytteren ikke er bestemt og tar styringen så snart den begynner å gjøre opprør, vil han miste kontrollen over den. Om en person som kjenner sinne krype inn i sjelen, er seg bevisst slike tanker kan det forhindre ham fra å bli ført inn i et uhåndterlig raseri. Ved gjentatt øvelse kan dette bli en nyttig ferdighet i fremtiden.

10 Her har al-Balkhīs kliniske teft ført ham til en konklusjon helt i tråd med nyere forskningsresultater som går imot den gamle teorien om katarsis som metode for å forløse sinne. Det var tidligere allment akseptert at det å gi uttrykk for sinne tilsvarer å slippe ut damp fra en kjele og dermed lette på trykket. I dag mener psykologer at det faktisk kan virke motsatt. I en oppsummering av forskningsfunn hevder Carlson & Hatfield (1992) at «when people express their anger, aggressive feelings, they often get themselves so worked up that the situation may become worse than it was before»

En annen mental strategi er å tenke over hvilke kroppslige plager sinne og raseri kan føre til. Forhøyet temperatur, skjelving, engstelse, opphisselse og andre generelle kroppslige forstyrrelser er blant de opplagte symptomene. Man bør tenke nøye over at faren for kroppslige lidelser tiltar på grunn av denne intensiverte tilstanden. En person kan ende opp med en behandlingsresistent kroppslig sykdom som gjør mer skade enn den han ønsket å bringe over den som gjorde ham sint i utgangspunktet. Isteden for å bli skuls med gjerningsmannen er det faktisk seg selv han gjør skade på. Tenker man grundig over dette når sinnet begynner å krype inn i sjelen, vil en bli bedre i stand til å kontrollere seg selv og dempe følelsene som stiger i en.

Enda en mental øvelse er å reflektere over de intense følelsene av skyld og anger som mange konger og andre maktpersoner har lidd av etter å ha latt sitt sinne koke opp til et punkt hvor de på grunn av raseriet iverksatte ekstremt harde straffer. De kan bli ute av stand til å rette på situasjonen (for eksempel ved en dom som innebærer dødsstraff) med det resultat at hele episoden gir dem mye lidelse både i denne verden og i livet etter døden. Man bør således beskytte seg fra å gjenta slike uvørne følelsesutløste handlinger. Gjennom dyp refleksjon omkring dette kan man trene seg opp til å bli dyktigere til å kontrollere sinnet sitt, og til å bli mer forsiktig og ikke forhaste seg når det gjelder å avgjøre hvilke virkemidler man skal ta i bruk i forhold til de som var kilden til det. Videre vil man unngå enhver handling som kan gi grunn til anger i fremtiden.

Et annet aspekt ved positiv tenkning er å minne den tenkende sjelen om de store dydene som ligger i evnen til å være tålmodig og å kunne tilgi. Evnen til å tilgi er en av de mest høyverdige dydene hos konger og herskere. De som har en karakter som innebærer evnen til å ha kontroll over sinne, og som er i stand til å undertrykke raseri og til å tilgi lovbrytere, er de som vil bli husket videst omkring og hvis handlinger vil bli nedskrevet slik at alle kan lese om dem og ta dem til etterfølgelse. En som ønsker å helbrede sinne,

skulle spørre seg om det ikke er bedre å etterligne slike gode rollemodeller enn å utøve hevn som utsetter sjelen for smertefull anger og samvittighetsnag. Om man lar slike tanker slippe til i bevisstheten når sinne begynner å krype inn i sjelen, vil man ha stor nytte av dem.

Enda en mental manøver er å innse at umiddelbar og omfattende hevn og reprimande helt sikkert vil ende med å skade den nære og varme relasjonen mellom en overordnet og hans underordnede og tjenere og mellom en konge og hans undersåtter. Det er riktig at slike harde midler ville gjøre den som straffes, lydige, men denne formen for underkastelse ville bare være av ytre natur. I det indre vil slike strenge handlinger og unødvendige reprimander avle hat og bitterhet. På den andre siden vil hensynsfullhet, evne til å overse mindre feil og evne til tilgivelse fylle hjertet til tjenere og undersåtter med ekte kjærlighet og hengivenhet. Deres lydighet overfor sin overordnede eller konge vil da komme innenfra. Da er det en underkastelse bygget på kjærlighet som får dem til å være deres beskyttere og forsvarere enten de selv vet det eller ikke. Ytre lydighet er den som bygger på frykt og harme. I slike tilfeller vil sjefen eller kongen, isteden for å forvente støtte fra sine ansatte eller sine undersåtter, være forsiktig og på vakt overfor dem. Det er en stor forskjell på disse to formene for å føye seg, og den som vil anstrenge seg for å lege sitt sinne, bør være oppmerksom på dette.

Om en person blir sint på grunn av noe en av hans underordnede har gjort, og han har mulighet til å straffe eller irettesette vedkommende når han måtte ønske det, ville det således være lite klokt om han tillot seg å reagere med et u håndterlig raseri som kan være skadelig for ham selv. En fornuftig og klok tilnærming vil være å utsette den emosjonelle reaksjonen til oppstyret har lagt seg og så rettferdig vurdere forseelsen og bestemme seg for en passende straff. En slik angrepsvinkel vil gagne ham på to måter. For det første vil han tilegne seg kjennetegnene på det som karakteriserer den tålmodige og tilgivende, og for det andre vil han, gjennom å velge

en straff som står i forhold til forseelsen, lykkes bedre med å endre atferden til sin underordnede. I en kommentar til denne imøtekommende tilnærmingen skal en nobel konge ha sagt: «Hvorfor skulle jeg være sint med hensyn til hva jeg eier, og hvorfor skulle jeg være sint på det jeg ikke eier?»¹¹ Dersom man husker på dette, vil det hjelpe en med å nøytralisere sine sinte følelser.

Enda en måte å motvirke sinne og raseri på er å konsentrere seg om å rette de negative følelsene mot den feilaktige handlingen til den aktuelle underordnede eller undersått, og ikke mot gjerningsmannen som menneske. Dette vil gjøre det mulig for den sinte personen å motstå upassende tyrannisk atferd, og lede ham i retning av å oppdage at de fleste av disse forseelsene enten er et resultat av uimotståelig lyst eller manglende evne til å gjøre hva som er forventet på grunn av et eller annet fristende begjær. Han vil da erkjenne at ingen, det være seg underordnede eller sjef, undersått eller konge, er spart for slike tilskyndelser eller motiver. Dette burde også i sin tur naturlig lede ham til å sympatisere med gjerningsmannen gjennom å forstå dennes svakheter med hensyn til lyster og begjær. Om han gir seg selv tid til å tenke over saken, kan han til og med begynne å kjenne medfølelse med den som holdt på å utløse hans hevni.

Videre, kan han spørre seg om han ikke selv i sin egen fortid har gjort den samme feilen og utøvd den samme skjødesløse atferden som gjorde ham sint her og nå. Han vil helt sikkert finne ut at han faktisk har begått lignende eller større feil på grunn av forførende lyster og begjær. Han vil også føle bitterhet i forhold til de som straffet ham den gangen. Således virker det urimelig å straffe noen for en feil man selv har begått. Denne typen tenkning og slike taktikker vil helt klart hjelpe en til å roe seg ned.

11 Al-Balkhī gir ingen forklaring på dette litt uklare utsagnet. Ut fra hva han har skrevet kan det synes som om kongen har ment at alt tilhører Allah, og at en god muslim ikke skulle bli så sint på grunn av noe han ikke eier i utgangspunktet.

Om en sint person i tillegg ettertenksomt minner seg selv om gjerningsmannens gode sider og handlinger, er han tvunget til å redusere sine negative følelser overfor ham. Han bør imidlertid unngå å treffe den aktuelle personen mens han ennå er følelsesmessig opphisset, da et slikt møte før følelsene har kjølnet kan få sinnet som er på vei ned, til å stige på nytt. Det er bedre å unngå ethvert møte i noen dager siden tidens gang kan lege enhver opprørt følelse. Er det sinne, vil det roe seg ned, og er det tristhet, vil virkningen avta. Dette er særlig effektivt om denne tiden brukes til å lytte til veiledning fra en klok rådgiver kombinert med indre konstruktiv tenkning og legende manøvrer. Dette, med Allahs nåde, vil redde den sinte personen fra skadelige følelser han kunne ha opplevd og handlinger han kunne ha utøvd om han ikke kunne ha gjort seg nytte av våre mestringsstrategier.

Å dempe frykt

Vi har allerede nevnt de uønskede effektene frykt kan ha, deres skadelige konsekvenser for kroppen og hvordan slike forstyrrelser, om vi ikke gjør noe med dem, kan ha ekstremt alvorlige fysiske konsekvenser. Vi har også nevnt at redsel er en ekstrem form for frykt, da ikke alle ting eller situasjoner som skaper frykt, fører til det nivået som innebærer skrekk eller panikk. Det som kan terrorisere en person og uroe sjelen hans, kan være en svært truende tanke, noe han hører om eller noe han ser. For å forårsake redsel eller panikk må det skremmende objektet eller den fryktede situasjonen enten bli observert her og nå eller forventes å dukke opp i løpet av kort tid. Et fryktet objekt eller en fryktet hendelse som ikke kan observeres direkte, eller som ikke er forventet å inntreffe før etter lang tid, vil ikke føre til redsel men heller uro og bekymring. En ung mann som for eksempel tenker på det uunngåelige faktum at han skal bli gammel og en dag skal dø, kan føle seg nedslått og trist, men ikke redd eller utilbørlig engstelig. På samme måte vil han ikke bli skremt av å høre om forferdelige ting som skjer langt borte; det må bli direkte oppfattet av sansene for at frykt og skrekk skal ta tak i ham.

Det er mange ulike ting som kan forårsake frykt hos mennesker, slik som frykt hos en leder eller en innflytelsesrik person for å bli oppsagt, eller en rik manns frykt for å bli fattig, og lignende ulykker. Ekte frykt og redsel er imidlertid noe et individ umiddelbart kjenner når det blir truet av en nær forestående fare som kan forårsake uutholdelig smerte eller død. Det er en følelse som skremmer og opphisser og gir seg til kjenne i personens atferd og ansiktstrekk. I tillegg kan en engstelig person bli skremt av plutse-

lige rystelser som ved et jordskjelv, veldig høy lyd som for eksempel torden eller ved synet av døde eller hardt skadede kroppar.

Det må imidlertid understrekes at det er forskjell på hvordan ulike personer reagerer på skremmende ting. Noen er sterke av natur. Hjertet deres blir ikke så lett skremt i møte med skremmende situasjoner. I motsetning til disse har vi de hvor disposisjonen er så reaktiv at de kan bli lamslått og helt ute av stand til å finne en vei ut av knipen.¹² Slik sett kan de minne om dyr, for eksempel hester, som kan reagere med plutselige hopp og sprett når de løper bort fra skremmende ting de ser eller hører. Når en mann oppfører seg slik kan ikke strategier for å tenke rolig hjelpe ham, og han drar ikke nytte av gode råd. Atferden blir dominert av den instinktive naturlige fluktresponsen. Det er bare når han er i stand til å lytte og veie saker fornuftig, at våre mentale manøvrer og ytre hjelpemidler er til noen hjelp.

En slik strategi er for den skremte personen å innse at i de fleste tilfeller er frykten som er skapt av forventningene om en truende hendelse, mye større enn hendelsen i seg selv, om den virkelig skulle oppstå. Det er fordi det meste av det mennesket frykter, ikke er så skadelig som det tror. Dette bekreftes av ordtaket «det meste av det du frykter, vil ikke skade deg», og et annet ordtak, «det meste av redselen kommer fra forventningens redsel». Av denne grunn har noen lærde sammenlignet ting som skremmer mennesker med den tykke tåken som kan oppstå i kalde land. En uvitende person (som en arabisk beduin som er vant til å leve i ørkenen) vil tro den er en solid gjenstand uten utganger som folk kan bli innestengt i. Om han derimot tør å gå inn i den, vil han oppdage at det ganske enkelt er fuktig luft som han kan puste i.

12 Her snakker al-Balkhī om de individuelle forskjellene med hensyn til reaksjoner på skremmende situasjoner på en måte som er helt i tråd med moderne teori om autonom reaktivitet fremsatt av H. J. Eysenck (1997). Eysenck mente at det var individuelle forskjeller mellom folks autonome responser på angstskapende stimuli. De som er svært reaktive, er predisponerte til å utvikle angstlidelser.

Dette eksempelet er analogt med hva nesten alle mennesker har erfart. Alle har opplevd at de har fryktet eller bekymret seg for en eller annen fremtidig hendelse bare for å oppdage at når de først opplevde den, var frykten overdrevet og ubegrunnet.¹³ De vil også oppdage at opplevelser de en gang så på som skremmende, i virkeligheten ikke var annerledes enn andre hendelser som de taklet på en god måte. Mange kan ta lærdom av slike erfaringer og dra nytte av dem i møte med fremtidige ubehageligheter.

Vise personer trenger imidlertid ofte ikke engang slike personlige opplevelser for å klare å roe ned sin egen frykt. De klarer å lære seg det gjennom å observere atferden til de som på en vellykket måte har mestret fryktskapende situasjoner som ligner på den de selv venter å møte. Denne måten å tenke på vil hjelpe en å unngå å bli foruroliget og beskytte sjelen fra frykten og redselens trusler. En slik person vil innse at han har en rekke mentale strategier som han kan benytte seg av for å lege frykt og redsel (eller i det minste redusere effekten av dem), men at han, om han tillater seg å gi etter for frykt og redsel, ikke vil være i stand til å dra nytte av slike strategiske tanker. Han bør ikke la seg selv bli overmannet av frykt i en slik grad at han faller i den fellen han ønsker å redde seg fra.

En annen nyttig strategi er å mane frem sinne rettet mot ens egen fryktsomme atferd ved å appellere til sin egen stolthet og irettesette sjelen for å være redd. Man kan fortelle seg selv at det å bli terrorisert og panikkslagen ikke er den forventede atferden til dem man ønsker å sammenligne seg med, men heller den til feinger eller kanskje de med en svak disposisjon som kvinner og barn. Etter som sinnet mot en selv øker, vil selvrespekten bli styrket, og man vil føle seg skamfull og skyldig i å oppføre seg som en feiging uten ryggrad eller som en med svak disposisjon. Det er sannelig ikke noen måter å bekjempe frykt og redsel på som er mer effektiv

13 Det er av interesse å merke seg at moderne kognitive terapeuter som Ellis og Beck har betraktet overdrivelse som en av hovedformene for tenkning som kan lede til alle former for angst og depresjon.

en det å styrke stolthet og selvfølelse. Stolthet er det som styrker hjertet til kriminelle og ofre som tappert og tålmodig holder ut den utålelig pinefulle straffen de er pålagt av konger og sultaner.

Frykt kan også bekjempes ved å anvende en type tenkning som på noen områder ligner den forrige. Den som står overfor en skremmende opplevelse, bør overbevise seg selv om at de som bukker under for slike skremmende ting, ganske enkelt er naive og uvitende personer uten tidligere erfaring i det å høre eller se skremmende hendelser og uten kunnskap om hvordan man skal forholde seg til dem. Vi vet at de som gjentatte ganger opplever skremmende hendelser, venner seg til dem og at frykten blir redusert hver gang den skremmende situasjonen gjentar seg. Dette er grunnen til at barn og dyr blir svært redde når de møter en ny situasjon eller hører en høy lyd, og reagerer med redsel selv om disse hendelsene egentlig ikke er så fryktinngytende. På grunn av uvitenhet overdriver de sine reaksjoner. Hadde de kunnskap om at slike tilsynelatende skrekkelige ting i virkeligheten er harmløse, ville de reagert som modne individer.

Voksne som blir vitne til krigens redsler og ser skadede og døde mennesker for første gang i sitt liv, vil bli svært skremt. Men dersom de var i en hær og hadde deltatt i mange slag ville de blitt vant til slike scener fra slagmarken. Av den grunn er det vanlig for konger og stattholdere å sende barna i en tidlig alder for å se krigføringens redsler, slik at de kan bli vant til synet av døde og skadede soldater og slik vokse og bli til modige krigere.

Sammenlignbart med dette er atferden til leger som behandler pasienter med alvorlige skader og som utfører forskjellige operasjoner. Når øynene deres først har vennet seg til slike syn, blir de ikke lenger påvirket av dem. På den annen side ville en fersk medisinsk praktikant, og de utenfor profesjonen, bli svært skrekkslagne over slike fryktelige syn. Et tredje eksempel er sjømenn og passasjerer som ofte reiser på sjøen. På grunn av lang erfaring med å være på stormfulle hav med skremmende høye bølger blir sansene

tilvennet, og de mister sin frykt. På samme måte er det med de som bor i områder med hyppige jordskjelv.¹⁴ På grunn av gjentatte eksponeringer for slike ellers panikkskapende opplevelser, blir de ikke nødvendigvis så alarmert eller skremt som de som bor i områder hvor det ikke er jordskjelv eller hvor det opptrer svært sjelden. Sammenlignbart med dette er atferden til en person som utsettes for en alvorlig fysisk sykdom. Når symptomene opptrer for første gang, blir han overveldet av angst og frykt, men når sykdommen blir kronisk, begynner han å venne seg til symptomene inntil de ikke bekymrer ham lenger.

Disse eksemplene illustrerer klart viktigheten av tilvenning og hvordan våre sanser er fortrolige med å roe ned frykt. De viser at uvitenhet om hvordan ting egentlig forholder seg, ligger bak det meste av menneskets frykt og redsel, og at det å undervise folk om hva de feilaktig frykter, kan hjelpe til med å roe den. Dette forklarer hvorfor en uvitende person blir skremt av det han ser og hører selv i forbindelse med naturlige hendelser, mens de opplyste ikke lar seg bevege fordi de kjenner årsaken til dem. Lærde blir for eksempel ikke skremt av sol- eller måneformørkelse, eller jordskjelv og rystelser,¹⁵ og dette bør minne oss om vår tidligere omtale av barn og dyrs fryktreaksjoner i forhold til ufarlige syn og lyder forårsaket av deres uvitenhet og manglende fortrolighet.

På dette området skille ikke voksne seg fra barn og dyr. Deres redsel er ikke ulik redselen til hester og andre ridedyr som blir skremt av statuer og til og med bilder av løver og andre farlige kjøttetere, eller fugler som blir skremt av fugleskremser. Om disse dyrene kjente til disse objektene harmløse natur ville de ikke vist noen frykt for dem. Men vi vet av erfaring at et dyr som blir skremt

14 Disse eksemplene minner om Wolpes arbeid om resiprok inhibisjon så vel som moderne atferdsteknikker som eksponeringsterapi.

15 Det kan virke som at al-Balkhi ikke selv har erfart jordskjelv, eller at han har bodd i telt eller hus bygget av lett materiale som ikke kan medføre død eller alvorlig skade om de styrter sammen på grunn av jordskjelv. Ellers burde uvitende så vel som lærde være redde for jordskjelv.

av slike ufarlige ting, kan bli kurert om det gjentatte ganger blir ført nær objektet inntil det blir vant til det, og kan deretter passere det uten å vise frykt eller vie det noen oppmerksomhet. Dyr er imidlertid forskjellige fra barn i forhold til dette. Et dyr som har en naturlig frykt for slike harmløse ting, vil fortsette med å vise denne følelsen så lenge det lever. Barn, derimot, vil miste slik infantil redsel gjennom modning og utvikling. Det er ikke en del av dyrenes natur å komme over sin uvitenhet kun ved hjelp av egen modenhet og erfaring. For dem kan slik endring kun skje ved hjelp fra mennesker.

Ut fra dette kan vi konkludere med at de beste metodene for å dempe frykt og panikk er å skaffe oss detaljert kunnskap og informasjon om skremmende ting (for å oppdage at de egentlig ikke er skadelige) og, selv om vi misliker det, å tvinge oss til gjentatte ganger å eksponere hørsel og syn for ubehagelige ting inntil sansene har blitt fortrolige med dem. Ved å tolerere denne smertefulle øvelsen trener man faktisk seg selv på samme måte som ridedyret som tvunget av pishen igjen og igjen beveger seg mot objektet det frykter, inntil det blir vant til det og mister frykten.

Metoder for håndtering av tristhet og depresjon

Tristhet og depresjon er av spesiell betydning sammenlignet med andre psykiske tilstander siden de kan forårsake svært alvorlige reaksjoner hos mennesket når de invaderer dets hjerte. Dette blir tydelig illustrert gjennom de alvorlige endringene som inntreffer hos et individ som lider av akutt tristhet og depresjon. Han fremstår i den mest fryktelige forfatning, med ukontrollerbare handlinger som vitner om hans manglende sinnsro og hans plage. I et tidligere kapittel konkluderte vi med at depresjon er en ekstrem form for sorg eller tristhet. Depresjon i sin akutte form er som en flammende kullbrann, mens tristhet er å sammenligne med kull som gløder etter at flammene har spaknet. Disse lidelsene påvirker kroppen ved å gjøre den sliten, hemme dens aktiviteter og fjerne lysten på ting som den før begjærte og som gav den glede. Det er som om det friske menneskets sjel, som kan betraktes som kroppens solskinn, blir totalt formørket av tristhet og depresjon, mister sine glødende stråler og omvandles til totalt mørke. Sammenfattet kan vi si at tristhet er det motsatte av glede og lykke. Ansiktet til en lykkelig opprømt person stråler av lykke og livaktighet, mens ansiktet til den deprimerte uttrykker mismot, pessimisme og fortvilelse.

På samme måte som frykt og angst er forårsaket av forventningen om en fremtidig trussel, er tristhet og depresjon forårsaket av tapet av noe personen elsker eller er knyttet til. På denne måten er frykten knyttet til fremtiden og tristhet til fortiden. De er de sterkeste av de psykiske lidelsene. Om de slår sine krefter sammen

for å plage en person vil han få et ulykkelig, miserabelt og motløst liv av verste sort. Hvis han derimot reddes fra dem, kan han nyte et lykksalig liv. Ingen bør imidlertid sikte mot et liv helt uten angst og tristhet siden denne verden ikke er et sted hvor folk kan nyte et liv fullstendig fritt for frykt og tristhet. En slik tilstand er bare innvilget de frelste i Paradis i livet etter døden. Dette er de lykkelige menneskene som Allah gjentatte ganger har beskrevet i Koranen som de som «Ikke skal ha noen frykt og ikke skal være triste eller sørge.» De skal ikke være engstelige for hva som enn måtte skje dem i fremtiden, og ikke triste for det de har måttet forlate i sitt jordiske liv. Med disse få ordene vil Allah bringe dem det de måtte ønske, og spare dem fra hva de måtte mislike.

Vårt tema i dette kapittelet er imidlertid nedstemthet og depresjon som folk sliter med i denne verden. Enten det er en mild form, eller alvorlig i den grad at personen mister selvbeherskelsen, kan ingen unngå å bli utsatt for slike lidelser siden de er innbakt i vilkårene for livet på denne jorden. Vi vil begynne med å fastslå at det finnes to forskjellige typer tristhet.¹⁶ Den første har klare identifiserbare årsaker som en nær elsket slektnings død, tap av en formue eller noe annet personen verdsetter høyt. Den andre typen har ingen åpenbar årsak. Den viser seg som et plutselig ubehag og en dysterhet som faller over den angrepne personen og hindrer ham, det meste av tiden, fra å utøve aktiviteter og fra nytelsen av verdslige gleder. Personen som er plaget er vanligvis ikke oppmerksom på noen klar årsak til sin motløshet.

Årsakene som ligger bak den siste typen av tristhet eller depresjon, som det ikke er noen åpenbar grunn til, er knyttet til kroppslige symptomer som urenheter i blodet, dets kjølighet og forandringer

16 Det å klassifisere depresjon i to typer, en mild reaktiv emosjonell lidelse med kjent årsak og en egen alvorlig depresjon av ukjent årsak og som er relatert til kroppens kjemi (hjernen) er en av al-Balkhī s mest imponerende oppdagelser. Den første responderer på psykoterapi, den andre trenger fysiske behandlingstiltak i tillegg.

i innholdet. Behandlingen av denne lidelsen er både fysiologisk og psykologisk. Den fysiske konsentrerer seg om å rense blodet, heve dets temperatur og gjøre det lysere. Den psykologiske behandlingen er avgrenset til forsiktig oppmuntring som kan bringe tilbake litt glede¹⁷ så vel som å lytte til musikk og sanger¹⁸ og lignende aktiviteter som kan tilføre dysterheten litt følelsesmessig varme.

Tristheten eller depresjonen som har en kjent årsak, som tap av en elsket slektning eller manglende evne til å komme i besittelse av noe man desperat vil ha, er en tilstand som kan bli hjulpet ved mentale trening og det er til den lidelsen vi vier dette kapitlet. Som vi tidligere har fastslått om andre lidelser er behandlingen basert på en indre og en ytre tilnærming. Den ytre, som det alt er nevnt, utføres av spesielle rådgivere og vise predikanter hvis oppgave er å styrke moralen og lege tristheten. Som tidligere nevnt tilsvarende denne tilnærmingen det å behandle kroppslige lidelser med medisiner og spesielle drikker. Den interne strategien, på den andre siden, berører ulike mentale tilnærminger basert på optimistiske tanker som personen skaper i sjelen for å trene seg selv i å mestre enhver sorgfull følelse som måtte oppstå, enten fordi han har mistet noe han verdsatte, eller fordi han ikke har lykkes i å komme i besittelse av noe han desperat ønsker.

En av disse tilnærmingene er å veie de omfattende kroppslige skadene langvarig tristhet og depresjon kan forårsake, opp mot tran-gen til å sørge over tapet. Logisk tenkning vil overbevise personen det gjelder, om at hans kroppslige helse er det viktigste for ham. Han bør ikke akseptere å gi den i bytte mot selv den største sum pen-ger eller andre verdisaker. At en person føler seg trist og deprimert over et antatt tap, er faktisk fordi han elsker sin kropp og sin sjel og ønsker å glede seg selv med det han ikke maktet å komme i besittelse

17 Her snakker al-Balkhī om en form for kurativ samtale som ble utviklet 11. århundrer etter hans død og som har fått navnet «psykoterapi».

18 Her er igjen et viktig bidrag i form av å bruke musikkterapi og sang for å bevege og bringe glede til den endogent deprimerte.

av, eller det han mistet. Å ødelegge sin egen helse i smerte over det han har mistet, kan sammenlignes med å selge alt han eier for å sitte igjen nesten uten fortjeneste. Ved å overveie dette vil den lidende bli overbevist om at han ville bli en taper om han skulle tillate tristhet å undertrykke sjelen og skade kroppen.

En annen manøver er at man komme til forståelsen og erkjennelse av at livet i denne verden, i sin natur, ikke er stedet for evig glede og lykke, og heller ikke stedet for å unngå ethvert tap av noen man elsker eller ting man søker etter og begjærer. Man bør se seg rundt for å se om man finner noen som har blitt spart for slike tap eller smertelige frarøvelser. Dette burde bidra til et rimelig tilfredsstillende lykkelig og innholdsrikt liv.

I tillegg til dette bør en trist person, som oppfører seg ekstremt utålmodig og viser ukontrollert sorg når han møter ulykke, seriøst vurdere om ikke denne svake atferden er en større katastrofe enn den han har møtt. Dette fordi livet i denne verden helt sikkert vil bringe ham flere tap, og om han hver gang skal reagere med utålmodighet på disse fremtidige triste hendelsene vil livet bli svært så miserabelt. I samsvar med dette bør en vis mann trene seg selv i å møte uhell og tap med disiplinert utholdenhet inntil det blir det normale mønsteret i måten å møte fremtidige ulykker på. Om han gjennomfører en slik disiplinær trening, vil han redusere alle ulykker til den han har mestret, den å miste selvbeherskelsen i møtet med uhell.

En annen mental taktikk (alt nevnt) er å bli seg svært bevisst det faktum at de som mister sin tålmodighet og henfaller til fortvilelse og hjelpeløshet er feingerer uten ryggrad eller hører til de svake. Derimot blir de som har møtt ulykker og katastrofer med avslappet utholdenhet, hyllet av sine egne. Deres fortellinger om styrke og tapper tålmodighet har blitt nedtegnet i deres lands historie som eksempler til etterfølgelse. Den som møter en trist hendelse, bør spørre seg om han ønsker å være som feingene, eller om han vil prøve å opptre som de lovpriste heltene.

En annen mental tilnærming er å innse at ens sjel, eller selv, bør være, og faktisk er, det mest dyrebare man eier, og at man derfor bør ta vare på den. Om sjelen er trygg, bør ethvert annet tap være mye mindre opprivende og dermed til å tåle. Slik sett er det urimelig å la sjelen bli ekstremt trist og motløs i møtet med enhver form for tap. Slike beroligende tanker bør knyttes til det overbevisende faktum at all motgang og alle ødeleggende tap man utsettes for er på linje med, eller endatil mindre alvorlig, enn de prøvelsene andre mennesker har vært eller fortsatt er utsatt for. Det er en del av menneskets natur å finne trøst i motgang når man oppdager at den deles av mange andre. Videre bør man alltid huske at hendelser som gjør folk triste eller sorgfulle, er en iboende del av dette livet. Slik rolig ettertenksomhet vil med sikkerhet hjelpe en til å kontrollere ubehag og sørgmodighet og ikke tillate dem å vokse på en ukontrollert måte. En annen mental tilnærming er å tenke over om man ikke kan redusere effekten av den ulykken man opplever, gjennom å innse at den kunne vært enda mer deprimerende og pinefull. Å forestille seg at den kunne kommet på en enda mer sorgfull og bedrøvelig måte, kan få en til å bli takknemlig overfor Gud for å ha spart en for en om mulig enda verre katastrofe og isteden gitt en et mildere uhell. Under enhver omstendighet må man, siden sjelen har blitt spart for døden og det er fremtiden som skal gjøre opp for hva som er mistet, reflektere over de gaver Gud har skjenket en, og se hvordan man best kan gjøre bruk av dem. Forventningen som er knyttet til slike fremtidige gleder, kan hjelpe til med å lindre den depressive følelsen og til og med omforme den til en følelse av lykke.

Til slutt, ved å få en oversikt over sine egne så vel som andres erfaringer vil man innse at alle forekomster av sorg og bedrøvelse vil bli glemt, og at smerten langsomt vil avta etter som dagene går. Man må ha kunnskap om det faktum at det tristeste øyeblikket i forbindelse med en hendelse er når den finner sted, og at dagene etterpå med sikkerhet vil redusere de smertefulle effektene inntil

den gradvis skyves inn i glemselen. Denne typen mental manøver vil med sikkerhet frembringe en rask følelse av velbehag eller til og med lykke og glede.

I dette kapitlet har vi skissert de metodene som kan benyttes for å komme over tristhet og depresjon forårsaket av ubehagelige livshendelser. Dette er de mentale manøvrene som, ved hjelp av Allah, kan være til nytte for de som har behov for å komme over sin bedrøvelse og sin sorg.

Mentale øvelser som avverger hjertets tilbakevendende hvisking og sjelens tvangspregede indre samtale

Vi har i et tidligere kapittel slått fast at sjelens tvangspregede indre samtale er en av de lidelsene som kan bli hjulpet ved psykologisk behandling. Denne lidelsen er faktisk en av de mest skadelige og ødeleggende for mennesket. Årsaken til dette er at den i virkeligheten er mer enn bare en psykisk lidelse. Etiologien er også knyttet til mer kroppslige aspekter. Ikke noe menneske er fra tid til annen spart for angst, sinne og tristhet, men denne vedvarende indre grublingen til sjelen er mer uvanlig. En person kan bli spart for denne lidelsen gjennom hele livet og aldri komme til å klage over dens skadelige virkninger. Det betyr ikke at han ikke erfarer sjelens indre samtale med seg selv. Dette er en vanlig disposisjon hos mennesket og en del av dets natur.¹⁹ Det vi mener, er at denne monologen vanligvis ikke gjentar seg på en tvangspregede måte som frembringer skremmende tanker eller får en til å forestille seg motløse ting som forstyrrer daglige rutiner.

Det må understrekes at denne tilstanden kan være skadelig for kroppen på samme måte som, eller til og med verre enn, fysiske symptomer. Det er fordi de rent kroppslige symptomene viser seg som smerter og verking (som kan behandles med medisiner) mens skaden som forårsakes av denne psykiske lidelsen, er mer skjult og mangeartet. Gjentatt hvisking kan skyldes en arvelig disposisjon eller det kan oppstå som en uventet lidelse forårsaket av

19 Legg merke til det klare skille mellom normalt og patologisk selvsnakk.

en (negativ) hendelse. Selv om tvangslidelse som stammer fra en medfødt disposisjon²⁰ er den man hyppigst er plaget av i løpet av ett liv, er den likevel mindre plagsom enn den som brått begynner å plage personen senere i livet på en måte han ikke har erfart før. I det første tilfellet har offeret alt blitt vant til disse påtrengende tankene og frykter ikke at tilstanden skal forverre seg. Når han er opptatt med viktige gjøremål kan han føle seg bedre og tidvis glemme problemene sine. I det andre tilfellet derimot vil det første uventede angrepet føre til så sterk anspenning at tilstanden kan forverres til den når et utålelig nivå av angst og irritabilitet. Det er derimot sjelden sykdommen forverres i vesentlig grad når den er forårsaket av et nedarvet temperament. Den kan faktisk bli en vane hvor den som lider av den, bare er plaget av tilstanden når han er alene eller ikke er fordypet i en krevende oppgave.

De ulike reaksjonene til offeret for disse to formene av denne psykiske lidelsen er svært lik reaksjonene den syke har på kroppslige lidelser. Noen sykdommer og fysiske forstyrrelser angriper personen på grunn av medfødte kroppslige faktorer eller på grunn av naturlig predisposisjon eller temperament. På grunn av hyppigheten slike lidelser opptrer med, blir den plagede vant til dem. Lidelser som hodepine, vanlige smerter i bryst, mage eller øre, med utspring i en persons medfødte disposisjoner, kommer og går med eller uten medisiner. Men til forskjell fra sykdommer og smerte som tolereres på grunn av hyppigheten de opptrer med, er sykdommer som oppstår plutselig, uten varsel, svært forstyrrende for kroppen.

Lidelse i form av uforsonlig hvising og tvangstanker er forårsaket av at sort galle dominerer kroppen. Dette kan skje på en av to måter; først ved en medfødt naturlig disposisjon hvor den lidende har arvet en overvekt av sort galle i forhold til andre væs-

20 Dette utsagnet viser al-Balkhīs raffinerte kliniske observasjonsevne siden den betydning arv har ved obsessiv kompulsiv lidelse nå har blitt støttet av en rekke moderne undersøkelser.

ker. Dette vil gjøre ham predisponert for å oppleve dårlige tanker og stygt indre snakk. Den andre er forårsaket av et misforhold i selve kroppsvæsken. Han arver ikke en høy andel sort galle direkte, men arver en blanding av gul galle og flegma. Den gule gallen, som er tørr og varm, reagerer med flegma og endrer dets kalde fuktige natur til tørr og varm mørk galle som forårsaker tvangstanker. Denne siste blandingen fører imidlertid til mindre slående symptomer enn den første, siden den er et resultat av ren uoppblandet sort galle. Den andre typen er således en unaturlig utviklet sort galle, mens den første er en kraftigere naturlig type.

En person som har en naturlig predominans av sort galle, kan identifiseres ut fra kroppslige karakteristika og sine emosjonelle responser. Han vil ha en kraftig, tett kropp med kraftig benbygning og spente muskler,²¹ uttørket hud, tykt blod, krøllet, kort hår og en heller skitten støvete hudfarge. Psykologisk sett vil han generelt være en dyster, men aggressiv person med et konstant irritert og sint ansiktsuttrykk. Han er stille det meste av tiden med et alvorlig uttrykk, som om han mediterer. Han blir ikke lett sint, men når han først blir provosert, har han vanskelig for å glemme det eller for å akseptere en unnskyldning. Han vil vanligvis fortsette med å vise sinne og hat selv overfor de som gjennom sin beklagelse viser ham en høy grad av varme og hengivenhet.

Det finnes selvsagt mennesker som er plaget av besettelsen selv om de ikke viser slike kroppslige og psykologiske karakteristika som vi har beskrevet her, men er i besittelse av en ettergivende myk kropp, og som konverserer på en sosial måte i den hensikt å gjøre andre tilfredse. I motsetning til den første gruppen er de foranderlige og humørsyke, har lett for å bli rasende og lett for å tilgi. Når en person viser slike kvaliteter, men også lider av indre hvisking og tvangstanker, må det alltid antas at den sorte gallen i systemet hans bare er resultatet av blandingen av gul galle og flegma. I slike tilfel-

21 Al-Balkhī bruker det arabiske ordet *a sab*, som står for muskler. I dag betyr dette ordet nerver.

ler er skaden denne tilstanden utsetter ham for, mindre enn ved den forrige typen, hvor den sorte gallen er naturlig og har sin opprinnelse i et iboende (medfødt) temperament. Selv om den sorte gallen i den andre typen er utviklet fra blandingen av flegma og gul galle, mister den flegmatiske fuktigheten ikke fullstendig sin innvirkning. Det forhindrer symptomet hans fra å bli for akutt og angstvekkende.

Selv om symptomet på den tvangspregede lidelsen er mindre uttalt ved den andre typen, vil de som er plaget, fortsette å lide mye. Det er fordi deres tvangslidelse, ulik de andre lidelsene vi har diskutert, er veldig vanskelig å behandle eller å bli kvitt. Lidelsen har dessuten ikke noen rettfrem og enkel årsak. Ved sinne og raseri eller frykt og panikk, kjenner vi alltid den utløsende årsaken, og ved å manipulere den kan vi hjelpe personen til å komme over den. For eksempel kan en person som er sint, bli kvitt sitt raseri ved å hevne seg eller ved at han med tiden glemmer hendelsen. På samme måte vil den skremte panikkslagne personen finne roen igjen så snart det fryktede objektet eller den fryktede hendelsen er borte. Det samme gjelder for alle andre emosjonelle lidelser. De kommer og går, og de fleste mennesker er, i de fleste av livets dager, spart for de skadelige effektene av dem. Du vil for eksempel ikke finne en person som er konstant rasende eller redd. Men årsaken til lidelse i form av denne gjentagende indre samtalen eller skadelige monologen er ukjent, og den er vanskelig å behandle. Det er som nevnt noe som rammer et individ som en følge av medfødte disposisjoner.

Sjelens tvangsmessige indre monolog er ikke begrenset til hatefulle tanker. Man kan bli besatt av tanken på noe man elsker eller har et dypt ønske om å eie. Å bli uimotståelig forelsket kan således av og til sammenlignes med en slik besettelse. Tanker om det elskede objektet kan være så overveldende at personen blir ute av stand til å tenke på noe annet, det være seg ens utkomme eller selv andre gleder. Men selvsagt er denne lidelsen mest skadelig for en

person når den beleirer vedkommende med truende og skremmende tanker. Slike påtrengende tanker vil få ham til å forestille seg at en forferdelig hendelse vil ramme ham, eller at kroppen hans skal bli alvorlig skadet. Den siste typen tvangstanker er langt mer forstyrrende siden kroppen er det mest verdifulle en person har. Gjentatte forestillinger som overvelder en med fryktsomme eller bekymringsfulle tanker, fører derfor til langt mer angst og bekymring enn påtrengende tanker om hva en person elsker eller inderlig ønsker å besitte. Det siste er alltid forbundet med noen av de gledesfylte forestillingene som følger med det å se for seg at man får tilfredsstilt sine ønsker.

Det må også slås fast at tilbakevendende negative tanker av den fryktskapende og bekymringsfulle typen også kan skade kroppen. Årsaken til dette er at ettersom lidelsen tiltar i styrke, vil den syke sjelen gi personen som er plaget, en sterk følelse av at den fjerne hendelsen, i tid og rom, er nær forestående eller i ferd med å skje.²² Når en slik trist tilstand inntreffer, blir personen ute av stand til å bruke sine mentale evner på noe annet område og vil være for opp tatt av forestillinger om umiddelbar fare til å kjenne glede ved noen som helst nytelse, til å kunne konsentrere seg om hva som blir sagt til ham, eller være sosial i forhold til sine omgivelser. Når han prøver å slappe av og være sosial vil den forstyrrende tankene trenge seg på og ta kontroll over sinnet hans. Dette vil gjøre ham til et offer for hans egne forferdelige negative tanker og agiterende indre samtale. Denne mistrøstige tilstanden kan sammenlignes med tilstanden til en person som hele tiden våkner opp fra fryktelige mareritt i en tilstand av forferdelig frykt og angst. Slike tilbakevendende skremmende drømmer er noe som inntreffer for noen mennesker nattestid, mens de marerittaktige tankene til en som lider

22 Sammenlign dette med Becks kognitive antagelse om irrasjonelle tanker ved angst nevroser hvor pasienten har gjentagende tanker om en fjern fare. Dette er hva han kaller «falske alarmer», utvikling av dysfunksjonelle tanker og hans teori om maksimering og minimering.

av tvangsmessige selvsnakk besetter ham om dagen. Den lidende forestiller seg farer og truende hendelser i sin indre hvisken i våken tilstand, mens den drømmende ser disse skremmende hendelsene når han sover; de er imidlertid begge forårsaket av indre selvsnakk.

Et annet kjennetegn ved de som lider av denne tilstanden, er deres ekstreme pessimisme. De har ikke bare negative tanker om seg selv, men også om sine omgivelser. De bekymrer seg og blir urolige av selv trivielle ting som ikke burde skape slike negative reaksjoner, og de forventer alltid at det verst tenkelige skal skje. Med hensyn til hva som forventes å skulle skje i deres liv, undertrykker de optimistiske og konstruktive aspekter, og velger å bekymre seg om skadelige og negative ting de venter skal skje. Dette inkluderer alt tenkelig som kan skje med kroppen deres eller med omgivelsene; de funderer alltid over forestillinger om angstskapende hendelser.

Det er derfor vesentlig at en person som er plaget av, eller settes på prøve av, denne lidelsen, gjør sitt ytterste for å finne måter å behandle seg selv på for å unngå de mest skadelige effektene. Han bør være like sterkt motivert for dette som den som søker medisiner for kroppslige plager. Han bør ikke bli villedet av den feilaktige oppfatningen, som enkelte personer som lider av den har, at en psykisk tilstand av denne typen ikke lar seg behandle. Tvert imot skal han holde sterkt fast ved den overbevisningen at Allah ikke har skapt en kroppslig eller sjelelig sykdom uten også å skapt dens motgift. Således vil en sykdom eller en lidelse, fysisk eller psykisk, enten bli fullstendig helbredet eller dens smertefulle eller negative effekter redusert når den blir behandlet med en passende motgift. Selv i det siste tilfellet bør man akseptere det faktum at å redusere alvorligheten til en lidelse er mye bedre enn å la den forbli ubehandlet inntil den forverres og fører til enda mer skade.

Som vi har nevnt tidligere, bør kroppslige sykdommer behandles naturlig i form av fysiske behandlingsformer (som medisin eller diett); på samme måte bør da psykiske lidelser logisk sett bli hjul-

pet med psykologisk behandling. Slike psykologiske behandlingsformer er som tidligere nevnt enten av ytre natur, for eksempel preken eller rådgivning, eller indre, i form av tanker personen kan generere for å forsvare seg selv mot frykt, angst eller nedstemthet dersom den indre hviskingen skaper slike negative emosjoner. Vårt formål med dette kapittelet er å beskrive alle de mentale strategiene som kan brukes for å behandle lidelsen eller redusere de skadelige effektene.

Disse mentale strategiene kommer som forventet enten innenfra eller utenfra sjelen. Med hensyn til ytre forhold er det svært viktig at den som er plaget, unngår å være alene, siden ensomhet i seg selv vil stimulere til negative tanker eller skadelige indre samtaler. Menneskets sjel er hele tiden aktivt opptatt med ytre eller indre forhold. Utad er den opptatt med å sosialisere seg i forhold til andre mennesker, snakke til dem, diskutere med dem om ting personen er opptatt av. Internt er den opptatt av å tenke, av minner og refleksjoner.²³ Om sjelen ikke er opptatt med ytre konversasjon, har den således ikke noe annet valg enn å hengi seg til indre tanker og refleksjoner om ting som har hendt. Slike tanker og slik hviskende indre samtale vil være særlig intens om sjelen av natur er følsom og har en stor forestillingsevne. En person som lider av en tvangstilstand, vil derfor erfare at effekten mangedobles når han er alene. Derimot vil han, når han er i selskap med andre mennesker, aktivt opptatt av underholdende samtaler og diskusjoner, oppdage at påvirkningen fra den indre hviskingen blir redusert. Av den grunn frarådes det å være ensom og alene mens det anbefales å oppholde seg sammen med andre.

23 Det faktum at menneskets psyke, støttet av nervesystemet, er i konstant aktivitet, er nydelig beskrevet av Ibn Qayyim al-Jawziyyah i hans bok *Al-Fawa'id*. Han sier at menneskets sjel er like aktiv som en evig roterende mølle. Den stopper verken dag eller natt. Tankene og følelsene er som kornet møllen maler. Om du fyller den med verdifulle og sunne tanker, er det som om du fyller den med hvete. Det vil komme ut som mel. Men om du fyller den med grus og stein vil den male det også, men hva får du i den andre enden da?

Dette er hovedregelen, men det å være alene kan likevel anbefales for noen spesielle grupper av mennesker, såsom herskeren i en stat opptatt med å planlegge mål og midler for styring av landet, eller for den vise lærde, som sitter i et bibliotek og prøver å tenke seg frem til et nytt fagområde eller skriver en bok, eller den hengivne tilbeder som elsker å være alene med Herren i opphøyd spiritualitet. Men bortsett fra ved slike bestrebelse er ensomhet klanderverdig siden det kan føre til nytteløs og uhensiktsmessig tenkning.

Allah har skapt mennesket som et sosialt vesen som instinktivt liker å være sammen med sine egne, og som trenger den sosiale støtten det kan få fra andre når det lider på grunn av en trist hendelse. På bakgrunn av dette kan vi trygt si at den som unngår samvær med andre mennesker av andre grunner enn de nevnte, må anses som unormal og menneskelig mangelfull, idet han ikke makter å finne glede i og nytte av det som er en naturlig innebygget menneskelig disposisjon. Denne iboende tendensen i retning av å søke samvær med andre kan til og med bli observert hos en del dyrearter, særlig de tamme så som sauer og fe, men også hos fugler som flokker seg sammen. Det er ville og aggressive dyr, så som løver og tigre, som foretrekker ensomheten.

Fordelen ved sosialt samvær mellom mennesker, enten de oppholder seg hjemme eller er på reise, er så erkjent at det har nedfelt seg i det kjente arabiske ordtaket «En ensom person er en djevel». Litteraturen er full av historier om de som reiste gjennom ukjente og ugjestfrie landskap uten reisefølge bare for å ende opp med å lide på grunn av uutholdelige katastrofer, oppleve for tidlig død eller formålsløs vandring og psykisk lidelse. Dette er grunnen til at vi legger slik vekt på at personer som utsettes for den tvangsmessig indre samtalens hvisken bør unngå å være alene.

Et annet råd til de som er plaget, er å unngå lediggang og arbeidsledighet, siden dette er den andre negative siden av ensomhet og kan ha de samme skadelige effektene i form av at det kan

medvirke til vedvarende negative tanker. Om en ikke kommer i gang med en ytre aktivitet som fyller tiden, vil sjelen uvegerlig vende seg mot indre aktiviteter, som åpenbart vil føre til skadelig hvisking. Det er således sterkt anbefalt at slike psykisk lidende utvikler stor interesse for oppgaver de kan utføre i fritiden. Om de er vanlige borgere, kan de gå opp i aktiviteter som sikrer inntekter til det daglige forbruket, men er de konger og herskere, bør de bruke tiden til å forbedre forholdene for sine undersåtter og tilhengere.

Hvis personen derimot, etter lange timer med konsentrert arbeid, skulle begynne å kjede seg, kan han forfriske seg med aktiviteter som gir glede, slik som mat og drikke, seksuelle relasjoner, lytte til bevegende sang og musikk eller betrakte et praktfullt landskap eller en vakker gjenstand. Slike hyggestunder vil uten tvil distrahere ham fra den tilbakevendende hviskingen fra tvangsmessige tanker. Det er imidlertid viktig for en slik person å ikke gjøre slike rekreasjonsaktige aktiviteter til rutine. De må fornyes når det måtte være mulig, for at gleden ved dem skal opprettholdes. Det er fordi slike plagede personer (i motsetning til vanlige mennesker) raskt opplever gjentagende aktiviteter som kjedelige. Selv om aktiviteten var tilfredsstillende, vil gjentagelser snart føre til at sjelen kjeder seg og raskt vender tilbake til skadelige tanker. Enhver ny tilfredsstillende opplevelse vil bare ha en effekt en viss tid; således kan den plagede personen ha behov for stadige forandringer så lenge lidelsen vedvarer.

En annen mental taktikk er at den plagede personen velger seg ut en oppriktig og betrodd slektning eller venn, en som elsker ham og ønsker ham alt godt med hensyn til helse og lykke, for ærlig og åpent å diskutere problemet med vedkommende og lytte til hans veiledning og råd. Denne vil da vise ham selvsnakkets feilaktige og irrasjonelle natur. Dette kan være svært verdifullt med hensyn til å få lagt bånd på den lidendes pessimistiske tanker. Det vil være til like stor nytte for ham med hensyn til å undertrykke skadelige tanker som de trøstende ordene fra en god lege til en pasient som lider

av en fysisk sykdom. Det vi nettopp har beskrevet, er eksempler på ytre strategier en person som er plaget, kan benytte for å mestre problemet med tilbakevendende negative tanker.

Vi vil nå se på indre strategier for å bekjempe denne lidelsen. Kort fortalt er dette en samling motargumenter som en plaget person kan anvende for å nøytralisere eller også stenge ute den negative hviskingen fra sin bevissthet når de måtte dukke opp. Gjennom en slik tilnærming vil han på mange måter være lik den som i retten argumenterer mot anklagene som er reist mot ham fra en opposent, gjendriver beskyldningene og gjør dem ugyldige og ulogiske. Å argumentere mot seg selv ved å anvende mottanker i kampen mot indre negativt selvsnakk vil således være å sammenligne seg med en forsvarer i retten.²⁴

Interne tanker kan inndeles i to typer. De første er en samling av sunne tanker som personen samler opp og lagrer i hukommelsen når han er i en sunn og avslappet tilstand. De blir hentet frem fra hukommelsen hver gang de negative tankende dukker opp. Den andre kategorien består av tenkning som personen genererer når de negative tankene begynner sine angrep i mildere doser. Dette kan sammenlignes med det tidlige angrepet til en fysisk sykdom. Om man lar den forbli ubehandlet av en passende medisin, kan den utvikle seg til en handlingslammende sykdom. På samme måte vil tanker som kan fungere som motgift i den tidlige fasen av en psykisk forstyrrelse, forhindre, eller i stor grad redusere effekten av, fremtidige katastrofer i form av at den lidende personen blir maktesløs i møtet med overdrevne negative tanker om svært usannsynlige katastrofer, innbilt ødeleggelse og usannsynlige ukontrollerbare epidemier.

Slike ubegrunnede, innbilte tanker av katastrofeaktig karakter underkjennes selvsagt av alle vise menn. Ingen vil akseptere negativt hviskende selvsnakk som dominerer sjelen, gjør en til en slave

24 Det er vanskelig å se for seg et bedre eksempel på hva rasjonell kognitiv terapi handler om.

og ødelegger ens liv. Opprinnelsen til denne tvangslidelsen er enten dominans fra visse kroppsvæsker (som beskrevet i detalj tidligere), eller de skyldes Djevelen, som ødelegger ens liv her på jorden og livet i det hinsidige.²⁵ Årsaken til lidelsen er imidlertid ikke så viktig. Enten den er forårsaket av kroppens kjemi eller det er Satans verk, bør person ikke henfalle til slike ubegrunnede tanker, men bekjempe dem med de mentale strategiene vi har beskrevet.

Enda en mental taktikk er at den plagede observerer hvordan folk rundt ham reagerer på den skremmende eller triste indre hvisken som er årsaken til at han demoraliserer seg selv eller kommer ut av balanse i måten han lever på. Han bør snakke fornuft med seg selv og komme til den konklusjon at om hans skadelige hvisken og selvsnakk hadde noe med realiteter å gjøre, ville mennesker rundt ham helt klart ha blitt oppbrakte. Og siden de tydeligvis ikke blir det, fordi folk vanligvis bare blir alarmert av virkelige truende hendelser som de rent faktisk kan sanse, må man kunne slutte at de negative tankene må være uekte, på samme måte som vrangforestillingene til den mentalt forstyrrede. Dette kan være en nyttig erkjennelse til bruk mot slike tvangsmessige tilstander.

En annen nyttig tanke er å overveie hva som kan være årsakene til problemet. Gjennom å gjøre det vil den lidende komme til den konklusjonen at tilstanden, på tross av sine vedvarende smerter og bekymringer, egentlig har røtter i hans naturlige disposisjon og temperament. Han bør så overbevise seg selv om at ingen predisponert psykisk forstyrrelse bør få ham til å bli opprørt eller skremt, siden han kjenner til årsaken til den, og i tråd med dette bør forvente at den oppstår. Her bør han være som en person som lider av en kronisk fysisk kroppslig plage. En slik person lærer seg raskt å leve med og tilpasse seg smerten. Det er faktisk svært få mennesker som ikke klager over en fysisk lidelse som plager dem på grunn av deres naturlige predisposisjon og nedarvede tempera-

25 Det er en av de få utvetydige referansene til den religiøse tro at onde ånder er årsaken til psykiske lidelser vi finner i dette manuskriptet.

ment. Det faktum at disse fysiske symptomene vedvarer over lang tid, vil hjelpe dem til å venne seg til dem. En slik person vil også komme til å innse at negative hviskinger ikke er til fare for livet hans eller vil føre til en invalidiserende sykdom, noe som tillater ham å tolerere og leve lykkelig med den. Det faktum at de rammer ham på grunn av hans arvede predisposisjon, og hans manglende mulighet til å endre seg, vil ytterligere støtte ham i å tolerere dem.

Dette kan på en måte sammenlignes med en person som lider av hyppige mareritt. De første gangene han opplever dem, vil han reagere med frykt og angst, men gjennom å oppleve dem gjentatte ganger når han sover, vil han gradvis venne seg til dem, og de vil slutte å skremme ham, spesielt når han innser at hans sårbarhet for slike skremmende drømmer er resultatet av hans predisposisjon og temperament. En som lider av skadelig tvangspreget hvisking, bør anvende slike tanker for å motvirke lidelsen.

En annen, men svært viktig tilnærming er å være seg bevisst det faktum at Allah (SWT), velsignet og opphøyet være hans navn, har skapt svært stringente lover for utvikling og vekst eller svekkelse og forfall for alle typer planter, dyr og selv ikke-levende ting. Ingenting vil blomstre og utvikle seg uten en bestemt grunn som går forut for det, eller forfalle og bli borte uten årsaker som fører til det. Dette er de generelle lovene om årsak og virkning som Allah har satt til å styre universet vårt. De blir bekreftet av de observasjonene vi gjør hver eneste dag. Dette er uforanderlige lover som styrer livet til dyr og planter og eksistensen til ikke-levende ting. Vi vil for eksempel aldri se en velkonstruert bygning plutselig kollapse uten å observere noe som forårsaker at veggene utvikler sprekker og gliper eller ser en person som ved hjelp av verktøy bevisst går inn for å rive den ned. På samme måte forventer vi ikke at en oljelampe, dersom alle de grunnleggende enhetene som trengs for at den skal brenne, er til stede, plutselig skal slukne. Om den har en god veke og den rette mengden olje, så den ikke oversvømmes av for mye eller veken ikke vil brenne fordi det er for lite, vil den fortsette å skinne med mindre

noen slukker den ved å helle vann over den brennende veken eller den blir slukket av et plutselig vindstøt.

På samme måte forventes det at livet til en sunn person ikke brått skal ta slutt uten en observerbar indre eller ytre årsak som forårsaker vedkommendes død. Dette utelukker selvsagt ikke død på grunn av sykdom eller det langsomme forfallet forårsaket av høy alder. I analogien med oljelampen står veken for den menneskelige kroppen, oljen for dens ernæring, og lampen med lyset svarer til selve livet. Det som slukker flammen på veken er som uønskede ytre forhold i form av veldig høye eller lave temperaturer, slag og spark eller andre lignende farlige hendelser. På samme måte som ingen forventer at en oljelampe skal slukne om det ikke er en ytre årsak til det, bør en person som lever et trygt liv som utelukker slike prekære hendelser, tar til seg god, næringsrik mat og drikke og tar del i andre relevante aktiviteter som styrker helsen, ikke ha noen grunn til å akseptere negative tanker om plutselig død. Slike betraktninger vil uten tvil være nyttige for den som er opptatt av å motvirke negativt selvsnakk angående helse og umiddelbart forestående død.

Enda en tanketaktikk er å fundere over det faktum at alt som er skapt på grunnlag av årsaker og deres virkning, har visse kjennetegn som vi kan bruke til å bedømme dets motstandsevne eller svakhet mot den uønskede påvirkningen. Vi kan vurdere dets forventede levealder og hvor raskt ytre ødeleggende faktorer vil klare å bryte det ned. Hvis vi for eksempel ser et solid konstruert byggverk, bygget med tykke vegger fra rent uforfalsket materiale, ville vi konkludere med at tidens tann ikke så lett vil klare å svekke veggene, og at bygningen vil fortsette å stå i lang tid med mindre den blir utsatt for påvirkning fra en ytre ødeleggende kraft. På samme måte kan helsen og levealderen til et menneske bedømmes ut fra visse kroppslige og psykologiske karakteristika eller fra hans eget selv.

De fysiske funksjonene som kan predikere ens forventede levealder, kan vurderes nokså presist av en lege. Hvis han for eksempel fin-

ner at den aktuelle personen har et svakt fordøyelsessystem og hele tiden klager over ulike plager som kommer og går, vil han trekke den slutning at vedkommende ikke vil få et langt liv. Hvis han derimot finner at personen er velbygget med et sunt fordøyelsessystem, vil han konkludere med at vedkommende vil få et langt liv.

For prediksjon av forventet levealder som ikke bygger på fysiske eller psykologiske faktorer, vil vi vise til arbeidet til spåmenn og astrologer. De kan forutsi levealderen til en konge eller en herskers nyfødt barn. Selv om de i enkelte mindre alvorlige tilfeller kan ta feil, er det lite sannsynlig at de gjør det i større, alvorlige saker. Dette bør det ikke tas lett på. Det er en verdifull profesjon av stor betydning.²⁶ Selv om den har blitt praktisert av eksperter fra fjerne land, synes alle å være enige i dens tolkninger, de generelle reglene for anvendelse og dens inndeling og forgreninger. Muligheten for at disse ekspertene har kommunisert sammen og laget et plott for å skape en slik profesjon, er høyst usannsynlig. Tolkningene deres er enten basert på religiøst fundert kunnskap som definitivt forteller sannheten, på deres egne ideer som kan være usanne, eller på sunn fornuft som folk vil være enige i ut fra rasjonell tenkning. Om vår beskrivelse av denne profesjonen er riktig, så burde dens forutsigelser om levealder, formue, lykke og andre aspekter tas på alvor og med optimisme. Om denne optimismen, som ikke omfatter spådommer om dårlig hell eller ulykker, blir koblet med en sunn og sterk kropp som er fri for kroniske plager, som på en rimelig måte er i stand til å bli tilfredstilt av mat, drikke og sex, og som har et liv uten alvorlige psykiske plager, blir det meningsløst å bukke under for skadelig hvisken og negativt selvsnakk. Den som er plaget av en tvangsmessig tilstand, bør bruke en slik tilnærmingen til tenkning på en intelligent måte i kampen mot sin skadelige indre hvisken.

Som vi alt har påpekt, er de som lider av tvangspreget indre hvisken, svært pessimistiske mennesker. De ydmyker seg selv, overdri-

26 Det er nokså rart at al-Balkhī i det tredje århundre etter Hirja støtter praksisen med kunsten å spå selv om islam helt klart sier at man skal avvise det.

ver mindre plager og forstørker opp hverdagslige uhell og får dem til å se ut som invalidiserende katastrofer. En annen metode som kan avhjelper denne tilstanden, er at den besatte personen tenker grundig over det maktfulle grepet Allah har over naturen, og hvordan han har fastsatt den nøyaktige alderen til ethvert levende menneske. Vår skaper, den høybårne og velsignede, har smeltet sjel og kropp sammen på den mest fantastiske og feilfrie måte, knyttet dem sammen på sterkest mulig vis så de kan leve sammen på den mest sammenfallende og intime måte. Av den grunn vil du finne at menneskets sjel er i stand til å tolerere smerter du selv ikke er i stand til å forestille deg, så som åpne sår, brukne bein, amputasjoner og andre fryktelige skader, uten å prøve å bryte seg løs fra kroppen. Den kan også tåle sult, tørst og alvorlig kronisk sykdom som påvirker de mentale evnene og sansene og forhindrer kroppen den besitter, i å ta til seg den føden den sårt trenger. Sjelen kan utholde alt dette på grunn av sin samhörighet med, og tilknytning til, kroppen. Ikke bare det, den streber hele tiden etter å avverge alle de sykdommer og farer som truer kroppens sikkerhet.

Om man studerer effekten av medisiner og den fysiske behandlingen leger bruker for å behandle sykdommer og lidelser, ser en at svært få personer virkelig drar nytte av slik behandling. De fleste vil dra nytte av oppmuntring og psykologisk assistanse fra legen. Det vil styrke sjelens naturlige evne til å lege kroppen.²⁷ Bevis for det har vi fra mange svært syke mennesker som unngår å søke hjelp fra leger og nyter alle typer mat og drikke (som legene vanligvis mener er skadelig for dem), men likevel blir helt friske av sykdommen. De kan få et godt liv inntil de når høy alder eller dør på grunn av en epidemi eller annen uventet årsak. Dette er et klart bevis for

27 Al-Balkhī sier her det samme som Herbert Benson skriver i sin bok *Timeless Healing* (Simon & Schuster, 1996). Han skriver på s. 109. «Medicine still offered more care than it did cures, more attention than technology.» Han skriver videre at vellykket behandling avhenger av, «three modes of belief-inspired healing: the belief of an individual in a treatment, the belief of the caregiver or their mutual beliefs.»

naturens legende kraft og den økte effekten av å støtte opp om både kropp og sjel. Det vi kan lære av det som er sagt, er at den som er plaget med en kroppslig sykdom, bør unngå pessimistiske tanker som kan forsterke sykdommen så den får et alvorlig utfall og i verste fall en dødelig utgang. Dette er selvsagt spesielt tilfellet for en som er plaget av tvangspreget negativ tenkning.

En ekstra tankestrategi som kan brukes for å slåss mot negative tanker, er å reflektere over det faktum at da Allah (den høyeste og mest velsignede) planla at menneskene skulle arve jorden, sørget han i sin visdom for å legge forholdene langt mer til rette for et trygt liv enn for en utrygg og farlig tilværelse. Dette er innlysende; om det ikke var slik, ville livet til vanlige folk være hasardiøst og uforutsigbart. Ut fra observasjoner er det også klart at det er langt flere fysisk og psykisk friske mennesker enn de som er psykisk forstyrret eller er fysisk invalidiserte, så som blinde, døve, stumme eller fysisk svake. På samme vis finner du at tallet på de stakkars fattige som mangler det de trenger for å overleve, er svært lavt i sammenligning med de som lett kan betale for sitt underhold.

På samme måte kan du observere at de som blir ekstremt syke og dør, er langt færre enn de som blir friske av sykdommen og lever et sunt liv etterpå. Et unntak her er selvsagt når det oppstår en epidemi, men epidemier kan ikke tas med i en slik vurdering, da de oppstår svært sjelden. De er unntaket fra regelen. Som en konsekvens av det vi har skissert, bør en ung person som ikke har nådd frem til alderdommens svakheter, ikke nøre opp under pessimistiske ideer om sin tilstand om han skulle bli syk. Han skal betrakte sin sykdom innenfor de generelle normene for trygghet som vi har diskutert tidligere. Denne tanketaktikken kan være av spesiell verdi for personer hvis negative tanker leder dem til ubegrunnet pessimisme.

En annen tilnærming til sunn tenkning er å tenke grundig over det faktum at Allah den største har skapt mennesket på en måte som ikke sparer det fullstendig for alle typer av fysiske og psykiske

sykdommer. Han har imidlertid også, ut fra sin nåde og sin barmhjertighet, skapt en motgift for hver og en av disse sykdommene. Han har spredd disse motgiftene og kurative virkemidlene så de finnes i ulike planter og dyredeler både på og under jordens overflate. Ikke bare det, han har pålagt noen av sine tjenere å lete etter disse medisinene på fjerne steder, på land og sjø, fra skjær og elver, fjelltopper, dype daler og bunnløse hav, og bringe dem til handelsmenn og kjøpmenn. Videre har han utpekt noen av sine slaver til å spesialisere seg i den medisinske profesjon slik at de kan nyttiggjøre seg disse terapeutiske hjelpemidlene i behandlingen av de syke. Det bør ikke være tvil i sinnet hos noen skarpsindig observatør at opprinnelsen til denne medisinske profesjonen er en himmelsk guddommelig åpenbaring eller i det minste en inspirasjon som er sammenlignbar med en guddommelig åpenbaring. Ved denne guddommelige åpenbaringen ble disse legene gitt den intelligente evnen å kunne kombinere ingrediensene i disse terapeutiske drikke-ene i henhold til en forutbestemt vekt, en presis mengde eller et fast volum. De må også berømmes for å dokumentere sin medisinske kunnskap i bøker som kan tjene fremtidige generasjoner.

På samme måte må de store tjenestene til både de som bringer medisinske planter, de terapeutiske delene av dyret eller mineraler fra alle verdenshjørner, så vel som legene som skarpsindig kombinerer dem for å behandle den syke, bli verdsatt og ikke betraktes som meningsløse og fruktløse. Frukten til disse profesjonene er en gave gitt av Allah, Den største og mest velvillige, for å fremme hel-sen til hans slaver og skapninger gjennom den inspirasjon og støtte han har skjenket disse ekspertene. Således finnes det en motgift for alle typer plager, sykdommer eller lidelser som kan kurere dem om de gis på riktig måte.

Motgift er i denne sammenhengen det samme som mat for den sultende eller vann for den som tørster. Det forholder seg slik fordi han som skapte maten og vannet, er den samme Gud som skapte medisinene og motgiftene. Begge er virkemidler til hjelp for men-

neskets velvære og trygghet. Og på samme måte som mat vil tilfredsstille den sultne og vann den tørste slik at de blir behaget, vil passende medisin med sikkerhet føre til helbredelse, og pasienten vil gjenvinne sin helse og ikke lenger ha behov for medisinene.

For at de medisinske ingrediensene skal føre til helbredelse, må personen imidlertid ikke være for gammel til å kunne nyttiggjøre seg dem. Han må heller ikke være offer for en smittefarlig epidemi. Medisinen vil heller ikke hjelpe ham om han er skjødesløs og har en lettbent holdning om at «det går nok bra» i forhold til sine mat- og drikkevaner. Om han ikke bryr seg om hva han spiser, til hvilken tider og i hvilke mengder, vil han helt klart utsette kroppen for en opphopning av skadelige avfallsstoffer som kan føre til alvorlige sykdommer. På samme måte kan likegyldighet med hensyn til å søke medisinsk hjelp når en sykdom først har oppstått, føre til en forverring av lidelsen inntil den når et nivå hvor behandling ikke lenger hjelper. Og til slutt: den plagede personen kan skade seg selv på grunn av sin manglende selvkontroll dersom den fører til at han ikke tar til seg det legen har bedt ham om, eller gjør det legen har bedt ham å avstå fra. Ved å spise det som skader ham, blir han en som sammen med sykdommen motarbeider legens bestrebelser og sin naturlige disposisjon til å bli frisk.²⁸ På den andre siden, den syke personen kan i stor grad bli hjulpet av medisinene om han i sitt friske liv har vært forsiktig nok til å ikke å la kroppen samle opp tunge og klebrige skadelige avfallsstoffer. Men om han utvikler litt av dette avfallet og blir syk, bør han umiddelbart søke hjelp hos en lege før sykdommen forverres. Dette vil raskt føre til at han blir frisk igjen. Denne tilfriskningen vil selvsagt bli styrket av at han følger instruksjonene fra legen helt nøyaktig. En slik person kan nyte god helse inntil han blir svært gammel eller blir skadet av ytre årsaker.

28 I denne siste delen av boken virker det som om al-Balkhī har latt seg drive av gårde fra det som er hovedtemaet og i stor grad fokuserer på somatiske forhold. Hans arabiske språk er også vanskeligere, og han hopper fra det ene temaet til det andre. Oversetteren har gjort sitt beste for å forenkle materialet og for å omorganisere det i logiske sekvenser.

Dette er de taktiske tankene en person plaget av tvangspreget negativ hvisking fra sjelen kan anvende. Med støtte fra Allah, Den største, kan han helt nøytralisere disse tankene eller i alle fall redusere deres skadelige effekt.

Ved avslutningen av denne delen (om sjelens vedlikehold) er hele boken nå ferdigstilt. Det er med støtte og nåde fra Allah at dette forsøket har ført frem. All min takk går til Ham, og måtte Hans bønner og fred bli spredd over vår mester Muhammed, Hans illitterære Profet, og hans familie og venner, og må ære og ærbødighet kjennetegne de utvalgte blant dem som følger ham. Avslutningen av denne boken var i hendene på Allahs ydmyke tjener: Shams al-Dīn al-Qudṣī, som strever for å oppnå tilgivelse fra den nådige Herre for sine synder, og som ber om at Allah bistår Profeten Muhammad, som ble sendt med det perfekte og ufeilbarlige islamske budskapet, med sine bønner og salaams.

Denne bokens kalligrafi ble fullført den 18. i den velsignede månedene Sha ban i året 884 etter Hirja.²⁹

29 Datoen for ferdigstilling av den utgaven av manuskriptet boken er oversatt fra, og som er skrevet av kalligrafen Shams al-Din al Qudsi, tilsvarer torsdag 4 november 1479. Det betyr at kalligrafen skrev manuskriptet på nytt seks århundrer etter at det opprinnelig ble skrevet av al-Balkhī .

Sjelens vedlikehold er et 1100 år gammelt persisk manuskript forfattet av Abū Zayd al-Balkhī. Han var et universalgeni og en produktiv skribent som forfattet mer enn seksti bøker og manuskripter innenfor en rekke ulike fagområder.

Sjelens vedlikehold er kognitiv atferdsterapi fra det 9. århundre og kan, sammen med tekstene til de gamle stoikerne, anses som en hovedkilde til grunn-tanken bak denne terapiformen. Manuskriptet gir et spennende innsyn i samspillet mellom tanker, følelser og atferd, og beskriver hvordan man kan forstå, forebygge og behandle psykiske lidelser.

Sjelens vedlikehold viser at det går et tydelig spor fra de stoiske filosofene i oldtidens Hellas, via den psykologiske kunnskapen til en muslimsk lærd på nihundretallet, frem til vår tids kognitive atferds-terapi.

Arne Repål



International Institute of Islamic Thought

ISBN 978-82-300-1346-5



9 788230 013465 >

www.kolofon.com