

OM VILA OCH UTBRÄNDHET

av Peter Torssell

Vila är ett grundläggande behov för hälsan, och för många svenskar blir det för lite av vila. Kropp och själ kommer på olika sätt att signalera att vi behöver mer vila, men ofta blir dessa signaler antingen missförstådda eller ignorerade. Trötthet är den enklaste och friskaste signalen, men det kan uppstå många andra symtom speciellt om man "bekämpar tröttheten" på annat sätt än att vila.

Med hjälp av traditionell kinesisk medicin (TKM) kan man spåra några orsaker till de flesta problem, som då ger oss möjlighet att ändra något i vår livsstil för att kunna må bättre. Man anser inom TKM att det finns flera s.k. sjukdomsorsaker och många av dessa handlar om hur vi lever våra liv. De tillhör de s.k. inre orsakerna eller en grupp som kallas diverse orsaker. Allt utanför våra kroppar som t.ex. klimat och den luft vi andas, kallas yttre sjukdomsorsaker. Dessa har vi svårt att påverka och vi tvingas istället anpassa oss med t.ex. klädsel och bra boende.

Som individ har man större möjligheter att påverka sin egen livsföring och attityd, och lever man sitt liv på ett mer balanserat sätt, minskas riskerna betydligt även för att de yttre sjukdomsorsakerna ska kunna ge oss besvär, enligt TKM.

Två viktiga sjukdomsorsaker är aktivitet och vila. Man kallar dem för sjukdomsorsaker för att för mycket eller för lite av dessa kommer att skapa obalanser som kan leda till sjukdomar. Ofta leder för lite vila till det man kallar brist eller tomhet (xu). Enligt TKM kan denna brist vara brist på qi (energi är en ungefärlig översättning), blod, yang eller yin samt drabba olika organ. Dessa bristsyndrom kan ligga bakom alla tänkbara symtom och sjukdomar, såväl fysiska som psykiska. Det kan vara alltifrån depression, sömnbesvär, yrsel och högt blodtryck till kronisk värk, svagt immunförsvar med återkommande förkylningar, diabetes, försämrad syn och hörsel.

Vila är en livsnödvändighet

"Kraftfull blåst varar inte hela morgonen. Spöregn varar inte hela dagen. Varifrån kommer dessa krafter hos blåsten och regnet? De kommer från himlen och jorden. Om himlen och jorden inte kan behålla stora krafter länge, hur mycket mindre kan människan bibehålla sin energi?" (Tao te ching)

En muskel som tränas till utmattning, måste få vila ungefär två dagar. Först måste de mikroskador som åsamkats muskeln repareras, sedan måste muskeln byggas upp och bli starkare, som en förberedelse för om den skulle utsättas för samma belastning. Får en muskel inte tillräckligt med vila, kommer den inte att hinna med denna s.k. överkompensation och blir inte starkare utan bara känsligare för skador. Detsamma gäller för människan i stort, enligt TKM. Om man inte får tillräcklig vila i förhållande till aktivitet, kommer detta att tära på kroppens reserver, de s.k. essenserna. Ju mer man tär på kroppens essenser, desto större risk för ohälsa.

Aktivitet måste balanseras med vila på samma sätt som yang måste balanseras med yin. Liv och aktivitet förknippas med yang. I Kinas filosofiska traditioner förklarar man att yang inte kan existera utan yin, vilket alltså innebär att aktivitet inte klarar sig länge utan vila och att liv inte klarar sig länge utan död.

Andra exempel på yang är himmel, eld, uppåtgående och utåtgående, vilka alltså måste balanseras med sin kompletterande motsats som i nämnd ordning blir jord, vatten, neråtgående och inåtgående.

När djur utsätts för känslomässig stress, som t.ex. att sättas i en bur inom synhåll för sin naturliga fiende, försämras deras reproduktiva förmåga betydligt. Enligt TKM påverkar känslomässig stress alltid de funktioner som TKM kallar hjärtat (TKM har en vidare definition av varje organ i en jämförelse med skolmedicinen, vilket innebär att t.ex. hjärtat inte bara är den muskel som pumpar runt blod i kroppen), och hjärtat tillhör elementet eld. De reproduktiva funktionerna ansvaras i första hand,

enligt TKM, av njurarna som tillhör elementet vatten. Elementen eld och vatten ska hålla varandra under kontroll, dvs. i balans, och blir det överaktivitet av eld, som t.ex. känslor av rädsla och oro, kommer det bli underaktivitet dvs. brist i vattenelementet.

Eld och s.k. hetta utvecklas alltså av för mycket mental stress, och den energirörelse som sätts igång av hetta och som korresponderar med yang är uppåtstigande och utåtgående. Denna rörelse känner vi till när vi observerar värmens effekter i naturen. Detta gjorde man också förr i Kina, men där har man alltid ansett att det som kan observeras ute i naturen, kommer också att kunna observeras inom oss. Man anser att aktivitet sätter igång uppåtstigande och utåtgående rörelser av qi och blod.

Vid vila tillåts qi och blod att sjunka ner och inåt till organen för att nära dem och därmed möjliggöra mer produktion av qi och blod. På så vis blir vila en förutsättning för aktivitet. Rörelserna nedåt och inåt korresponderar mycket med njurarna enligt TKM, och njurarna är just de organen som lagrar på essenserna (som riskerar att minska vid för mycket aktivitet). En signal om att vi inte har tillräckligt med kraft är att vi tappar lusten, entusiasmen, "tappar suget". (Detta är ett intressant uttryck med tanke på andningsmekanismen som jag ska förklara nedan). Detta gör att vi vilar tills vi får lusten tillbaka. Njurarna är det organ som har mycket att göra med lust och inspiration. Inspiration är ett ord som också betyder inandning, och den fysiologiska mekanismen att kunna andas in har, enligt TKM, mycket att göra med njurarna. Att andas djupt är ett sätt att bibehålla sitt lugn (som motvikt till mental uppstressning) enligt olika österländska traditioner. Enligt TKM, kan man också vända på resonemanget och säga att lugn ger djupare andning, eftersom båda korresponderar med yin och sänkande rörelse. Vad som händer vid inandning, enligt TKM, är att qi sänks från lungan ned till njurarna. En analogi utifrån skolmedicinsk synpunkt till detta är att man andas in syre som bränsle och förutsättning till alla aktiviteter som t.ex. hjärnans och musklernas aktiviteter.

Vila är alltså en förutsättning för liv och aktivitet. Och med tanke på ovanstående exempel om djur som vid stress får svårare att få barn, har det nyligen kommit en undersökning som visade att barnlösa kvinnor som började vila mer, lättare kunde få barn.

Vad händer vid obalans mellan vila och aktivitet?

"Fullhet och tomhet händer inte de som vet det väsentliga.....balans mellan arbete och vila"

Citatet kommer från en gammal kinesisk medicinsk bok som heter Medicinska noteringar av 100 klassikers skolor. Fullhet och tomhet (dvs. brist) är den mest grundläggande kategorin av yang och yin för att bibehålla sin hälsa.

Man kan skilja mellan två typer av aktiviteter som behöver balanseras med sin motsats; fysisk aktivitet behöver balanseras med fysisk vila och mental aktivitet behöver balanseras med mental vila. Man kan vidare dela upp dessa två aktiviteter i en mängd undergrupper av specifika aktiviteter. Om man t.ex. under en stor del av dagen använder vissa armmuskler framför datorn, behöver dessa muskler balanseras med stretching och vila samt användning av andra muskler i kroppen. Om man ensidigt använder ett öga vid precisionsarbeten, måste dessa muskler balanseras med vila och användning av andra ögat. Detsamma gäller specifika och ensidiga mentala och känslomässiga aktiviteter.

I stort kan man se att människan behöver omväxling för sin hälsa. Studier har t.ex. visat att inlärning fungerar bättre om denna mentala aktivitet växlas med fysisk motion eller en helt annan typ av mental aktivitet som t.ex. att lyssna på musik.

Beroende på hur man aktiverar sig, påverkas olika substanser, vävnader, organ och meridianer. Generaliserat kan man påstå att för stor fysisk aktivitet tenderar att ge brist på yang, medan för stor mental aktivitet tenderar att ge brist på yin. All mental aktivitet påverkar det TKM kallar hjärtat. TKM:s definition av hjärtat innefattar den rytmiska cirkulationen av blodet i kroppen. TKM har väl definierat något som modern forskning alltmer börjar bekräfta. På läkarstämman 1999 presenterades en fransk undersökning som pågått under 30 år. Slutsatsen var att kvinnor drabbas betydligt mindre av hjärtinfarkter, slaganfall och högt blodtryck jämfört med övriga kvinnor. Utifrån vad man vet om

dessas sjukdomar och hur lugnt mentalt liv dessa nunnor för, konkluderar man att klostrens mentalt stillsamma miljö starkt bidrar till skillnaden.

Christina Jern från institutionen för klinisk fysiologi i Göteborg presenterade i år en avhandling som visade att människor med s.k. typ-A-beteende (energisk gåpåar-mentalitet) har tjockare blod jämfört med den lugnare typ-B-gruppen. Hon fann att stress ökar antalet blodplättar och höjde nivåerna av fler blodlevringsfaktorer. Effekten kvarstår några timmar. Detta indikerar att stress ökar risken för blodpropp, hjärtinfarkt och slaganfall. Ur TKM:s perspektiv har man förklarat att stress ökar hetta (yang) i kroppen, vilket konsumerar vätskorna (yin) och leder till ökad viskositet hos blodet och därmed sämre cirkulation och ökad risk för stagnationer. I denna kliniska bild ingår ovanstående besvär såsom proppar m.m.

Fysisk aktivitet ökar cirkulation av qi och blod, vilket innebär att för lite fysisk aktivitet leder till sämre cirkulation och ökad risk för stagnationer. Stagnationer innebär att qi och blod ansamlas för mycket i vissa områden, med påföljd att det blir för lite av dem i andra områden.

Situationen i Sverige

Generaliserat vill jag påstå att svenskar får för mycket mental aktivitet och för lite fysisk aktivitet. Det förekommer mycket statiska aktiviteter i form av t.ex. sittande. Sittande i bilen till och från jobbet, sittande på jobbet och sedan sittande framför TV:n på kvällen. Den alltför stora mentala och känslomässiga aktiviteten kan bestå i ständigt överhängande krav och uppgifter, mycket grubblerier och oro över problem och situationer som ska lösas samt mycket information och intryck som ska bearbetas, både under dagen och på kvällen framför TV:n.

Enligt TKM kommer man att se att bristen på allsidig fysisk aktivitet leder till sämre cirkulation och fler stagnationer, och att överaktiviteten på mental nivå leder till för mycket yang och hetta. För mycket av yang och hetta under en längre period leder till att yin och blod förbrukas. Exempel på hur detta kan te sig kliniskt är som följer enligt nedan.

Exempel: Överviktig kvinna med dålig hållning och svåra PMS-besvär. Hon har hela tiden spända skuldror och nacke och ofta huvudvärk. Hon känner ständigt någon slags oro och har ofta sömnbesvär. På kvällarna kan hon få ett stort sug efter mat och har tendens till förstoppning. Hon upptäcker en knöl i ena bröstet, som visar sig vara ofarlig.

En man har högt blodtryck och öronsus samt lider ofta av yrsel och muntorrhet. Han är uppe i karriären och lever ett fartfyllt liv, men upptäcker att han mår allt sämre av sena representationsmiddagar med fet mat, vin och kött. Hans ansikte är rött och på kinderna och näsan ser man spruckna, lila och röda blodkärl. Han vill gärna sporta men hindras av att han hela tiden drabbas av skador i muskler och leder. På senare tid upplever han sig alltmer irriterad och otålig, vilket kan lindras av rökning och sprit. Dagligdags använder han medicin mot sura uppstötningar.

Under qing-dynastin levde en berömd läkare vid namn Fei Boxiong och han skrev;

”Om människan är upptagen i många aktiviteter, kommer essenser och blod utvunnet från födan inte att räcka till.....blodet blir gradvis alltmer utmattat och korrekt qi blir alltmer i brist; yrsel, öronsus, irritabilitet, torrhet i mun och hals, dålig aptit, andnöd, värk i nedre ryggen och fotsmärter kommer att uppstå eller ännu värre; hosta, ont i halsen, blodkräkningar och näsblod kommer att uppstå som ej kan botas”.

Ovanstående är exempel på symtombilder som dagens svenska akupunktörer precis som äldre tiders kinesiska läkare har kunnat stöta på. Tyvärr tror jag att dagens svenska akupunktörer stöter på mental överansträngning hos en större andel av sina patienter.

LAO

Lao är ett kinesiskt ord som kan översättas till utmattning, arbete, slit, kämpande, påfrestning, att fordra för mycket.

Upptill i detta tecken finner man två radikaler som båda betyder eld.

Ned till i tecknet finner man radikalen för styrka.

Eld har, förutom att något brinner, stor symbolisk betydelse genom Kinas historia; det kan syfta på något aktivt, eldelementet (ett av de 5 elementen), hjärtat, känslor och passion. Läger man eld till styrka, uppstår direkt risken att man använder sina resurser för mycket, enligt uttolkning av sinologen Elisabeth Rochat. Om våra hjärtan (sinnen) inte är lugna och lyckliga, utan fyllda av oro, rastlöshet och begär, kommer detta att återspeglas i våra handlingar (användningen av vår styrka), och risken finns att vi blir överaktiva, gör för mycket och blir utmattade. Detta sker på bekostnad av energi som skulle användas till organ och funktioner i kroppen, och då uppstår diverse tecken, symtom eller sjukdomar. Vilka symtom som uppstår beror på våra individuella energetiska drag, och vilka handlingar vi gör för mycket av. Handlar det t.ex. om mycket psykisk stress drabbas lätt hjärtat, som jag redan nämnt. Då drabbas med stor sannolikhet våra känslor, entusiasm, sömn etc.

Tittar man på en av TKM:s behandlingsmetoder; akupunkturen, finner man t.ex. en punkt som har Lao i sitt namn; Laogong (Pc.8). Den ingår i en kategori av punkter som kallas eldpunkter och denna ligger just på en s.k. eldmeridian. I dess effekter finner man just lugnande av hjärtat och sinnet och återbördande av kraft.

I TKM:s historia stöter man ibland på det som kallas ”de 5 lao”, dvs. ”de 5 överansträngningarna”. Detta innebär att man gör något ensidigt i för stor utsträckning, vilket då kommer att skada en vävnad, ett organ och eventuellt någon substans. Den kändaste uppdelningen i dessa 5 är från den klassiska medicinska boken *Huang di nei jing*, och där varnas för att inte titta, sitta, ligga, stå eller gå för mycket. I en text som heter Cao shi bing yuan (mästaren Cao om sjukdomars ursprung) står det att de 5 överansträngningarna är viljan, tankarna, hjärtat, oro och trötthet. Den förnämliga läkaren Zhu Danxi, verksam under 1300-talet, formulerade de 5 överansträngningarna som följer; överätande eller hunger som skadar mjälten, tankar och oro som skadar hjärtat, sexuell vållust som skadar njurarna, oregelbundna tider som skadar levern och för mycket känslor som skadar lungan.

Zhu Danxi bidrog till förändringar inom TKM, bl.a. genom att åter poängtera inre sjukdomsorsaker och på så vis flytta fokus från de yttre sjukdomsorsakerna, enligt historieforskaren Charlotte Furth. Zhu Danxi skrev;

”Aktivitet är lätt och stillhet är svårt; de visa har aldrig haft fel i detta. När de lärda säger; ”korrigera ditt hjärta, vakta ditt hjärta, när ditt hjärta”, då lär de ut hur elden ska hållas från slumpvis aktivitet. Läkarnas teser om att milda vanor och meditativa övningar skyddar vår själ i det inre, är också sätt att tämja elden från slumpvis aktivitet. Ministerelden lagras i yinregioner i njurar och lever, och när kejsarelden (hjärtat) inte rör sig slumpvis, kommer ministerelden bevara den inre basen i trygghet”.

Traditionell kinesisk medicin, som är en frukt av det kinesiska tänkandet, grundar sig på att avläsa energianvändningen. Man menar att ovanstående nämnda överansträngningar är mycket viktiga orsaker till ohälsa och sjukdomar. Man har t.o.m. haft sjukdomskategorier, som man har kallat ”Lao-sjukdomar”; kroniska sjukdomar som beror på ”utmattade organ”.

Är det svårt att vila?

Hög aktivitet är en dygd i den västerländska civilisationen. Det kan bero på att man är mer resultatnriktad med definierade mål som ska uppnås som t.ex. ständig ekonomisk tillväxt. Psykologen

och tidsforskaren Göran Westergren förklarar att vi i väst är präglade av en s.k. linjär tidsuppfattning. I linjär tid mäter man tiden och är mer fokuserad på vad man gör. De som man i väst benämner som primitivare samhällen präglas mer av en s.k. cirkulär tidsuppfattning där man inte ser tiden som något som går framåt, utan som återkommande i cykler; dygn, årstider och månens växande och minskande. För de med cirkulär tidsuppfattning, mäts tiden sällan och man är mer fokuserad på att vara snarare än att göra, och man är mer orienterad mot sociala relationer. I en etnologisk jämförelse har man sett att många afrikaner kan känna sig nöjda med dagens insatser efter att ha umgått med vänner, medan många nordbor känner dåligt samvete för att de inte fått något gjort. Westergren beskriver att stress är nära förknippat med att göra och kopplas således ihop med en linjär tidsuppfattning. Han förespråkar mer av cirkulär tidsuppfattning, vilket t.ex. är en förutsättning för kreativitet, enligt hans mening.

Om man värderas efter vad man presterar, finns det många som identifierar sin självkänsla med sitt arbete. Karin Johannisson, professor i idé- och lärdoms historia, skriver i "Kroppens tunna skal" att man förr sällan sökte läkare för sin värk, utan först när arbetskapaciteten minskade. Hon skriver också att kring sekelskiftet 1900 ökade vissa hälsobesvär, som man kopplade till samhällets snabba omvälvningar. Diagnoser som neurasteni (nervsvaghet) med symtom som värk med oro och trötthet följde ökade krav i modernitetens urbana kultur. Utvecklingen och omvälvningarna går sedan dess allt snabbare och många upplever det väldigt stressande att hålla jämna steg med IT-utvecklingen. Samtidigt rapporterar man från medicinska institutioner, öknings av diagnoser som utbrändhet, kroniskt trötthetssyndrom och fibromyalgi. Symtombilden kan likna det som en gång benämndes som neurasteni. Åsikterna kan skilja sig om vad som orsakar detta där det talas om fel näring, strålning eller gifter som kommer från t.ex. utsläpp eller amalgam. Alla kan ha mer eller mindre rätt från fall till fall, och den ena orsaken utesluter inte den andra. Vid en individuell analys av många av dessa patienter, finner man att obalansen mellan vila och aktivitet mer eller mindre bidrar till symtombilden.

Under de år jag har arbetat med patienter och analyserat dem ur TKM:s synvinkel, har vila blivit det enskilt vanligaste rådet jag har givit. Många patienter har dock svårt att följa mitt råd p.g.a. mer eller mindre komplicerade omständigheter. Även om patienten varit överens med mig om att vila behövs, kanske det inte har gått att avsätta tillräckligt med tid för vila. Min övertygelse är att det nästan alltid går att ta sig tid för vila om man verkligen bestämmer sig för det. Det går att urskilja några vanliga orsaker till att man inte lyckas med det.

En orsak kan vara att man inte är riktigt djupt övertygad om att vila har stor betydelse för diverse symtom. Om man inte är riktigt övertygad, får det lägre prioritet till vardags. I Kina är man mer övertygad om att livsföringen verkligen har avgörande effekt för hälsan, vilket leder till större tålamod och ihärdighet när man får råd som att mentalt vila någon timme per dag.

I västvärlden, präglad av linjär tidsuppfattning, är man mer resultatriktad och ser man inga tydliga effekter på relativt kort tid, tenderar man att överge en metod eller idé, för att pröva nästa. Vila får man inte se på detta kortsiktiga sätt, utan mer som en av livets viktiga beståndsdelar.

När man är ung (mer yang) har man mer essenser och hur hårt man än lever, tenderar man att ha snabb återhämtningsförmåga. Det blir då svårare att se sin begränsning och att vila i förebyggande syfte förefaller tämligen meningslöst. När man är äldre (mer yin) har man mindre essenser och om detta bidragit till någon kronisk sjukdom, kanske man inte märker någon större skillnad på sjukdomen om man vilar mer eller mindre. Att vila kanske då inte känns relevant. Både som ung och gammal i väst, där det nu inte finns samma traditionella tro på vardagslivets inverkan på hälsan, kanske man inte ser någon direkt koppling mellan brist på vila och sjukdomsutveckling. Men om berörda personer har tålamod att pröva mer vila under ett år, skulle de troligen inte se några försämringar i hälsan och med stor sannolikhet en positiv hälsoutveckling.

Andra skäl till att man inte tar sig vila, kan vara att den personliga hälsan helt enkelt har lägre prioritet än andra värden. Det kan vara värden som social status, materiell standard, vissa roliga intressen, att bli uppskattad och inte kritiserad i hemmet eller på arbetsplatsen m.fl. Det kan också vara en djupt rotad inställning att livet är förknippat med aktivitet och att "vila kan man göra i graven".

Jag vill hävda, uppbackad av TKM:s erfarenhetstyngd, att vila är nödvändigt för hälsan och att månandet om sin egen hälsa bör tillhöra våra främsta prioriteringar, i närheten av dygder som kärlek, medmänsklighet etc. Att värdera sin egen hälsa högt kan vara relativt unikt kinesiskt i en jämförelse med andra av världens stora kulturer. Man menar att om man gör det på rätt sätt, blir det inte egoistiskt, utan med hälsan i behåll kommer man att kunna bidra bättre till omvärlden och under en längre tid.

Någon klok människa har sagt att en sjuk person endast har en önskan, medan en frisk har många. Många terapeuter känner igen detta drag hos människan. När man är sjuk tycker man att hälsan är viktigast och fokuserad på detta kan man ibland se mönster i sitt liv som bidragit till att man är sjuk. Om bristen på vila framstår som den viktigaste orsaken i sammanhanget, lovar man sig själv att detta aldrig ska glömmas eller upprepas. När man väl är frisk igen, tenderar man att glömma detta löfte och gradvis faller man tillbaka i tidigare levnadsmönster och så länge man orkar, fortsätter man. En sådan person kan behöva påminna sig om löftet regelbundet, t.ex. genom att skriva in det i den fullspäckade almanackan.

En TKM-terapeut upptäcker att den människotyp som lättast återfaller i aktivitetsfällan är yang-typen, och så länge terapeuten träffar patienten bör han förvarna och påminna om detta.

Mannen som var rädd för sin skugga

För ungefär 2300 år sedan levde en man vid namn Zhuangzi, som i efterhand beskrivs som en av Kinas absolut viktigaste taoister. Han tyckte om att illustrera tao med historier. En högst intressant historia för oss moderna människor är om mannen som var rädd för sin skugga.

Det var en man som upptäckte att var han än gick var han förföljd av sin skugga, vilket han tyckte var obehagligt. Han började springa för att komma ifrån den, men som ni förstår, lyckades han inte. Han gav sig inte och fortsatte så fort han bara förmådde tills han en dag föll ihop och dog. Zhuangzi tyckte att det var synd att han inte kunde acceptera sin skugga och om han ville bli av med skuggan, kunde han bara gå in i en ändå större skugga, t.ex. under ett träd.

Man får tolka historien symboliskt där man kan se ljus som yang och skugga/mörker som yin. Eftersom han inte accepterade yin (skuggan), var han så yang, dvs. aktiv, att han plötsligt och i förtid fick möta yin i en annan form; döden. Man kan också se det som att om man inte accepterar sin natur, även med det som man ser som skuggsidor, leder detta till ett felaktigt beteende. Om man t.ex. tycker att det är negativt med vila, bör man pröva att gå in i en ännu större skugga, dvs. vila så mycket att man "blir vän med" vilan, för att inte se den som negativ.

Om den här mannen som var rädd för sin skugga, hade tillgång till kaffe, socker, tobak, tillskott av vitaminer, örter, anabola steroider eller andra mediciner, vaccination eller genterapi mot trötthet, skulle han troligen använda dem.

Hur kan man börja ändra sin livsstil mot mer vila?

Det viktigaste för att kunna öka sin vila är troligen att man är fullkomligt övertygad om att den är viktig. Men om man vill pröva för att se om vila ger effekt, bör man under minst tre månader följa nedanstående tre punkter.

- 1) Gör medveten avslappning (i vaket tillstånd) i minst 20 minuter i sträck varje dag.
- 2) Se till att majoriteten av dina dagar är så lite fyllda med aktiviteter att du har "dötid" över.
- 3) Se till att växla dagarnas aktiviteter och arbete med variation och vila emellanåt.

Vilan är som effektivast om den är både mental och fysisk och upplevs som skön, vilket kan ta en viss tid att lära sig, om man inte känner det från början. Man får ta den hjälp som passar om det nu är avslappning på kurs eller med kassetband, genom tai ji zhuan, qigong, yoga etc.

Vila är ibland bättre än psykologisk behandling

Även om psykologiska behandlingar är bra, kan den bästa hjälpen ibland finnas på annat håll, t.ex. i enkla och grundläggande förändringar som att äta bättre eller att vila mer. Man får inte förakta enkelheten i kinesisk rådgivning. En del kan tro att enkla råd till patienter som t.ex. att vila mer, är slentrianmässig eller återspeglar brist på psykologiska insikter, men det är fel. Kineserna har alltid fascinerats av det enkla och grundläggande i livet. Alla har vi sett hur de skickligaste inom sina respektive områden, får sina prestationer att se enkla ut; Gretzky i ishockey, Jordan i basket, Johnsson på 200-meterslöpning, Baryshnikov i dans eller Meryl Streep i sina skådespelarroller. Att som patient få rådet att vila, kan vara början till den mest effektfulla och lärorika psykologiska behandlingsperioden, därför att den tvingar till praktisk handling. Man får själv ta ansvar för sin hälsa, man får själv reda ut hur man ska kunna få mer vila och varför man hela tiden hamnar i mönster som utesluter vila.

I många kurser och böcker om framgångspsykologi, får man lära sig att våra möjligheter är obegränsade och att våra begränsningar är ok som måste släppas. Ur det kinesiska perspektivet håller man med om detta, men endast om man först insett fördelarna med begränsningar. Om man är ensidigt inriktad på gränslöshet, uppstår faror som t.ex. de jag har beskrivit i denna artikel, och om man är för hårt begränsad, uppstår frustration och olycka. Man kan t.ex. läsa en av Kinas gamla, klassiska böcker, *I ching*. Om man däri läser om hexagram 60, begränsningen, beskrivs att allt måste ha gränser och att även gränser måste ha gränser. Begränsningar måste användas med flexibilitet.

Dr. John F. Shen, med sin digra erfarenhet av patienter, förklarar att vi har en mental sida som är obegränsad tillsammans med en kropp som är begränsad. Om vi inte lär oss att begränsa och disciplinera våra sinnen med alla dess begär, kommer vi att överdrivet nyttja, dvs. skada vår kropp.

Avslutningsvis kommer några citat från Richard Wilhelms tolkning av *I ching*, som anses vara en av de bästa.

"Förstår man när man ska stanna, går man inte utanför sina gränser, utan samlar kraft som man ska kunna använda energiskt när tiden är mogen".

"Om man bara tänker på glädje och njutning, förlorar man lätt känsla för de nödvändiga gränserna".

"När begränsningar innebär en ständig ansträngning, kräver den för mycket kraft. Men när begränsningar är något naturligt såsom det t.ex. ligger i vattnets natur att rinna nedåt, leder den ovillkorligen till framgång eftersom den då betyder kraftbesparing".