

B o e d d h i s m e

&

c o u n s e l i n g

INHOUD

	bladzijde
<u>I Achtergronden van het thema</u>	<u>4</u>
1. Persoonlijke zoektocht	4
2. Actualiteit	5
3. Aanpak: een inventarisatie	7
<u>II Boeddhisme</u>	<u>8</u>
1. Boeddhisme algemeen	8
<i>a. visie op geluk en lijden</i>	8
<i>b. visie op het 'ik' en de realiteit</i>	9
<i>c. visie op vrijheid en verantwoordelijkheid</i>	10
2. Soorten boeddhisme: één doel, meer wegen	11
<i>a. Kleine weg</i>	12
<i>b. Grote weg</i>	12
<i>c. Diamantweg</i>	14
3. Mijn boeddhisme: de Diamantweg	15
<u>III Psychologie</u>	<u>17</u>
1. Gebruik van begrippen	17
2. 'Klassiek'	17
3. 'Alternatief'	18
<u>IV Boeddhisme en psychologie`</u>	<u>20</u>
1. Overeenkomsten algemeen	20
2. Verschillen in visie op deelthema's	20
<i>a. geluk en lijden</i>	21
<i>b. het 'ik' en de realiteit</i>	22
<i>c. vrijheid en verantwoordelijkheid</i>	23
Tot slot	24

<u>V Anderen over boeddhisme en psychologische hulpverlening</u>	<u>26</u>
Stichting Psychotherapie en boeddhisme	26
1. Han de Wit	27
2. Thessa Ploos van Amstel	28
3. Meindert Gijzen	31
4. Kerry Moran	34
Tot slot	36
<u>VI Praktijkvoorbeelden</u>	<u>38</u>
1. Aandachttraining	38
<i>a. Beschrijving</i>	38
<i>b. In de westerse geestelijke gezondheidszorg</i>	39
<i>c. Effecten van de training</i>	40
<i>d. De kracht van MBSR / MBCT</i>	41
<i>e. In psychosociale context</i>	42
<i>f. Aandachttraining en boeddhisme</i>	43
2. PRI – Past Reality Integration	44
<i>a. Beschrijving</i>	44
<i>b. Werkwijze</i>	46
<i>c. Resultaten</i>	47
<i>d. PRI en boeddhisme</i>	48
3. Gestalttherapie	50
<i>a. Beschrijving: de veldtheorie</i>	50
<i>b. Werkwijze</i>	51
<i>c. Een transpersoonlijke visie</i>	52
<i>d. Gestalttherapie en boeddhisme</i>	52
<i>e. Gestalttherapie en Diamantweg</i>	53
<u>VII Conclusies</u>	<u>56</u>
<u>Bronnen</u>	<u>59</u>
<i>Geschreven</i>	58
<i>Mondeling</i>	59
<i>Internet</i>	59

I. Achtergronden van het thema

De keuze voor het thema is in de eerste plaats ingegeven door een persoonlijke zoektocht, en in de tweede plaats door interesse voor actuele ontwikkelingen in de psychosociale hulpverlening. Iets concreter en kort gezegd ben ik, als boeddhist die zelf gaat counselen, aan het uitzoeken of dat mij tot ‘boeddhistisch counselor’ maakt en volg ik aandachtig hoe andere hulpverleners oosterse zienswijzen integreren met hun werk.

I – 1. Persoonlijke zoektocht

Na vijf jaar universitaire studie psychologie rolde ik in het beroep van vertaler, als vertaler kwam ik in aanraking met het boeddhisme en als boeddhist heb ik de afgelopen ruim twintig jaar intensief scholing en meditatie training gevolgd. In 2002 begon ik aan de SPSO, Stichting Psycho-Sociale Opleidingen (inmiddels: Academie voor Integrale Menswetenschappen), de 4-jarige opleiding tot psychosociaal werker. Behalve uit interesse voor de werking van de menselijke geest in het algemeen en psychosociale moeilijkheden van mensen in het bijzonder, deed ik dit vanuit de wens in de hulpverlening te gaan werken.

Na zoveel jaren boeddhisme ben ik niet meer alleen mediterende, maar ook beginnend docent voor starters. Als begeleider van mediterenden ben ik voortdurend bezig een brug te slaan tussen het boeddhisme, dat nog Aziatische sporen draagt, en de psychologie van de westerse mens. Daar boeddhistische meditatie de hele mens en het hele leven raakt, komen in de individuele begeleiding ook regelmatig psychosociale thema's aan de orde. De ervaring met dit type gesprekken motiveerde mij om een stap verder te gaan en (ook) niet-boeddhisten van nut te willen zijn als psychosociaal werker of counselor.

Met de kennis en vaardigheden van de SPSO hoop ik betere gesprekken te kunnen voeren, zowel *begeleidende* gesprekken met mediterenden als *hulpverlenende* gesprekken met (toekomstige) cliënten. Juist omdat ze deels overlappen is het belangrijk duidelijk de verschillen en overeenkomsten te zien. In mij als persoon komen de hulpverlener en de boeddhist samen. Als hulpverlener kan ik alleen integer werken vanuit mijn eigen diepgewortelde levensovertuiging, maar boeddhistische begeleiding is niet hetzelfde als psychosociale hulpverlening. Boeddhisme is geen therapie en hulpverlening geen bekering tot een levensbeschouwing. Hoewel ze in bepaalde opzichten in elkaars verlengde liggen, lijken ze op andere punten tegenover elkaar te staan of soms zelfs totaal tegenstrijdig te zijn.

Van mijn lama's hoorde ik bijvoorbeeld dat psychotherapie en Tibetaans boeddhisme onmogelijk samen kunnen gaan. Wie zijn leed met therapie wilde oplossen, verliet per definitie het pad en werd uitgenodigd na afloop van de therapie terug te komen. En terwijl de leer zich uitput in remedies voor allerlei problematische gevoelens, bleek ze geen antwoord te hebben op dingen als (westerse?) schuldgevoelens of zelfhaat. Anderzijds leek de psychologie het verlangen naar definitieve beëindiging van leed of naar volmaakt geluk (verlichting) te zien als onrealistisch en onvolwassen; het zou juist van een gezonde, uitgerijpte ontwikkeling getuigen als je een zeker lijden aanvaart als onvermijdelijk behorend tot het menselijk bestaan.

Samengevat is de vraag: word ik als boeddhist en counseler automatisch een 'boeddhistisch counseler'? Bestaat zo iets? En zo ja, wil ik dat?

I – 2. Actualiteit

Een bijkomende reden om dit onderwerp uit te werken is de maatschappelijke actualiteit ervan. De afgelopen decennia lijken de westerse psychologische groei en hulpverlening enerzijds en de oosterse religies, m.n. het boeddhisme, anderzijds naar elkaar toe te groeien.

Er is een toenemende belangstelling voor ‘alternatieve’ spiritualiteit en zingeving, o.a. voor oosterse religies, m.n. het boeddhisme. Steeds meer mensen missen iets wat hen uittilt boven hun dagelijkse rompslomp, iets wat zin of richting geeft aan het leven – iets wat inspireert, verbindt, verheldert, troost of hanteerbaar maakt. ‘Oude’ vormen van geloof, de christelijke kerken, lijken steeds minder aan te sluiten bij de tijdgeest, terwijl het ‘nieuwe’ individualisme en secularisme velen weer te kaal en te kil is. Hoog opgeleide, kritisch denkende mensen kunnen evenmin uit de voeten met de antwoorden van geloofsreligies op levensvragen als met het ééndimensionale consumentisme.

Ook steeds meer psychologen en therapeuten kijken naar het boeddhisme. Menigeen verrijkt zijn of haar werkwijze met boeddhistische elementen. Zo bestaan er al enige tijd ‘transpersoonlijke therapieën’, die net als het boeddhisme er vanuit gaan dat wij méér zijn dan onze individuele persoonlijkheid. En de laatste tijd is het erg ‘in’ om mensen met uiteenlopende psychologische problematiek te trainen in ‘mindfulness’ (aandacht), iets dat rechtstreeks ontleend is aan het boeddhisme (zie Hoofdstuk VI).

Andersom heeft het boeddhisme noodgedwongen steeds meer oog gekregen voor de westerse psychologie en psychotherapie. Bij de overplanting naar het Westen zijn namelijk alle boeddhistische scholen gestuit op aansluitingsproblemen. Na de beginperiode van de jaren ’60 en ’70, waarin bepaalde mensen zich tot het exotische aangetrokken voelden, bleek een breder publiek toch een hinderlijke culturele kloof te ervaren: de hoge drempels van Aziatische rituelen, vormen, onderwijsmethoden en jargon eisten een vertaalslag. En westerlingen bleken bovendien in sommige opzichten toch anders te functioneren dan oosterlingen: wij hebben van onze cultuur (en aanleg?) andere psychosociale bagage meegekregen. Andere geneigdheden, andere sterke en zwakke punten die vragen om een andere benadering. Zodoende gaat het boeddhisme ook te rade bij de westerse psychologie.

Wellicht zijn dus velen met mij nog zoekend. Onzeker of en in hoeverre boeddhistische elementen uit hun religieuze context te halen zijn, of het boeddhisme niet te oosters is om bruikbaar en psychisch gezond te zijn voor de westerling. Misschien kan dit verslag van mijn verkenning anderen ook enige bijdrage aan verheldering leveren.

I – 3. Aanpak: een inventarisatie

De terreinen van psychologie en boeddhisme zijn zo breed dat een diepgaande analyse ervan niet mogelijk is in het kader van deze scriptie. Bovendien voel ik mij in deze materie een beginner, die nog tastend haar weg zoekt. Hoewel ik in de loop der jaren wel veel losse informatie verzameld en deelinzichten gerealiseerd heb, heb ik me er niet eerder systematisch mee beziggehouden. Daarom zal ik me hier beperken tot een eerste ordening van eigen bezinning en ingewonnen informatie – een inventarisatie.

Er zijn nog twee andere beperkingen. Wat betreft het boeddhisme zal ik hoofdzakelijk kijken vanuit de specifieke vorm ervan die ik zelf beoefen, omdat die relevant is voor mijn eigen zoektocht naar aansluiting en omdat ik daarvan het meeste weet. En wat betreft psychologieën / -therapieën zal ik me grotendeels beperken tot de klassieke richtingen, omdat die bij een groot publiek bekend zijn en omdat mijn eigen voorkeur daarnaar uitgaat. Onder andere door mijn academische achtergrond hecht ik waarde aan werkwijzen die gekenmerkt worden door nuchterheid en toetsbaarheid, en zich al geruime tijd hebben kunnen bewijzen en bijschaven.

Van drie kanten wordt het thema benaderd: ik zet op een rij hoe ik er zelf tegenaan kijk, wat deskundigen erover zeggen en wat anderen ermee doen. Voor de goede orde mag een schets van het boeddhisme niet ontbreken, maar om dit kort te houden en mijn eigen gedachten te ordenen zal ik inzoomen op die aspecten waarover ook de westerse psychologie zich uitsprekt (Hoofdstuk II). Deze dienen als kapstok voor verschillen die ik meen te zien met de westerse psychologie (Hoofdstukken III en IV). De meest relevante publicaties over dit thema zijn afkomstig van auteurs die zelf boeddhist en psycholoog zijn (Hoofdstuk V). Met name ben ik geïnteresseerd in de visie van boeddhisten die een soortgelijke richting volgen als ik. Tot slot wil ik een paar voorbeelden beschrijven van wat in de praktijk reeds gedaan wordt aan ‘boeddhistische psychotherapie’ (Hoofdstuk VI). Eventuele conclusies kunnen niet anders dan aan het eind komen (Hoofdstuk VII).

II. Boeddhisme

Voor een goed begrip van de vraagstelling is het zinvol om (beknopt en zonder jargon) weer te geven wat – voor zover ik het begrepen heb – boeddhisme globaal is, welke vormen er bestaan en wat het boeddhisme voor mij betekent. Het feit dat ik het boeddhisme niet bestudeer maar beoefen, en dat ik daarbij gekozen heb voor de Tibetaanse vorm, om precies te zijn het Diamantweg boeddhisme, bepaalt in sterke mate de volgende beschrijving. (Bronnen: → Geschreven 04, 07, 08, 09, 12, 13, 15.)

II – 1. **Boeddhisme algemeen**

De Boeddha zocht en vond ca. 2550 jaar geleden geluk dat duurzaam is (verlichting). Kennis en meditatie leidden hem naar doorleefd helder inzicht en dat vormde zijn gehele ervaring om. Rekent men boeddhisme tot de wereldreligies, dan is het een ervaringsreligie en geen geloofsreligie. Boeddha's leer is pragmatisch: een weg, of beter gezegd een stelsel van wegen, naar datzelfde blijvende geluk.

Hoe verschillend de wegen naar verlichting ook zijn, enkele basisinzichten delen ze wel. Interessant voor de relatie tussen westerse psychologie en boeddhisme zijn de specifiek boeddhistische visies op lijden en geluk, op het 'ik' en de uiterlijke werkelijkheid, en op vrijheid en verantwoordelijkheid. Hieronder volgt een korte toelichting.

II-1-a Visie op geluk en lijden

Bekend zijn de Vier Edele Waarheden: er is lijden, dat heeft een oorzaak, er is een einde en er is een weg naar het einde. Onder lijden verstaat het boeddhisme alles wat niet volmaakt geluk is, kortom *al* onze alledaagse ervaringen – zowel de onaangename als de aangename. Geluk bestaat volgens Boeddha in twee soorten: voorwaardelijk

(tijdelijk, relatief) en onvoorwaardelijk (blijvend, absoluut). Verlichting betekent absoluut geluk: omdat het berust op iets onvergankelijk is het tijdloos en volmaakt.

De oorzaak van lijden is niet slechtheid maar onhandigheid, onze ‘fundamentele onwetendheid’: niet weten wat onze tijdloze essentie en die van de wereld is. We maken één basisvergissing die een sneeuwbal-effect heeft; we vereenzelvigen ons niet met onze *tijdloze* bewustzijn maar met een *veranderlijk* deeltje ervan: de mentale constructie van een ‘zelf’ of ‘ik’. Als gevolg komt dat illusoire ik tegenover de rest, het niet-ik, te staan – vandaar dat men ook wel spreekt van dualisme. Dan treedt een soort geestelijke auto-immunreactie op: het onbestendige ‘ik’ voelt zich – zeer terecht, want het is vergankelijk en een afgescheiden deel – bedreigd en onvolkomen; het moet zich continu beschermen en verrijken of aanvullen. Deze twee basisreacties van aantrekken en afstoten nemen ons al behoorlijk in beslag, maar omdat ze zich nog verder vertakken in de storende emoties – naar klassieke indeling: trots, jaloezie, begeerte, bewuste domheid, woede en angst – stapelen we daar bovenop nog meer stress en complicaties.

Lijden oplossen kan op diverse manieren. De meest directe manier is opheffing van de onwetendheid, het dualisme. Een tweede, meer indirecte manier is het afleren van de reacties van aantrekken en afstoten, oftewel voorkeur en afkeer; leren niet langer overal automatisch een waardeoordeel bij te hebben. Nog iets indirecter is een derde manier: afleren je te identificeren met de emoties. Rechtstreeks het dualisme opheffen kan alleen met methoden die leiden tot onmiddellijke herkenning van de eigen boeddha-natuur, de ware aard van de geest. Voor de tweede manier is het nodig inzicht in de ‘leegte’ van alles te krijgen en dat vergt ontwikkeling van medegevoel en wijsheid. En voor de derde moet men geestesrust tot stand brengen en inzicht krijgen in de eigen ‘leegte’, de zelfloosheid.

II-1-b Visie op het ‘ik’ en de realiteit

Zoals gezegd is het boeddhistische ‘ik’ een mentale constructie, een illusie die ten onrechte het gevoel geeft dat er grenzen zouden zijn tussen ons en ‘de rest van de

wereld’, dat we als ‘ik’ een eigen echt bestaan hebben, met een vaste persoonlijkheid. Doordat het ‘ik’ zich kwetsbaar voelt en tekort meent te komen, eist het voortdurend bescherming tegen ellende en verovering van aangename dingen en ervaringen. Zo zadelt de ik-illusie ons op met een Sisyphus-arbeid, die hooguit voorwaardelijk geluk kan opleveren.

Werkelijk is in Boeddha’s visie alleen dat wat blijvend is. Wat wij voor werkelijk aanzien – alles wat wij denken, voelen en waarnemen – noemt hij ‘leeg’: leeg van een eigen vast bestaan. Het is er alleen afhankelijk van voorwaarden die zelf continu veranderen. Het wordt wel vergeleken met films of dromen: het verschijnt wel, en we kunnen erop reageren, maar is niet echt. Boeddha spreekt van twee waarheidsniveaus: het relatieve en het absolute. Absoluut is het onveranderlijke en tijdloze: de geest zelf, het bewustzijn – de belever. Relatief is alles wat zich erin voordoet: de belevingen en het hele proces van ervaren. Realiteitsbesef in boeddhistische zin is het besef dat alles wat veranderlijk is meer het karakter heeft van een droom dan van werkelijkheid. Wij leven samen in een gedeelde droom (de uiterlijke wereld), zou men kunnen zeggen, en daarbinnen hebben we bovendien onze eigen droom (onze innerlijke beleving).

II-1-c Visie op vrijheid en verantwoordelijkheid

Een belangrijk thema is dat van verantwoordelijkheid en vrijheid. De boeddhistische visie hierop is een radicale: we zijn uiteindelijk helemaal zelf verantwoordelijk voor wat ons overkomt: dit is de roemruchte wet van karma (oorzaak en gevolg). Onder christelijke invloed wordt karma wel eens in de sfeer van schuld getrokken, en door de new-age beweging in de sfeer van onmiddellijke maakbaarheid.

In de wet van oorzaak en gevolg is geen rol weggelegd voor schuld, lot (willekeur) of god (hogere bedoeling). Alles wat gebeurt is het gevolg van eigen daden, woorden en gedachten in het (verre) verleden – en dit kan gaan tot en met vorige levens. Zelfs nu niet meer te beïnvloeden uiterlijke omstandigheden – gezinssituatie, onze staatsvorm, economie, cultuur en klimaat, ja zelfs ons DNA – ziet het boeddhisme als *uiteindelijk*

zelfgecreëerd. Voor passiviteit of een slachtofferrol is geen enkele reden, want vanaf hier en nu creëren we onze eigen toekomst. Nu hebben we de vrijheid om die (langetermijn)keuzes te maken die ons brengen wat we graag willen, en die keuzes te mijden die ons in onaangename dingen doen belanden. Zelden wordt karma in één adem genoemd met vrijheid, maar toch is vrijheid het belangrijkste en meest inspirerende aspect ervan.

II – 2. Soorten boeddhisme: één doel, meer wegen

Hoewel het boeddhisme vele verschijningsvormen kent, is het doel in alle scholen gelijk: de verlichting, de tijdloze en moeiteeloze toestand van geluk die de Boeddha ca. 2550 jaar geleden realiseerde. Aan alle geïnteresseerden legde hij uit langs welke weg ook zij die toestand konden bereiken, en omdat hij zijn uitleg toesneed op de persoon waren dat in feite al vele wegen. Door de eeuwen heen en in de verschillende culturen zijn daaruit diverse ‘scholen’ ontstaan.

Bijzonder in het Westen is dat hier alle scholen tegelijkertijd vertegenwoordigd zijn, wat op zich oriënterende mens de indruk van een doolhof kan maken. Maar samen fungeren ze als een menukaart: het is fijn dat er veel keus is, en het is verstandig een keus te maken. De wegen zijn geen verschillende waarheden maar verschillende routes naar dezelfde bergtop: wie meerdere routebeschrijvingen tegelijk gebruikt, zal de top niet bereiken, of vele malen langzamer dan wie er één volgt.

Een bekende globale indeling in typen boeddhisme is die in drie ‘wegen’: de Kleine weg, Grote weg en Diamantweg. Hoewel scholen in de praktijk zelden precies in een van deze drie profielen passen, herken je toch gauw van welke ze de meeste trekken hebben. De verschillen hebben betrekking op de visie (hoe wordt het doel gezien), de methoden (wat is de weg daarheen) en gedrag (de adviezen voor het dagelijks leven). Hieronder volgt een korte schets in de terminologie van de Diamantweg.

II-2-a. Kleine weg

Hier ligt de focus op het ontwikkelen van rust in jezelf en helderheid van geest. Het idee is dat je eerst zelf vrij van lijden moet zijn (*bevrijding*), voordat je echt iets voor anderen kunt doen. De *verlichting* wordt gezien als een zeer hoog en ver doel; de ontwikkeling daarheen is geleidelijk en vergt veel meer dan één leven.

De hoofdmethode is aandachtstraining, meestal met behulp van de ademhaling, in combinatie met een ‘deugdzame’ levensstijl. Een illustratief citaat van Lama Ole Nydahl (bron → Geschreven 07) hierover luidt:

“Gedachten van vandaag zijn morgen woorden en worden later handelingen; daarom is de geestestoestand het belangrijkste. Op dit niveau leer je wat leed veroorzaakt en hoe met lichaam, spraak en geest schade vermeden kan worden, zowel voor jezelf als voor anderen. De nadruk ligt op wat je het beste kunt nalaten.”

De relatie met de buitenwereld wordt harmonieuzer, en na jarenlang trainen ontwikkelt men een innerlijke afstand tot de eigen gedachten, gevoelens en gewaarwordingen. Dit schept ruimte om oprecht betrokken te zijn bij anderen en geeft innerlijke vrijheid. Je wordt niet langer meegesleurd, bent in staat constructief gedrag te kiezen en kunt alles helderder zien zoals het is. Het gedrag wordt wijzer en liefdevoller, en de stemming stabiel en positiever.

Uiteindelijk zal het heldere inzicht ‘zelfloos’ te zijn, dat het kwetsbare ‘ik’ niet echt bestaat, de ervaring bepalen. Dan is het werkelijk stabiele geluk van de eigen *bevrijding* bereikt, dat hier ook wel het ‘nirvana’ genoemd wordt en in het Diamantweg boeddhisme het ‘kleine nirvana’ (namelijk tegenover het ‘grote nirvana’ van de volledige verlichting).

II-2-b. Grote weg

Hier is het niet voldoende om zelf vrij te willen worden van leed: de focus ligt op het gelijkelijk ontwikkelen van wijsheid en medegevoel. Wijsheid is hier inzicht in de ‘zelfloosheid’ van alles, zowel van onszelf als van de hele buitenwereld. Men spreekt ook wel van ‘de droomachtigheid van de voorwaardelijke wereld’, dat wat wij gewoonlijk de realiteit noemen. Medegevoel is hier de bodhisattva-instelling: de verlichting willen bereiken voor het welzijn van alle wezens; een soort intelligente liefde zonder gehechtheid.

Vanuit de wens om zoveel mogelijk voor anderen te kunnen doen (medegevoel), wordt contemplatief gemediteerd op datgene wat wij als wezens met elkaar delen en wat onze tijdloze essentie is: de zelfloosheid, leegte (wijsheid). Wijsheid en medegevoel zwengelen elkaar aan: zien wat ons bindt, doet ons meer meeleven met anderen, en meeleven met anderen ondergraaft wat ons lijkt te scheiden. Voorwaarde is dat men start vanuit een surplus, en dat ontstaat door de geest te vullen met goede indrukken.

Daartoe wordt de bodhisattva-instelling gecultiveerd middels de zgn. zes bevrijdende handelingen (vrijgevigheid, zinvol gedrag, geduld, enthousiaste inzet, training in meditatie en ontwikkelen van wijsheid) en beveiligd door de zgn. bodhisattvabelofte. Hoofdingrediënt is zoveel mogelijk woede te vermijden, zonder deze te veroordelen en weg te duwen.

Het resultaat is niet langer najagen, ontkennen of wegduwen van ervaringen in de geest, maar vanuit een natuurlijk surplus datgene doen wat wezens lange-termijngeluk brengt. Vanuit zo’n bovenpersoonlijk perspectief ontwikkelt men zich onvermijdelijk in de richting van het ‘grote nirvana’: de *verlichting*, boeddhaschap. Lama Ole Nydahl hierover (bron → Geschreven 07):

“Boeddha is niet gebonden door het geloof in de werkelijkheid der dingen – hetgeen materialisme wordt genoemd – dat ziekte, ouderdom, dood en lijden tot werkelijkheid zou maken. Hij is ook niet gebonden door het idee dat niets enige betekenis heeft, nihilisme, dat de wereld grijs en zinloos zou maken. Boeddha

geeft de alomvattende visie dat alles in beweging is en net zo werkelijk als een droom. Uit goede dromen kun je echter gemakkelijker ontwaken dan uit slechte, want die werken beknellend en maken je afhankelijk van de hulp van anderen.”

II-2-c. Diamantweg

Op de Diamantweg is de visie dat wij al boeddha's zijn maar het nog niet ervaren. Wat ons ervan weerhoudt, valt af te leren: een eenzijdige kijk op alles. Wij staren ons blind op alle ervaringen *in de geest* – alles wat in het bewustzijn aan gewaarwordingen, gevoelens en gedachten voorbijkomt. Als we ons daarvan losmaken, kunnen we ook *de geest zelf* zien en ervaren. Wie beide ervaart – belevingen én belevener – realiseert *verlichting* en ervaart tijdloos geluk. Hij ervaart twee werkelijkheidsniveaus: de relatieve waarheid van de vergankelijke belevingen én de absolute waarheid van de blijvende belevener.

Woorden schieten per definitie tekort, maar toch zijn er beschrijvingen van hoe de geest is. Men zegt bijvoorbeeld dat hij als ruimte is – open, helder en grenzeloos. Deze drie eigenschappen worden respectievelijk ervaren als onbevreesdheid, vreugde en liefde – de drie enige echte, natuurlijke en onveranderlijke gevoelens.

Aangezien open ruimte onbeschadigbaar is, valt iedere angst weg. De helderheid van de geest duidt op zijn vermogen zichzelf en alles wat zich voordoet waar te nemen, te begrijpen en te kennen. Alles is alleen al interessant *omdat* het gebeurt: een vreugde die geen andere oorzaak heeft dan de ruimte zelf. En met de grenzeloosheid komt een natuurlijk gevoel van verbondenheid en spontane liefde – totaal medegevoel zonder onderscheid, aanleiding of inspanning.

Mediteren is hier oefenen in het herkennen van de eigen geest. Als spiegel voor de eigen boeddhanatuur stelt men zich in de geest een boeddha of de eigen leraar voor. Dit herkennen door spiegelen kan alleen werken wanneer men voldoende vertrouwen heeft (opgebouwd) in de eigen boeddhanatuur en in de spiegel: de realisatie van de boeddha

of de leraar. Daarom speelt vertrouwen (devotie) op de Diamantweg een sleutelrol, maar is deze ook bovenpersoonlijk, niet op de persoon gericht.

II – 3. **Mijn boeddhisme: de Diamantweg**

Zoals gebruikelijk is in het boeddhisme heb ook ik gekozen voor de weg waar ik me bij thuisvoel, die mij het meest vertrouwen inboezemt. Wat me aantrok in de Diamantweg was de radicale uitleg van doel en weg, het benadrukken van eigen ervaring en gezond verstand, en de controleerbare onwankelbaarheid, vreugde en liefde van de leraren.

Een keuze voor Diamantweg boeddhisme is echter geen keuze tegen de andere wegen: de Diamantweg herbergt ze in wezen alledrie in zich. Hoewel de nadruk ligt op het rechtstreeks herkennen van de eigen boeddhanatuur, de aard van de geest zelf, wordt er ook gewerkt met de inhoud van de geest. Zonder geestesrust kan men zijn aandacht überhaupt niet sturen, en zonder medegevoel en wijsheid kan men die aandacht niet richten op en laten rusten in de geest zelf. Het werken met de methoden van de eerste twee wegen baant de weg voor de vertrouwenssprong die de derde weg vraagt: loslaten van de vertrouwde inhoud om de nog onbekende geest zelf te zien. Met andere woorden: door de inhoud van de geest te kalmeren, te verhelderen, positief en aangenaam van aard te maken, is het gemakkelijker ‘naar binnen’ te kijken en ‘achter’ de belevingen ‘de belever’ te herkennen.

Vanwege deze inherente samenhang voel ik affiniteit met alle vormen van boeddhisme; toch blijft de Diamantweg de bril waardoor ik kijk. Voor mij voelt boeddhisme als een drietrapsraket: de wegen bouwen op elkaar voort en culminerend in de sprong naar het ‘absolute’. In de bekende vergelijking met de openstaande kraan die de keuken doet overstromen, waarbij het lijden van de mens het water is, is het herkennen van de geest als het dichtdraaien van de kraan en het werken met de inhoud van de geest als dweilen. Dweilen is zinvol als het de kraan überhaupt bereikbaar maakt, maar zodra die binnen bereik is, heeft dweilen geen prioriteit meer. Dan sluit men de kraan.

Mijn keuze voor de Diamantweg bepaalt ook hoe ik tegen hulpverlening aankijk. Op het eerste gezicht lijken verreweg de meeste vormen van psychotherapie en counseling – in hun gerichtheid op maximalisatie van relatief, want tijdelijk en voorwaardelijk geluk - een vorm van ‘dweilen’, en van een andere orde dan het boeddhisme die ik beoefen. Het is verleidelijk te denken dat ze onverenigbaar zijn. Waar ‘dweilen’ nodig is om ‘de kraan’ te bereiken, kunnen ze er echter wel zinvol aan voorafgaan. “Uit goede dromen kun je gemakkelijker ontwaken dan uit slechte” zegt de Diamantweg, oftewel ook daar geldt dat voldoende relatief geluk een noodzakelijke voorwaarde is om kans te maken op absoluut geluk. Conclusies over welke openingen dit biedt worden uitgesteld tot na de rest van de inventarisatie: wat vinden anderen in het vakgebied ervan, en wat gebeurt er in de praktijk?

III. Psychologie

III – 1. Gebruik van begrippen

De begrippen psychologie, psychotherapie en counseling worden in deze scriptie veel door elkaar heen gebruikt, omdat ze onderling nauw samenhangen en die samenhang hier als een geheel vergeleken wordt met boeddhisme. Er is geen koepelbegrip voor zoals ‘boeddhisme’ dat is voor het geheel van boeddhistische filosofieën, psychologieën, methodieken en begeleiding.

Ze als geheel zien doet weliswaar geen recht aan hun onderlinge verschillen, maar hier gaat het ook minder om die verschillen. Veel meer gaat het om iets wat ze – althans de vanouds gevestigde richtingen in de psychologie en psychotherapie - in grote lijnen gemeen hebben: een overwegend westerse denkwijze.

De zeer gevarieerde groep van richtingen die zich breder oriënteren en bijvoorbeeld ook oosters ideeëngoed omarmen, reken ik tot de min of meer nieuwe en ‘alternatieve’. Deze laat ik buiten beschouwing omdat ze voor het grote publiek minder relevant zijn, en meer nog omdat ze mij ambachtelijk noch geestelijk meer bieden dan de *main stream* gespreksvoering en het boeddhisme.

Hoewel uiteraard elke indeling discutabel is, volgt hieronder een poging om aan te geven wat althans in deze scriptie door mij zoal onder ‘klassiek’ of ‘alternatief’ begrepen wordt. (Bronnen: → Mondeling colleges SPSO/AIM ’01-’04; → Geschreven 11, 14.)

III – 2. ‘Klassiek’

In een bekende indeling in psychologieën en -therapieën worden hier de volgende gerekend tot de gevestigde richtingen:

- de dieptepsychologie, analytische of **psychodynamische** benaderingen.

Hierin wordt ervan uitgegaan dat het menselijk gedrag vooral wordt aangestuurd door (onderbewuste) driften. Enkele basisdriften zijn aangeboren en worden onveranderlijk geacht. De basis voor onze emotionele huishouding, onze persoonlijkheid en ons functioneren wordt in de vroege jeugd gelegd. Enkele voorbeelden zijn: de psychoanalyse van Freud en varianten van navolgers, de ego-psychologie van Eriksson.

- de **leertheoretische en cognitieve** benaderingen

Uitgangspunt is hier dat ons gedrag, gevoelsleven en denken voor een substantieel deel aangeleerd zijn, zodat middels training in principe veel ook weer is af te leren of bij te sturen. Voorbeelden: cognitieve gedragstherapie en andere vormen van desensitizatie. Over enige tijd zouden ook moderne vormen als ‘positief denken’, NLP en RET in deze categorie kunnen gaan vallen. ‘The Secret’ lijkt vergelijkbaar, maar heeft een sterk ‘hype-rig’ karakter, is erg nieuw en klinkt vooralsnog wat extreem.

- **humanistische** psychologieën

Hieronder vallen benaderingen die als uitgangspunt hebben dat de mens nooit ‘af’ is en volwassenheid geen statisch begrip. Ieder bevindt zich in een voortdurend geestelijk ontwikkelingsproces, dat niet ophoudt als psychologische hindernissen zijn opgeruimd. Ook boven het statistisch gemiddelde van ‘normaal’ functioneren is nog groei mogelijk. Een deel van de zgn. groeipsychologieën raken al aan spirituele of esoterische denkwijzen, maar de meest gangbare vormen doen dit niet. Voorbeelden: Maslow’s behoeftenhiërarchie, Rogers’ cliëntgerichte gesprekstherapie, experiëntiële en gestalttherapieën.

III- 3. ‘Alternatief’

Buiten bovengenoemde richtingen bestaan er natuurlijk nog vele andere. Sommige zijn nog relatief nieuw, andere richten zich op bijzondere doelgroepen en thema’s, en weer

andere zijn alternatief te noemen omdat ze expliciet uitgaan van minder ingeburgerde levensbeschouwingen. Om uit de veelheid enkele te noemen:

- **contextuele** benaderingen

Deze zien de mens niet als een los individu, maar als verregaand bepaald door zijn verbindingen met de omgeving: gezin, familie, eerdere generaties, buurt, samenleving, cultuur. Relationele ethiek is hier een belangrijke factor in welzijn, lijden en geluk. Voorbeelden: de contextuele therapie van Nagy; de familieopstellingen van Hellinger.

- **holistische** visies, die lichaam en geest zeer nadrukkelijk als één geheel beschouwen. Het wereld- en mensbeeld is hier lang niet in alle gevallen klassiek westers te noemen. Soms is er een duidelijke overloop in ethiek, zingeving, bewustzijnsverruiming, spirituele groei of zelfs mystiek. Voorbeelden: transpersoonlijke psychologie, psychosynthese, Buberiaanse gespreksvoering, de logotherapie van Frankl.

- **biologische psychologie** bevindt zich aan de andere kant van het lichaam-geestspectrum. Er is hernieuwde belangstelling voor het lichaam als ingang naar welzijn en geluk. Allesbehalve alternatief is het voorschrijven van psychofarmaca, wat aan psychiaters is voorbehouden, maar nieuw is het werken via o.a. spierbewustzijn, energiebanen of natuurlijke beïnvloeding van de stofwisseling (hormonen, neurotransmitters). Voorbeelden: bio-energetica, bio-feedback training, psychosomatische pijntherapie, acupunctuur, bewegings- of sporttherapie, lichttherapie en zelfs uitgekende diëten en/of voedingssupplementen zoals omega-3 vetzuren (bron → Geschreven 14).

- benaderingen met een **narratieve insteek** vallen op door ‘het verhaal’ van de cliënt over zijn klachten belangrijker of bruikbaar te vinden dan de feiten. Waar het verhaal wordt gezien als oorzaak voor lijden, is verandering van het verhaal de remedie. Soms wordt zo het hele idee van een objectieve, vaste werkelijkheid losgelaten. Wordt ook de identiteit van de mens gezien als ‘een verhaal over jezelf’, dan nadert de visie al sterk die van het boeddhisme (zie Hoofdstuk II). Voorbeelden: Transactionele Analyse (het script), Past Reality Integration en vormen van Gestalttherapie.

IV. Boeddhisme en psychologie

IV – 1. Overeenkomsten algemeen

Boeddhisme en psychologie hebben voor mij in wezen altijd op één lijn gelegen omdat beide zich bezighouden met het onderzoeken van de menselijke geest en van de mogelijkheden om het levensgeluk van de mens te bevorderen. Wat geestesonderzoek betreft gaan beide ervan uit dat er objectieve, algemeen geldige uitspraken te doen zijn over de menselijke geest, over zijn psychologische mechanismen en over manieren om deze te beïnvloeden. Wat geluksbevordering betreft lijken beide dit te operationaliseren als: mensen in staat stellen om dat wat ze niet prettig vinden (lijden) te vermijden, te minimaliseren en weg te houden, en om dat wat ze als prettig ervaren (geluk) te vinden of veroveren, te maximaliseren en te behouden.

Hierbij lijken beide er bovendien vanuit te gaan dat ‘meer geluk’ globaal inhoudt:

- meer *vrijheid* om eigen keuzes in het leven te maken
- meer *helderheid* van geest om goede keuzes te maken
- meer *verantwoordelijkheid* (voor de gevolgen van keuzes)
- meer *ontplooiing* (van talenten en vaardigheden)
- meer *flexibiliteit* (om te kunnen omgaan met meer omstandigheden)
- meer *acceptatie* (van wat onveranderbaar is)
- meer *plezierige relaties* (met anderen)
- een meer positieve *bijdrage* kunnen leveren aan het algemeen welzijn (in je context: familie, buurt, werkkring, maatschappij etc).

IV – 2. Verschillen in visie op deelthema's

Voor een nadere beschouwing wil ik de in Hoofdstuk II genoemde boeddhistische kijk op lijden, geluk, ik, realiteit, vrijheid en verantwoordelijkheid leggen naast die van de westers psychologie(en). Hieronder volgt een beschrijving van wat dan opvalt.

IV-2-a. Geluk en lijden

Geluk wordt in het westen doorgaans opgevat als iets relatiefs: als bovengemiddeld aangename ervaringen, die je alleen kunt hebben dankzij het contrast met de minder aangename. Het wordt meestal ook niet maakbaar geacht, maar moet ons ‘overvallen’. Anderen zien het als een verworven tevreden soort evenwicht tussen de volgens hen onontkoombare *ups* en *downs* van het leven. Vrolijk klinkt het niet altijd, zoals blijkt uit de formulering van Han de Wit (bron: → Geschreven 16):

“Geestelijke gezondheid is ... gedefinieerd als de afwezigheid van neurotisch lijden. De achterliggende visie op geestelijke gezondheid is dat existentieel lijden zelf – zoals ook Freud al vond – nu eenmaal bij het leven hoort en onvermijdelijk is: het kan niet anders dan dat een mens zich verzet tegen en daarom gedoemd is te lijden onder pijn, onder vergankelijkheid en onder de grondeloosheid van het bestaan. Verzoening met het bestaan is niet mogelijk. Het menselijk bestaan is nu eenmaal tragisch...”

Plezierige ervaringen, die het boeddhisme nog altijd als relatief lijden ziet omdat ze voorwaardelijk zijn, gelden in de psychologie als vormen van geluk. Het volmaakte – onvoorwaardelijke, tijdloze en alomvattende – geluk waarvan de Boeddha claimde dat het mogelijk is, is niet het doel van westerse psychologische hulp. In het bescheidener doel daar zien sommige boeddhisten een gevaar: dat men genoeg neemt met voorwaardelijk geluk en afziet van de kans op duurzaam geluk. Het is een inwisseling van onaangename dromen voor minder onaangename of plezierige. De Diamantweg zegt dat het uit goede dromen gemakkelijker ontwaken is dan uit slechte, omdat een positieve (bewuste en onderbewuste) inhoud van de geest het gemakkelijker maakt de vertrouwenssprong te maken naar het loslaten van het vertrouwde relatieve naar het onbekende absolute.

De oorzaken van lijden zijn volgens de psychologieën van het westen complex: een mozaïek van genetisch materiaal, gebeurtenissen in de jeugd, aangeleerde patronen, moeilijke omstandigheden en andere invloeden van buitenaf. Boeddha noemt dit geen oorzaken maar gevolgen: namelijk van één fundamentele basisvergissing van de geest (dat hij zichzelf niet kent: zie Hoofdstuk II), met een sneeuwbaaleffect op denken en voelen, communicatie en gedrag.

IV-2-b. Het 'ik' en de realiteit

Westerse psychologie, met name maar niet alleen de psychodynamische, benadrukt hoe gezond het is om een stevig 'ik' te hebben, en vaak wordt individuatie een belangrijke ontwikkelingsfase genoemd (bij Adler e.a.). Alleen babies hebben nog een oceanisch gevoel van eenheid met de moeder, maar om zelfstandig te kunnen functioneren in de wereld moeten zij duidelijke ik-grenzen ontwikkelen. In puberteit en adolescentie moet een eigen, stabiele persoonlijkheid uitkristalliseren, anders mist de volwassene het nodige zelfwaardegevoel, zelfrespect en assertiviteit.

Dit lijkt strijdig met het boeddhistische ideaal van het opgeven van een apart bestaand 'ik', maar om het 'ik' bewust los te laten (het niet als essentie, maar als een gereedschap van de geest te zien) moet men het doorgaans wel eerst kennen. Bovendien: een 'ik' dat zich vaag, zwak en onzeker voelt, en ons ongelukkig maakt, is juist sterk aanwezig: blijkbaar identificeren we ons er zeer mee.

Onder 'de realiteit' verstaat men in het westen doorgaans een min of meer objectieve buitenwereld; onze innerlijke gedachten- en gevoelswereld geldt sowieso als subjectief. Wat de overgrote meerderheid waarneemt, heet 'echt' en vormt het ijkpunt voor 'realiteitsbesef.' Dingen waarnemen die anderen niet waarnemen, of zo gekleurd dat je interpretaties voor anderen niet meer invoelbaar zijn, wordt als een stoornis gezien (waan, psychose). Volgens boeddhisten leven we allemaal in een gezamenlijke droom, terwijl bijvoorbeeld een psychoticus daar bovenop nog zijn privé-droom heeft.

IV-2-c. Vrijheid en verantwoordelijkheid

Hoewel ‘eigen verantwoordelijkheid’ goed in onze tijdgeest past, gaan westerse visies – zelfs het liberaalste liberalisme – hierin niet zo ver als de boeddhistische visie van karma. Vaak zijn ze ook niet zo duidelijk. Wat de oorzaak is van onze situatie, de omstandigheden die we in ons leven aantreffen, wordt doorgaans opengelaten. Of men vervangt ‘oorzaak’ door ‘reden’ en schrijft het daarmee impliciet toe aan een hogere macht. Wat de oorzaken zijn van onze innerlijke wereld, wat we ervaren, en hoeveel invloed we zelf kunnen uitoefenen op ons leven en ons ervaren is al eeuwen object van onderzoek in de sociale wetenschappen. De antwoorden hierop zijn zo complex en uiteenlopend dat er vele denkrichtingen en psychotherapieën zijn ontstaan, die bovendien nog steeds in ontwikkeling zijn.

Het gebrek aan duidelijkheid en consensus laat veel onzekerheid over de mate van vrijheid en verantwoordelijkheid van de individuele mens. Elke cliënt mag, maar moet ook zelf inschatten hoe vrij en verantwoordelijk hij zich acht, en een therapeut vinden met wie hij op dit punt kan samenwerken. Dit is geen gemakkelijke taak, zeker niet als je psychisch (even) niet zo sterk in je schoenen staat.

Ten tweede, misschien nog belangrijker, bevordert een gedeeltelijke vrijheid gevoelens van machteloosheid, (vermeende) onrechtvaardigheid en soms woede waar men niet veel mee kan. Juist onduidelijke verantwoordelijkheid leidt snel tot schuldgevoelens. Terwijl dergelijke gevoelens verlamvend zijn en veel energie opslorpen, kunnen ze – omdat ze effectief ingrijpen bemoeilijken – gemakkelijk depressieve of angststoornissen doen ontstaan.

Als niet uitgegaan wordt van volledige eigen verantwoordelijkheid (karma), doen zich al gauw twee types fouten voor met toewijzing van deelverantwoordelijkheid. Men kan de mens, zichzelf of de cliënt ten onrechte wel of ten onrechte niet voor iets verantwoordelijk achten. In het eerste geval verwacht men iets onmogelijks van zichzelf of van hem. In het laatste geval berooft men zichzelf / hem van een stuk vrijheid en

invloed op zijn eigen leven: het is immers veel moeilijker om de anderen of omstandigheden die verantwoordelijk zijn te veranderen dan jezelf.

Tot slot

Ter afsluiting van dit hoofdstuk volgt een tabel met verschillen tussen boeddhisme en psychologie, die opgesteld is door twee psychologen in de Verenigde Staten, Andrew en Anna Twardon. Hij is klinisch psycholoog aan de New School For Social Research in New York, startte in 1980 een eigen therapiepraktijk en beoefent sinds 1980 Zen, o.a. aan de hand van formele koan-studie. Zij is klinisch psychologe en psychodynamisch psychotherapeute, beoefent sinds 1992 Iyengar Yoga en integreert bepaalde yoga-technieken met psychotherapie.

Het Amerikaanse echtpaar Twardon heeft – elk vanuit de eigen praktijk, theorie en levensbeschouwing – een poging gewaagd enig licht te werpen op dit complexe terrein. Wellicht is het schema eerder curieus dan informatief. Als het al iets duidelijk maakt, is het wel dat je er op vele manieren naar kan kijken en dat het allesbehalve eenvoudig is er grip op te krijgen.

Verschillen tussen psychologie en boeddhisme

Niveau / specifiek thema	Psychologie	Boeddhisme
Filosofie		
Bronnen	Biologie, filosofie, geneeskunde, natuurkunde, wiskunde	Religie, mystiek
Basis doelstelling	Wetenschap (verklaring, voorspelling, invloed op gedrag)	Verlichting / bevrijding van lijden
Interesseveld	Elk aspect van gedrag van mens en dier, o.a. pathologie, politiek, handel, kunst, kunstmatige intelligentie	Verlichting, sterfelijkheid, mystiek, filosofie, religie
Epistemologie		
Domein	wetenschap	religie
Structuur	Slecht geïntegreerde rivaliserende scholen en theorieën - psychodynamica, cognitieve, experimentele, gedragsleer, neurobiologische; kernliteratuur; geen enkele overeenstemming over fundamentele aannames	Diverse hoofdscholen - Theravada, Mahayana, Reine Land, talloze rivaliserende sekten, tradities en linies; kerngeschriften; substantiële overeenstemming over de kern-/basisleer van de Boeddha,
Theorie		
Vele scholen	Vele elkaar uitsluitende tradities - Psychoanalytische (div.), cognitieve (div.), gedragsleer, humanistische (div.), experimentele, niet-experimentele	Vele hoofdscholen - Theravada (div.), Mahayana (div.), Reine Land, andere (div.); vele tradities en linies binnen elke school
Belangrijkste concepten	Tallose - cognitie, gedrag, waarneming, geest, zelf, bewustzijn, interactie, geheugen, taal, denken, etc.	Tallose - geest, zelf, verlichting, nirvana, meditatie, aandacht, compassie, denken, ethiek, etc.
Technieken		
Belangrijkste technieken	Tallose intra- and interpersoonlijke experimentele, klinische, humanistische interventies – o.a. biologische, verbale, groeps-, organisatie- & maatschappelijke: wetenschappelijk/experimenteel, psychoanalyse (div.) psychotherapie (div.), biologische (div.)	Tallose persoonsgerichte handelingen om Boeddha's verlichting te herhalen in zichzelf en anderen: meditatie (div.), tekststudie, koanstudie, tantra, Vajrayana, leefregels/ beloften, overige (div.)

Bron: http://mindis.com/CONTENT/buddhism_and_psychology.htm Twardon, A & A.

(Vertaling: Marja Jongejan)

V. Anderen over boeddhisme en psychologische hulpverlening

De Stichting Psychotherapie en Boeddhisme

Er wordt de laatste tijd veel geschreven over boeddhisme en psychotherapie – zowel vanuit de praktijk, hoe men ze zelf combineert, als meer theoretisch, om te contempleren over de relatie tussen beide. Ook wordt er steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mogelijkheden om van oorsprong boeddhistische technieken toe te passen in psychotherapie. Buitengewoon actief op dat gebied in Nederland was Prof. Dr. Ria Kloppenborg, tot haar overlijden godsdienstwetenschapster aan de Universiteit Utrecht. (Bron: → Internet website psychotherapieenboeddhisme.nl.)

Vlak voor haar overlijden in 2003 is de “Stichting Psychotherapie en Boeddhisme” opgericht, bestaand uit psychologen en psychiaters die veelal als therapeut in de reguliere Geestelijke Gezondheidszorg werken en geïnteresseerd zijn in “het samengaan en de wisselwerking tussen psychotherapie en boeddhisme”.

De Stichting was voortgekomen uit een krachtenbundeling van een reeds in 1979 door Kloppenborg gestarte onderzoeksgroep “Aziatische Religies en Psychotherapie” en de “Werkgroep Boeddhisme en Psychotherapie” die zij in 1998 was gestart samen met psychotherapeuten die met boeddhistische technieken werken.

Onder redactie van Ria Kloppenborg verscheen eveneens in 2003 het boek *Boeddhisme en psychotherapie*, met theoretische en praktische verkenningen van het thema door boeddhistische auteurs met uiteenlopende academische en boeddhistische achtergronden. Bij uitstek interessant en behulpzaam voor mij waren natuurlijk de bijdragen van hen die vormen van Tibetaans boeddhisme beoefenen: Han de Wit, Thessa Ploos van Amstel en Meindert Gijzen. Daarom volgt hieronder in het kort wat →hun visies en bevindingen zijn, gevolgd door die van Kerry Moran die in haar praktijk Tibetaans boeddhisme en psychotherapie combineert.

V – 1. Han de Wit (Bron; → Geschreven 16)

Reeds in 1975 werd Han de Wit leerling van de Tibetaans boeddhistische meester Chögyam Trungpa. Inmiddels is hij zelf meditatieleraar en verbonden aan de Shambhala-centra die gestart zijn door Trungpa. Hij geeft lezingen over boeddhisme en heeft enkele boeken geschreven, waaronder een boek over zijn bekend geworden *Contemplatieve psychologie*.

In navolging van wijlen psychiater Van Dantzig maakt De Wit onderscheid tussen existentieel ('echt') lijden en neurotisch lijden. Existentieel is het leed dat verbonden is aan elk menselijk bestaan: leed rond geboorte, ziekte, ouderdom, dood, verlies, tegenspoed en de onbeheersbaarheid van het bestaan. Als onze psychische draagkracht niet groot genoeg is of als we geen raad weten met het existentiële leed – wat in onze maatschappij met de teloorgaande spiritualiteit bijna gewoon geworden is – kunnen we ons ertegen gaan verzetten. Als we het ontkennen en afweren, ontstaat neurotisch leed. Psychotherapie is bedoeld voor het neurotische lijden, niet voor het existentiële. Het doel van therapie is behandeling van neurotisch problematiek, opdat de mens daarna in staat is het existentiële lijden onder ogen te zien. Wie hulp wil bij dat laatste kan dan terecht bij spirituele leraren.

Han de Wit constateert nogal wat verschillen tussen boeddhisme en therapie. Deze liggen op het gebied van het doel (welk soort lijden wil het opheffen), de indicatie (voor wie is het geschikt), de achterliggende psychologie, de vorm van de hulp en de eisen die gesteld worden aan de therapeut of spiritueel leraar (min of meer vrij zijn van neurotisch respectievelijk existentieel lijden).

Onze westerse maatschappij kent relatief veel angst en vijandigheid wat betreft het existentiële lijden. Wegens gebrek aan (bekendheid met) toegankelijke vormen van spiritualiteit is er relatief veel behoefte aan therapie. De Wit ziet daardoor existentiële vragen therapeutisch gedeut worden en therapeutische verwachting op spiritualiteit geprojecteerd worden. Daar cliënten met zowel neurotisch als existentieel leed bij de therapeut komen, niet zelden door elkaar heen lopend, moet de therapeut onderzoeken

op welk van beide de nadruk ligt. Is het lijden hoofdzakelijk existentieel, dan ligt doorverwijzing naar een spirituele traditie voor de hand. Overheersend neurotisch lijden is daarvoor doorgaans een contra-indicatie: dan is juist therapie geboden. Licht-neurotisch leed hoeft echter geen bezwaar te zijn; daarvan is ook vrijwel niemand geheel vrij.

Volgens De Wit zijn er wel meditatietechnieken die een positief effect kunnen hebben op de geestelijke en lichamelijke gezondheid, dus ook op neurotisch leed. Met name de technieken van de Kleine weg, zoals aandachtstraining, kunnen – net als ontspanningsoefeningen, desensitiserings technieken en diverse cognitieve therapieën – een gespannen en snel afgeleide geest tot rust brengen, waardoor ruimte ontstaat om mentale (neurotische) patronen en gewoonten te herkennen en los te laten. Het doel van de Kleine weg lijkt dan ook het meest op het doel van therapie: beëindiging van (het eigen) lijden.

De Grote weg en Diamantweg hebben, met hun respectievelijke doelen het realiseren van de leegte en dat van de boeddhanatuur, een veel radicalere opvatting van geestelijke gezondheid: verzoening met het gehele bestaan, inclusief de vergankelijkheid en grondeloosheid ervan, oftewel opheffing van het existentiële lijden. Boeddhistische meditatie die hierop mikt, gaat verder dan elke vorm van psychotherapie. Volgens De Wit kan men zeggen: therapie stelt in staat prettig te leven met het ‘ik’ terwijl het boeddhisme erop uit is het ‘ik’ (of beter: de ik-illusie) te overstijgen, therapie leidt tot deelgeluk en boeddhisme tot totaalgeluk, of te wel het eindpunt van therapie is het beginpunt van boeddhisme.

V-2. Thessa Ploos van Amstel (Bron: → Geschreven 10)

Vanuit een interesse voor Tibet belandde Thessa Ploos van Amstel in 1989 in Nepal, waar zij Engelse les heeft gegeven aan boeddhistische nonnen. Naderhand is zij geïnteresseerd geraakt in westerse vrouwen die Tibetaans boeddhistisch non werden en de vertaalslag die zij moeten maken tussen ‘oost’ en ‘west’, vooral als zij zelf les gingen

geven. Hierover schreef zij in 1996 haar afstudeerscriptie voor de studie culturele antropologie, en in 2005 haar proefschrift voor de promotie aan de faculteit godgeleerdheid te Utrecht.

Ook Ploos van Amstel noemt enkele belangrijke verschillen tussen onze psychologie en het boeddhisme. Net als Han de Wit noemt zij verwarring van psychologische met spirituele noden, die een verschillende aanpak vergen.

Zij benadrukt het verschil in visie op het 'ik'. Op weg naar het boeddhistische doel van de verlichting – een geestestoestand zonder lijden maar met behoud van alle gevoelens – passeert men de toestand van bevrijding: de egoloosheid. Niet langer vastklampen aan een idee van 'ik' is in de westerse cultuur vreemd. Zij haalt Ria Kloppenborg aan: *“Er is bij de bevrijde persoon dus eigenlijk sprake van iemand die het proces van individualisering van de indrukken heeft stopgezet. Alles wat hem tot een 'ik' maakt als separaat van 'de ander' of 'het andere' heeft hij overwonnen of afgesloten. In een cultuur waar 'persoonlijkheid' een positief iets is, lijkt deze deconstructie van de persoonlijkheid niet direct een ideale toestand.”*

Ploos van Amstel voegt hier zelf aan toe dat westerlingen veel vaker dan Aziaten kampen met een fragiel, laag of verstoord zelfbeeld, en daardoor onvoldoende zelfvertrouwen hebben om toe te komen aan het loslaten van het 'ik'. Zij spreekt van een mogelijk noodzakelijke 'voorfase van opbouw van identiteit'.

Verder ziet ze een aantal grote verschillen tussen de leraar-leerlingrelatie in het tantrische Tibetaans boeddhisme en de therapeut-cliëntrelatie in de westerse therapiesituatie.

Eén verschil is dat de laatste een afhankelijkheidsrelatie is en de eerste volgens haar niet: de leerling is en blijft autonoom. Wel is daar sprake van diep vertrouwen; Ploos van Amstel spreekt zelfs van een (bij voorkeur) “onvoorwaardelijke verbintenis”. Die is nodig omdat de tantrische leraar tot taak heeft “diepe psychologische en spirituele processen” bij de leerling op gang te brengen: de leerling wordt geacht zijn zelfbeeld compleet te transformeren. Een krachtig middel daartoe is mediteren op de eigen leraar:

de bedoeling is dat men door het zien van de boeddhanatuur van zijn leraar de eigen boeddhanatuur gaat vermoeden of ervaren. Genoemde transformatie is zo radicaal dat de verbintenis liefst niet ter discussie moet staan: als verbreking van de relatie geen optie is, móet men wel de sprong wagen naar een nieuwe oplossing en is groei mogelijk. Ploos van Amstel licht dit nader toe met een citaat van Han de Wit: “De psychologische ruimte van egoloosheid ligt buiten ego”, en daarom moet de leerling in feite “zijn geestelijke privacy opgeven.” Hoe ver dit gaat, verduidelijkt ze met een citaat van Julie Henderson, die over zo’n relatie met een tantrische leraar zegt: “... *gezien vanuit een puur menselijk perspectief, waanzin. Om vanuit de grond van het hart toestemming te geven voor de vernietiging van wie je denkt dat je bent...*” en: “... *is beslist niet wijs als verlichting niet bestaat en niet mogelijk is voor ons.*”

Ter relativering voegt Henderson hieraan overigens toe dat het benodigde vertrouwen vaak stapsgewijs wordt opgebouwd: “*We geven ons niet meer over dan tot waar we onze perceptie [van verlichting] vertrouwen*”. Ploos van Amstel zelf relateert door overgave te onderscheiden van onderwerping of persoonsverheerlijking: wie zich op die manier overgeeft, geeft niet zijn ego op maar zijn wijsheid; hij wordt infantiel.

Het tweede verschil dat ze ziet betreft het doel van de relatie. Terwijl in deze ‘onvoorwaardelijke verbintenis’ tussen leraar en leerling het doel bij voorbaat vaststaat, lijkt het in de therapeut-cliëntrelatie voor onderhandeling vatbaar. De therapeut moet van de cliënt een mandaat krijgen, en – binnen zijn eigen grenzen, die hij eerlijk zou moeten aangeven – aansluiten bij het doel dat de cliënt wil bereiken.

Impliciet noemt Ploos van Amstel nog een derde verschil tussen met name de Tibetaanse leraar en de westerse therapeut, want ze zegt: “*Veel Tibetaanse leraren begrijpen de westerse cultuur niet. Ze denken dat ze de cultuur en de westerse mensen goed kennen, maar dat is niet waar.*” Voor westerse therapeuten – trouwens ook westerse Tibetaans boeddhistische leraren – geldt dit nadeel doorgaans niet.

V – 3. Meindert Gijzen (Bron → Geschreven 03)

Als GZ-psycholoog en psychotherapeut heeft Meindert Gijzen ervaring opgedaan met uiteenlopende hulpverlening en vormen van problematiek. Van jongs af aan heeft hij zich beziggehouden met diverse spirituele stromingen. Met name Krishnamurti inspireerde hem, maar hij volgde ook lessen bij verschillende Tibetaanse leraren. Van 1994 tot 2001 heeft hij aan het Nyingma Centrum te Amsterdam, dat verbonden is aan de Amerikaanse centra van Tarthang Tulku, les gegeven in diens visie ‘Ruimte, Tijd en Kennis’.

Gijzen is positief over de mogelijkheden om boeddhisme te combineren met therapie: *“Gezien door de ogen van het boeddhisme is de beoefening van de boeddhistische leer of de dharma de perfecte vorm van psychotherapie.”* Tegelijk waarschuwt hij voor een te oppervlakkig en ondoordachte toepassing van boeddhistische inzichten en technieken in therapie, omdat daardoor de oorspronkelijke inzichten kunnen verwateren of zelfs teloorgaan.

Verlichting, het boeddhistische doel, is volgens Gijzen voor de wetenschap en het materialistisch denken van het Westen niet toegankelijk. De leringen zouden te complex en gelaagd zijn, en niet enkel via het intellect te doorgronden: het vergt ook eigen beoefening en de kennis uit directe ervaring. Toepassing in psychotherapeutische context noemt Gijzen dan ook niet eenvoudig. Overigens tekent hij hierbij aan dat ook westerse wetenschap uitgaat van (verborgen) filosofische en ideologische opvattingen.

Meindert Gijzen ziet overlap van boeddhisme met westerse psychotherapie in doelstelling en waarden: beide zijn uit op een proces van innerlijke verandering, bevrijding van innerlijke obstakels, emancipatie en vrijmaking van de mens. Andere waarden die ze delen betreffen menselijke kwaliteiten als vrijgevigheid, geduld, verdraagzaamheid, discipline, compassie en wijsheid. Hij ziet ook verschillen en die hebben vooral betrekking op haalbaarheidsgrenzen en mensbeeld. Hij werkt dit verder uit via verschillen in de visie op lijden, de werkelijkheid en vrijheid.

* Lijden wordt verschillend gezien. Het Westen onderscheidt ‘pathologisch’ van ‘universeel existentieel’ lijden; aan het eerste kan met therapie iets gedaan worden, het laatste heet onontkoombaar. Boeddhisme maakt dit onderscheid niet: het bestrijdt beide doordat men leert vrijkomen uit karmische wetmatigheden; westerse therapie zou enkel leren daar handig en verstandig mee om te gaan.

* De westerse visie op de werkelijkheid is objectiverend en conceptueel. De oosterse baseert zich op directe ervaring – in het boeddhisme is een ‘objectieve realiteit’ irrelevant: die bestaat niet buiten de directe persoonlijke ervaring.

* Het westerse mensbeeld is reductionistisch (bijvoorbeeld het driftmodel van de psychoanalyse, het leermodel van de gedragstherapie); er is niet expliciet plaats voor liefde, altruïsme, compassie. Dit is wel het geval in de humanistische psychologieën, maar daar worden weer de lagere, donkere aspecten van de mens veronachtzaamd. Het boeddhistische mensbeeld noemt hij omvattend en “*pretentius*” vanwege de “*mogelijkheid tot volledige bevrijding van de ervaring van lijden.*”

* De Westerse vrijheidsvisie is beperkt: onze vorming door opvoeding en leerprocessen, onze persoonlijkheid en diepgewortelde psychologische patronen gelden als niet of nauwelijks veranderbaar. Een blijvende oplossing voor sterk verankerde sociale of psychologische problemen is er niet; het streven is meestal die hanteerbaar maken, de schade beperken. Omdat bovendien DNA, omgeving, cultuur en tijdperk vastliggen, heeft de mens geen absolute eigen verantwoordelijkheid. Volgens het boeddhisme is de mens in wezen totaal vrij, en dus ook volledig verantwoordelijk. Vrijheid is een innerlijke mogelijkheid die je kan ontdekken (snel of langzaam; nu of over vele levens). Hulp daarbij komt van een “*innerlijke technologie*”: de methoden van de diverse linies.

Gijzen citeert zijn leraar Tarthang Tulku, die een eigen, niet-traditionele aanpak ontwikkeld heeft om het Tibetaans boeddhisme over te dragen in het Westen. Door te werken met filosofische analyse, een specifieke manier van vragen stellen en meditatieve oefeningen wil hij mensen een ‘smaak van vrijheid’ geven die heilzaam en transformerend is. Deze Tibetaan ziet deels overlap tussen boeddhisme en therapie:

“Restructuring reality by challenging the self seems an effective way to bring about change. Something like this seems to happen at various levels in psychotherapy or certain kinds of spiritual experience.” Wel waarschuwt hij meteen voor zelfbedrog bij onjuiste toepassing: *“Still, at the deepest levels there is a danger of covering over one story with another.”* ... *“If we use the ‘no self’ theory ... to proclaim that we are free of stories, we have only sealed ourselves off still more completely from the knowledge available.”*

Zelf concludeert Meinert Gijzen dat een combinatie van therapie en boeddhistische methoden mogelijk is, mits de therapeut kan bogen op voldoende achtergrondkennis en eigen meditatie-ervaring in het boeddhisme. Andersom doet gebruik van westerse instrumenten en intellectuele inzichten volgens hem geen afbreuk aan de boeddhistische benaderingswijze. Gijzen werkt met de even eenvoudige als effectieve training in mindfulness of *“kern-oplettendheid”*. Een rechtstreeks aan het boeddhisme ontleende training om de aandacht los te maken uit (het ‘onechte’) verleden en toekomst, en terug te leiden naar het (enige ‘echte’) directe ervaren van het hier en nu. *“Veel fundamentele menselijke problemen zijn – zoals we eigenlijk ook wel weten – gebaseerd op ontkenning, verdoezeling, moedwillige verdraaiing of op tegenzin om de feiten tegemoet te treden.”*

Tot slot vallen uit het betoog van Meindert Gijzen nog enkele belangrijke voordelen van ‘boeddhistische psychotherapie’ te destilleren. Meer nog dan elders zal er ruimte zijn voor ethische, existentiële en zinsgevingskwesties, niet in de laatste plaats rond dood en sterven. Ten tweede zal een therapeut met ervaring in boeddhistische meditatie zich door zijn training nog meer bewust zijn van zijn positie (‘boven’ de cliënt), van de interactieprocessen en van zijn eigen conditioneringen en eventuele ‘verborgen agenda’: zijn motivatie, belangen, verwachtingen, voorkeuren en gevoeligheden. Naarmate hij meer leeft vanuit compassie en wijsheid, wat elke boeddhist nastreeft, zal dit zijn motivatie en inzicht ten goede komen.

V – 4. **Kerry Moran** (Bron: → Internet: website innerintegrity.com)

Mevrouw Moran woonde en werkte van 1985 tot 1998 in Kathmandu (Nepal), waar zij bijna vijftien jaar mediteerde en studeerde bij verscheidene Tibetaanse meesters in een Dzogchen-traditie. Eenmaal terug in Santa Barbara (USA) is ze afgestudeerd in ‘counseling psychology’. Sindsdien heeft ze een eigen praktijk in “presence-centered psychotherapy”. Zo noemt zij haar integratie van de wijsheid en het medegevoel van het Tibetaans boeddhisme in de dieptepsychologie van Jung. Deze mix omvat alle aspecten van het leven:

“Blending psychological and spiritual work thus offers the potential for a remarkably skillful approach, one that can both scale the heights and plumb the depths, working both the vertical and horizontal dimensions of reality – the spiritual and the embodied aspects of our lives. By working both sides of the equation – emotional and spiritual, relative and ultimate, psychology and buddhism – we are able to be grounded and open to larger realities, to “grow down,” in James Hillman’s phrase, as well as to finally grow up; to develop both workable, comfortable human self and a broadened spiritual awareness.”

(Vertaling: “Zo biedt de mix van psychologisch en spiritueel werken de mogelijkheid om opmerkelijk effectief te zijn, op een manier die zowel de pieken kan aftoppen als de diepten kan opvullen, en die werkzaam is op zowel de verticale als de horizontale dimensie van de werkelijkheid – het spirituele en het doorleefde aspect van ons leven. Door te werken aan beide kanten van de weegschaal – emotioneel en spiritueel, relatief en ultiem, psychologie en boeddhisme – zijn we in staat geaard te zijn en open te staan voor grotere realiteiten. Of, in James Hillman’s woorden, dan zullen we zowel ‘grow down’ als eindelijk ‘grow up’. Dan ontwikkelen we zowel een werkbaar, comfortabel menselijk zelf als een verruimde spirituele bewustheid.”)

Haar ervaring is dat ze elkaar aanvullen qua doel; beide zouden gericht zijn op het verdiepen en stabiliseren van bewustheid of aandacht, die zeer bevorderlijk is voor het

beter omgaan met leed. Toch noemt ook zij duidelijke verschillen tussen boeddhisme en psychotherapie.

Het boeddhisme wil, zo zegt zij, alles onbevooroordeeld zien en beschrijft een ultieme en een relatieve werkelijkheid. Het is erop uit ego-grenzen te doorbreken om volledig vrij en open de realiteit te kunnen ervaren – de verlichting. Psychotherapie daarentegen graaft in onze relatieve werkelijkheid – emoties, beelden, intuïties. Het gaat niet om een ultieme werkelijkheid, maar om het ontwarren van knopen van pijnlijke ervaringen en corrigeren van verkeerde percepties. Zelf zet Moran dit kracht bij door een actieve relatie met het onderbewuste te cultiveren (de dieptepsychologie). Zij vindt therapie bij uitstek goed in het bevorderen van emotionele groei en verfijnen van sociale vaardigheden, en meent dat veel spirituele tradities die terreinen over het hoofd zien.

Over de relatie tussen boeddhisme en counseling zegt Kerry Moran nog iets wat me belangrijk lijkt en aanspreekt. Ze waarschuwt dat spiritualiteit dankzij haar vermeend hogere status een “by-pass” kan worden voor emotionele onrijpheid, als een manier om problemen te omzeilen. Zij zegt daarover:

“Quite often, therapeutic work and spiritual work are placed in different categories, with spirituality subtly valued as “higher.” But we need only take a look at our friends, our partners, or more importantly ourselves to acknowledge that a spiritually developed soul is not always emotionally mature. Spiritual ideals can provide the ultimate refuge from our unfinished emotional business. John Welwood calls this “spiritual bypassing” – the temptation to go up into the head, into unembodied spirituality, as a way to avoid our messy, painful emotional and relational issues; to use our beliefs to defend against our feelings of inadequacy. The big problem here is that this strategy simply doesn’t work: our unfinished business eventually catches up with us, no matter how hard we try to “meditate” our way out of it. Whether you call it karma or just the nature of reality, a basic psychological truth is that that which is repressed only gains greater power, and that the only way out of an unpleasant situation is through.”

(Vertaling: “Vaak plaatsen mensen therapeutisch en spiritueel werk in verschillende categorieën, waarbij spiritualiteit op een subtiele manier als ‘hoger’ wordt ingeschaald. Je hoeft echter maar te kijken naar je vrienden, partner of – nog belangrijker – jezelf om te zien dat spiritueel ontwikkeld niet altijd hetzelfde is als emotioneel gerijpt. Spirituele idealen kunnen het ultieme alibi vormen voor onverwerkte emoties. John Welwood noemt dit een ‘spirituele bypass’ – de verleiding om in je hoofd te gaan zitten, in een niet doorleefde spiritualiteit, om zo rommelige, pijnlijke emotionele en relationele dingen uit de weg te gaan; je overtuigingen gebruiken als verweer tegen je gevoelens van tekortschieten. Het grote probleem is dat deze strategie domweg niet werkt: onze ‘unfinished business’ haalt ons uiteindelijk toch in, hoe hard we ook proberen ons eruit te “mediteren”. Of je het nu karma noemt of de aard van de realiteit, een fundamentele psychologische waarheid is dat wat je onderdrukt alleen maar sterker wordt, en dat er maar één uitweg is uit een onprettige situatie: er doorheen.”)

Niet-doorleefde spiritualiteit die dagelijkse shit wil omzeilen werkt niet, zo benadrukt Moran. Wat we bevechten geven we juist meer energie, dus er zit niets anders op dan er doorheen te gaan. Het boeddhisme bedoelt in feite ook niets anders dan dat met ‘loslaten’: houd op met nalopen en houd op met bestrijden – beperk je tot kijken, constateren en liefdevol om jezelf (glim)lachen.

Tot slot

Hierna volgt tot slot weer een tabel van het Amerikaanse echtpaar Andrew en Anna Twardon, dit keer een poging overzicht te bieden van verschillende manieren waarop boeddhisten en psychologen omgaan met hun onderlinge verschillen.

Omgang met verschillen tussen boeddhisme en psychologie

De tabel hieronder laat zien op welke manieren boeddhisten en psychologen zoal omgaan met hun onderlinge verschillen:

Coping styles/mechanismen	Wat psychologen doen	Wat boeddhisten doen
Stijl: ontkennen/afwijzen Mechanisme: onwetendheid & arrogantie	Boeddhisme afwijzen als irrelevant of gevaarlijke new age of vreemde cultus	Psychologie afwijzen als een theorie die irrelevant is of schadelijk voor de boeddhistische leer en beoefening
Stijl: tolereren Mechanisme: gedeeltelijke blootstelling	Boeddhisme accepteren als een exotische, ietwat vreemde interesse, Boeddhisme zien als new age "healing"	Populaire psychologie opnemen in lessen over boeddhisme, psychologie zien als boeddhistische abhidharma
Stijl: aan snuffelen Mechanisme: deels begrijpen	Op de "spirituele" toer gaan: basis-/populaire boeddhistische concepten gebruiken in je eigen leven en beoefenen met patiënten / studenten	"Psychologiseren": quasi-psychologische termen gebruiken in lessen over boeddhisme
Stijl: onderzoeken Mechanisme: intellectuele acceptatie	Een boeddhistisch geleerde worden, goede kennis van bepaalde boeddhistische concepten opdoen	Een degelijke kennis opdoen van bepaalde psychologische termen en interventies
Stijl: beoefenen Mechanisme: assimilatie	Formeel leerling worden van een authentiek boeddhistisch leraar, psychologie wordt een deel van je boeddhistische beoefening	Een formele opleiding gaan volgen aan een erkend psychologisch/medisch trainingsinstituut, het boeddhisme gebruiken in de uitoefening van de psychologie
Stijl: beheersen Mechanisme: integratie	Een authentiek boeddhistische instructeur / leraar worden	Een erkend academisch psycholoog of een psychiater worden
Stijl: transcendentie, overstijgen Mechanisme: belichaming	Competent, meevoelend & interdisciplinair, niet-sectarisch gebruik van taal en handeling om anderen te helpen, te scholen en te helen, naar behoefte, in overeenstemming met de situatie, "boeddhisme" en "psychologie" overstegen	

Bron: Website http://mindis.com/CONTENT/buddhism_and_psychology.htm

Andrew Twardon: klinisch psycholoog aan de New School For Social Research in New York en sinds 1980 in eigen therapiepraktijk. Beoefent sinds 1980 Zen, o.a. formele koan-studie.

Anna Twardon: klinisch psychologe en psychodynamisch psychotherapeute. Beoefent sinds 1992 Iyengar Yoga en integreert bepaalde yoga-technieken met psychotherapie.

(Vertaling: Marja Jongejan)

VI. Praktijkvoorbeelden

In de praktijk worden boeddhisme en psychotherapie op verschillende manieren al her en der geïntegreerd toegepast. In sommige gevallen is een therapie geheel op het boeddhisme gebaseerd, in andere erdoor geïnspireerd en verrijkt. Drie voorbeelden worden hieronder beschreven: Aandachttraining volgens Frits Koster (bron: → Internet website fritskoster.nl), Past Reality Integration van Ingeborg Bosch (bron: → Geschreven 01, 02) en Gestalttherapie volgens Jos Groels (bron: → Mondeling colleges SPSO/AIM '01-'05) en Edita Berger (bron: → Mondeling). De eerste is volledig en expliciet boeddhistisch van oorsprong. De tweede is dat op geen enkele manier, maar vertoont kenmerken waardoor het er toch dichtbij lijkt te komen. En de derde is een therapievorm die zich niet boeddhistisch noemt, maar waarvan wel vormen bestaan die door boeddhisten, ook door Diamantweg boeddhisten, moeiteloos worden toegepast.

VII – 1. Aandachttraining (Mindfulness)

VII-1-a. Beschrijving

Aandachttraining of Mindfulness is een training of behandelwijze die ontleend is aan ‘inzichtmeditatie’, een oude en beproefde meditatietechniek uit het zgn. Theravada, een mengeling van Kleine en Grote weg boeddhisme. Mindfulness is de Engelse vertaling van ‘sati’, een kernbegrip uit bovengenoemd boeddhisme dat betekent: observeren van – of in figuurlijke zin oog in oog zijn met – wat zich in het nu in of aan ons voordoet. Het impliceert tegenwoordigheid van geest, ontspannen aandacht, om **niet te vergeten wat nu plaatsvindt**. Volgens de boeddhistische psychologie heeft dit een **beschermende werking**. In het Nederlands spreekt men ook wel van opmerkzaamheid, maar vaker van aandacht of aandachtstraining.

Bij aandachtstraining worden altijd drie componenten met elkaar verbonden: bewustheid, acceptatie en niet-identificerend observeren. **Bewustheid** of tegenwoordigheid van geest is een helder gewaar zijn wat zich op dit moment in of aan ons voordoet. Belangrijk is **acceptatie**: niets wordt afgewezen. Er wordt niet ge- of veroordeeld; alles wat zich voordoet mag er zijn. Dit maakt dat de training een bepaalde mildheid of vriendelijkheid meebrengt. Het derde essentiële ingrediënt is **observeren zonder je met het object te identificeren**. Dit verwijst naar een basisneiging die de mens volgens de boeddhistische psychologie heeft: zich vereenzelvigen met allerlei uiterlijke en innerlijke dingen. We denken dat we ons lichaam zijn, spiegelen ons aan andere mensen en hechten ons aan bezittingen. Met spullen uiten we onze *life style*, zodat het bouwstenen worden van onze identiteit of persoonlijkheid. Dezelfde patronen vinden ook op innerlijk niveau plaats. Vaak identificeren we ons met gemoedstoestanden ('mijn woede', 'mijn depressie') en gedachten. We laten ons er helemaal door in beslag nemen en meesleuren; het lijkt wel een betovering of obsessie. Bij aandachtstraining leer je al deze menselijke ervaringen en verschijnselen objectief te bekijken: je observeert op 'een niet ermee vereenzelvigende manier' wat zich in het nu voordoet.

Op een subtiele, accepterende maar ook nuchtere manier wordt benoemd of innerlijk genoteerd wat men op het moment gewaar is. Gedachten, gevoelens en zintuiglijke prikkels worden erkend, maar ook zonder drama opgemerkt en geëtiketteerd als 'horen', 'horen'; 'denken', 'denken', 'boosheid', 'verdriet', enzovoort. Door dat maar vaak genoeg te doen ontwikkel je een steeds natuurlijker houding waarmee je vanuit een helikopterperspectief observeert wat zich van moment tot moment voordoet.

VII-1-b. In de westerse geestelijke gezondheidszorg

Dertig jaar geleden was inzichtmeditatie nog iets heel alternatiefs, maar er kwamen langzamerhand wel steeds meer artsen, psychiaters, psychologen en andere werkers in de gezondheidszorg op af. Inmiddels is hieruit een wetenschappelijk erkende behandelwijze bij stress en chronische pijn ontstaan, **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)**, een basistraining die in de jaren zeventig ontwikkeld is door Jon

Kabat-Zinn. Deze microbioloog aan een ziekenhuis in Massachusetts had zelf de ontspannende en ruimtescheppende effecten van inzichtmeditatie gemerkt en wilde er iets mee doen voor uitbehandelde patiënten. MBSR is een combinatie van aandachtstraining, yoga, andere ontspanning- en bewustwordingsmethodieken en westerse volwassenen-educatie.

Psychologen hebben gemerkt dat de training ook heel goed werkt bij mensen met een (regelmatig terugkerende) depressie, zodat er sinds ruim vijf jaar naast de MBSR ook een toepassing is gericht op affectieve klachten zoals (manische) depressie en angst: de **Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)**.

VII-1-c. Effecten van de training

De effecten van aandachtstraining zijn te beschrijven aan de hand van **vier aspecten**: bewustzijn, verwerking, vertrouwd raken met universele levenskenmerken, en innerlijke vrijheid.

1. We worden ons **meer bewust** van allerlei levensprocessen. In het dagelijks leven gaan ontzettend veel momenten onbewust of halfbewust aan ons voorbij. Meestal gaan we volledig op in onze gedachten en gevoelens, en raken we vervreemd van de eenvoud van het 'nu-zijn'. Juist bij dat 'nu' brengt aandachtstraining ons terug.
2. Vanzelf komen er **verwerkingsprocessen** op gang. Door de niet afkeurende, objectieve aandacht duiken allerlei onbewust onderdrukte of genegeerde zaken op. Bekende voorbeelden zijn opgestapelde moeheid, onverwerkt verdriet, frustraties en stressklachten. Als zulke patronen open aandacht krijgen blijkt een diepe heling plaats te vinden en ontstaat er innerlijke ruimte.
3. We raken vertrouwd met drie **universele levenskenmerken**: dat alles in het leven vergankelijk, onbevredigend en onbeheersbaar is. *Vergankelijkheid* wil zeggen: alles wat we ervaren verdwijnt weer; er is sprake van een voortdurende stroom van mentale en fysieke verschijnselen die komen en gaan. *Onbevredigend* is dat de veranderlijkheid ongemak meebrengt: je steeds weer opnieuw moeten instellen op veranderingen vraagt op zijn minst veel energie en wijsheid. De *onbeheersbaarheid* betekent: ook al kunnen we invloed uitoefenen op de invulling van ons leven, wat we ervaren is niet te

programmeren en onvoorspelbaar. Je kan bijvoorbeeld ongewild een hele nacht liggen piekeren, pijn hebben of ongewenste emoties ervaren. Wie met dit alles vertrouwd raakt, ervaart sterker hoe betrekkelijk alles is en daardoor kan een groter levensgemak ontstaan.

4. Tot slot doet aandachtstraining een diepere **innerlijke vrijheid** ontstaan. Wie zich niet meer zo identificeert met uiterlijke dingen of innerlijke gewaarwordingen ziet dat hij ze *heeft* en niet *is*, en kan kiezen of hij er aandacht aan wil besteden of niet. De vrijheid betreft de groeiende keuze door welke gedachten en gevoelens je je levensgevoel laat bepalen.

VII-1-d. De kracht van MBSR / MBCT

Het MBSR/MBCT-programma ontleent zijn kracht aan een aantal kenmerken.

Het leren gewaarworden van wat zich voordoet gaat hier vooral **via het lichaam**. Een belangrijk onderdeel is de ‘(total) bodyscan’: een geleide oefening waarbij het hele lichaam ‘van teen tot top’ met aandacht bestudeerd wordt. Allerlei gewaarwordingen kunnen hierbij optreden: kriebel, pijn, gedachten, oordelen, ontspanning, spanning, enzovoort. Andere onderdelen zijn: aandachtig bewegen, voedingsadviezen en exploratieoefeningen op emotioneel terrein.

Een sterk punt is het appèl op de **eigen verantwoordelijkheid**. Deelnemers worden uitgenodigd en geprikkeld om te kijken wat zij zelf nog kunnen doen om de kwaliteit van hun soms pijnlijke of hopeloos lijkende leven te verbeteren. Dit doorbreekt de machteloosheid van het uitbehandeld thuis zitten; mogelijkheden tot verbetering of verruiming ontdekken geeft nieuwe moed en zin.

Men wordt **als mens gezien**, niet als patiënt met een etiket of diagnose. Dit zit in de benadering en in wat mensen bij het oefenen ontdekken. De trainers focussen in principe niet op specifieke klachten en werken met heterogene groepen. In één groep kunnen mensen zitten met terugkerende depressieve symptomen, kwetsbaarheid voor hyperventilatie, werkstress en hoge perfectiedrang, reumatische pijn enzovoort. Al die klachten te zien doet beseffen dat iedereen in hetzelfde parket zit, maar ook de moed

heeft om niet bij de pakken neer te zitten. Dit geeft een enorm gevoel van saamhorigheid en onderlinge steun.

Essentieel is ook de **ongedwongenheid** van de trainingen. Er wordt wel gewerkt met huiswerkopdrachten, maar niet met het wijsvingertje van ‘je moet dit’ of ‘je moet dat’.

Cruciaal als helende factor is de **mildheid** die hoort bij inzichtmeditatie en aandachtstraining. De gemiddelde westerling heeft weinig zelfliefde en gevoel van eigenwaarde; onze cultuur, nog altijd niet vrij van oude calvinistische waarden en normen, benadrukt vooral onze tekortkomingen. In de training treden na enige onwennigheid een enorme verademing en innerlijke verzachting op, met name bij pijn of onaangename gemoedstoestanden of gedachten. Immers, doorgaans lijden we dubbelop: naast last van de pijn zelf hebben we ook nog eens last van onze aversie of weerstand tegen wat we ervaren.

Samenvattend kan men zeggen: aandachtstraining begint met het ont-dekken van onze weerstand, aversie of angst met betrekking tot bijvoorbeeld pijn of somberheid. Door dit erkennend te benoemen als ‘weerstand’ of als ‘angst’, sluiten we in feite al vriendschap met een groot stuk ongemak in onszelf. Zoals bij madentherapie de maden een ontstoken wond schoon vreten en dus dankbaar gebruik maken van een onheilmale situatie, zo maakt opmerkzaamheid gebruik van wat zich aan de geest voordoet. Door erkenning en benoeming verliezen weerstand en angst hun kracht: er ontstaat ruimte. Ook al gaan chronische pijn, moeheid of verdriet niet altijd weg, toch zitten we minder gevangen als we die telkens erkennen, ons er niet mee vereenzelvigen maar het enkel benoemen. Met andere woorden: we hebben wel pijn, maar lijden er minder onder. Of zoals in de treffende uitspraak van Jon Kabat-Zinn: *“Pain is inevitable, suffering is an option.”*

VII-1-e. In psychosociale context

Training in tegenwoordigheid van geest kan ook bijzonder waardevol zijn voor **gezonde mensen** die maatschappelijk, sociaal en emotioneel gezien goed functioneren. Het blijkt

hun kwaliteit van leven te verhogen en hen in staat te stellen soepeler om te gaan met de grilligheid en onbeheersbaarheid van het bestaan.

In het bijzonder **werkers in de gezondheidszorg** kunnen veel aan de training hebben, omdat het je ontvankelijker maakt en zorgt dat je beter kunt inspelen op verbale en non-verbale signalen. Het bevordert zowel het relativerings- als het empathisch vermogen. Je zelfinzicht wordt groter, je wordt minder beheerst door eigen emoties en trapt minder gemakkelijk in de valkuilen van overdracht en tegenoverdracht. Beseffen dat bij jezelf ook nog heel veel helend werk te verrichten is, kan bovendien een positief effect hebben op je hulpverlening, omdat het een brug kan slaan over de kloof tussen de ongenaakbare hulpverlener enerzijds en de kwetsbare cliënt anderzijds.

Meditatie en aandachtstraining zijn echter niet zonder meer geschikt voor iedereen. Met name mensen in een **psychotische of randpsychotische toestand** kunnen beter niet gaan mediteren. Vanwege de wankel draagkracht kan dit zelfs gevaarlijk zijn en psychotische belevingen versterken. Vaak genoemde alternatieven zijn oefenvormen die het contact met het lichaam bevorderen, zoals yoga, tuinieren, Tai Chi en dergelijke. Ook **suicidegevaar** vormt een duidelijke contra-indicatie voor aandachtstraining. Bij cliënten met **dissociatieve klachten** wordt nog onderzoek gedaan.

VII-1-f. Aandachtstraining en boeddhisme

Het behoeft geen betoog dat aandachtstraining en boeddhisme elkaar niet bijten, omdat het eerste zo rechtstreeks uit het laatste is voortgekomen. En al komt het uit een type boeddhisme waar de insteek van de Kleine weg overheerst, ook boeddhisten van de Grote weg en van de Diamantweg werken op basis van geestesrust, die zij bereiken door gebruik te maken van vergelijkbare oefeningen.

VII – 2. Past Reality Integration (PRI)

VII-2-a. Beschrijving

Past Reality Integration, oftewel PRI, is een therapievorm die eind vorige eeuw door drs. Ingeborg Bosch ontwikkeld is vanuit Arthur Janov's primaltherapie, die weer teruggaat op Freud. Maar er zijn ook raakvlakken met andere stromingen: cognitieve, gedragstherapeutische, cliëntgerichte, lichaamsgerichte en spirituele. Het uitgangspunt is dat we geboren worden met een ongedeeld bewustzijn, dat vanwege bedreigende ervaringen gesplitst wordt in een deel zonder en een deel met pijnlijke waarheden. Ter beveiliging wordt die splitsing vervolgens ontkend en afgeschermd door een muur van afweer, van illusies. PRI ontleedt deze muur en helpt cliënten die af te breken, opdat ze kunnen toewerken naar een ongedeeld bewustzijn. In Bosch' eigen woorden (→ Bronnen 01, 02):

“Een kind wordt geboren met een ongedeeld bewustzijn. Al snel gebeuren er dingen die levensbedreigend zijn. Om te overleven deelt het bewustzijn zich (verdringing van de pijn en haar oorzaak). Er wordt een muur van afweer opgebouwd om de verdringing van de levensbedreigende waarheid extra veilig te stellen. Wanneer we eenmaal volwassen zijn, worden de splitsing en de afweer destructief. De splitsing van ons bewustzijn maakt ons gevoelig voor de werking van symbolen. Door het symbool raken we het contact kwijt met het volwassen-bewustzijn en komen we terecht in het kind-bewustzijn en de afweer. Wanneer onze afweer geactiveerd is, betekent dit dat we in een illusie geloven.”

De bewustzijnssplitsing is noodzakelijk om de hersenen van een foetus en baby, die nog in ontwikkeling zijn, te beschermen tegen de enorme golf van stresshormonen die zou vrijkomen als het kind werkelijk beseft zou hebben van zijn reëel levensbedreigende ervaringen. Zodoende leven wij volgens Bosch met een kind-bewustzijn (het 'pijndeel') en een volwassen-bewustzijn (het pijnvrije deel). Het laatste is in staat het heden te

ervaren zoals het is; het eerste is een soort opslagplaats van beladen emotionele herinneringen.

De splitsing of 'primaire afweer' treedt meestal al heel kort na de geboorte (dagen, weken) op en wordt na ongeveer 1½ jaar bezegeld door een 'ontkenning van de afweer'. Afweer en ontkenning zijn sterke illusies die voor een kind een gezond psychisch immuunsysteem vormen. Als kind zijn we afhankelijk, hebben we urgente behoeften, duurt alles eeuwig en is onze wereld klein. Voor een volwassene zijn de splitsing en afweer destructief. Dan hebben we andere basisbehoeften, niet zo urgent; dan zijn we onafhankelijk, ervaren we de tijdelijkheid van dingen en is onze wereld groter en vol mogelijkheden.

Ondanks de afscherming kan onze oude pijn in het leven steeds weer geraakt worden door voor ons symbolische situaties (triggers), die ons (onbewust) terugzetten in ons kind-bewustzijn. Ons psychisch immuunsysteem meent nog steeds dat het voelen van oude pijn en toelaten van de waarheid levensbedreigend zijn: de oude alarmbel gaat weer af en als een reflex wordt de afweer geactiveerd. Wat ons ongelukkig maakt is niet zozeer de afgeweerde pijn (de waarheid), maar onze diverse vormen van afweer daartegen (de illusie).

Bosch onderscheidt **vijf soorten illusies**, die zich bevinden in drie lagen van chronologische ontwikkeling: angst; primaire afweer, valse hoop, valse macht en ontkenning van behoeften.

- **Angst** is vooral fysiologisch, pre-cognitief. Het is een illusie omdat het een soort hoop is alsnog te ontsnappen aan wat al gebeurd is. Ze gaat vooraf aan de primaire afweer.

- **Primaire afweer** (PA) is de eerste cognitieve afweer (laag 1): de illusie dat er met *ons* iets mis is. Drie gedachteclusters, elk met variaties: 'ik deug niet' (tegen pijn van verwijten), 'het is allemaal mijn schuld' (tegen pijn van herhaalde beschuldiging) en 'ik kan het niet' (tegen pijn van in de steek gelaten zijn).

- **Valse hoop en valse macht** (VH, VM) zijn een buffer tegen de primaire afweer (laag 2): het lijden wordt vooruitgeschoven, wat tijdelijk een goed gevoel geeft. De illusie is hier dat we menen een gat dat vroeger geslagen is te kunnen vullen met iets uit het

heden. Alles komt nog goed ‘als ik maar beter(...), dan...’, respectievelijk ‘als de *ander* maar verandert (...), dan...’.

- **Ontkenning van behoeften** (OvB) is de illusie dat het niet erg is niet te krijgen wat we nodig hebben, dat we niet kwetsbaar zijn en niets tekortkomen (laag 3). Een vorm van niet-voelen, apathie; maskers. Deze illusie is de laatste uitweg als valse hoop tot niets leidt en valse macht niet geduld wordt. Onze hele maatschappij is hiervan doordrongen.

We lijken ons in cirkelgang te bewegen langs al die vormen van afweer:

“... als mijn woede bijvoorbeeld niet leidt tot het gewenste resultaat, kan ik overstappen op een andere illusie door me heel schuldig te gaan voelen over mijn onaardige gedrag (PA). In plaats van er op een volwassen manier mee om te gaan en excuses aan te bieden en te kijken of de schade nog hersteld kan worden. Vervolgens kan ik het de ander naar de zin gaan maken vanuit de valse hoop dat als ik maar aardig genoeg ben, ik dan wel kan voorkomen dat ik in de steek word gelaten. Wanneer dat niet werkt, kan ik mezelf wijsmaken dat het me allemaal eigenlijk niets uitmaakt (OvB) om vervolgens in de greep van mijn angst te komen dat de ander me zal verstoppen, waarna ik tot slot enorm kwaad (VM) word: ‘wat denkt ze wel niet, dat ze mij zomaar even in de hoek kan zetten?’ Enzovoort.”

VII-2-b. Werkwijze

Met PRI kan men leren het heden te beleven zoals het werkelijk is, toewerken naar een ongedeeld bewustzijn, waarin niets meer symbolisch is (triggert). Door de afweer te ontmantelen en je te bevrijden van de illusies, maak je van een open wond (levensgevaar voor het kind) een onschadelijke herinnering (ongevaarlijk verdriet voor de volwassene): dat is ‘integreren van oude pijn’ oftewel ‘Past Reality Integration’.

“Het bereiken van dit ongedeelde bewustzijn, waarin niets meer symbolisch is,

we onze afweer volledig hebben weten te ontmantelen en waarin alle oude pijn is

geïntegreerd tot een onschadelijke herinnering in het archief van het volwassen bewustzijn, is geen doel op korte termijn, als het sowieso al haalbaar is in een mensenleven! Op weg naar dit einddoel wordt echter steeds duidelijker hoe het is om überhaupt in het volwassen-bewustzijn te verkeren – voor velen een unieke en nieuwe belevenis – en zal dit steeds vaker en langer gebeuren.”

PRI werkt via actieve heropslag van herinneringen: weghalen uit het archief van het kindbewustzijn en overbrengen naar dat van het volwassen-bewustzijn, in 4 fasen:

- **Cognitie:** bewustwording en herkenning van afweer
- **Gedrag:** contact maken met en blootstellen aan het akelige gevoel van nu (exposure)
- **Voelen:** zelfstandige regressies naar oude pijn/behoefte (contact via volwassen-bewustzijn, ook wel: exposure aan gevoel van toen)
- **Duaal bewustzijn:** cognitie, gedrag en voelen tot één geheel integreren. Opmerken dat je symboliseert, het symbool kennen, de oude pijn/behoefte kennen inclusief de oude bijbehorende realiteit, de oude pijn onbeschermd toelaten en laten wegebben, met behoud van contact met je huidige realiteit en gedrag vanuit je volwassen-bewustzijn.

De drie pijlers van cognitie, gedrag en voelen zijn gelijkwaardig. In de PRI krijgen ze evenveel aandacht; anders is de therapie niet effectief. Wat het cognitieve, emotionele en gedragsmatige element inhouden is precies omschreven en de aanpak is specifiek.

VII-2-c. Resultaten

In de praktijk zijn er vijf groeifasen:

- **Onbewust belast zijn** – wel problemen ondervinden maar er geen vat op krijgen
- **Bewust zijn** – ontdekken, herkennen en inzien wat er speelt
- **Bewust belast zijn** – door de afweer om te keren en oude pijn te voelen

- **Bewust onbelast zijn** – door toepassing van duaal-bewustzijn
- **Onbewust onbelast zijn** – zo vrij worden van de invloed van je verleden dat het onbewust wordt.

VI-2-d. PRI en boeddhisme

De vraag hoe de visie van PRI zich verhoudt tot boeddhistisch gedachtegoed is niet zo eenvoudig te beantwoorden. Sommige elementen van PRI klinken bijna boeddhistisch: ook Bosch schrijft psychologisch leed toe aan illusies en ziet de oplossing in het zich bevrijden ervan. Beide zeggen dat wij het hier en nu niet beleven zoals het werkelijk is maar door een gekleurde bril. En terwijl de bron van leed in het boeddhisme dualisme heet, is dat bij PRI een gesplitst bewustzijn. En beide zien de uitweg in het ervaren van ongedeeld bewustzijn en bieden een methode daartoe. Bij nadere beschouwing zien we toch belangrijke verschillen.

De boeddhistische illusie betreft onze essentie: wij menen een blijvend, op zichzelf bestaand ‘ik’ te zijn, terwijl we in werkelijkheid ongeboren, tijdloos bewustzijn zijn waarvan de ‘ik’-functie maar een klein, veranderlijk onderdeel is. Bij Bosch, die zich niet uitlaat over wat onze essentie is, betreft de illusie ons perspectief: we schieten door bepaalde triggers vanuit ons volwassen-bewustzijn in ons kind-bewustzijn, en menen een herhaling mee te maken van oude levensbedreigende gebeurtenissen. In werkelijkheid zijn we volwassen, niet meer zo kwetsbaar, en is wat we meemaken slechts een onschadelijke herinnering, een ‘symbool’. Een boeddhist bevrijdt zich van de illusie door de ware aard van zijn eigen geest te herkennen. In de PRI doet men dat door de symbolische werking van gebeurtenissen te doorzien, zijn afweer te ontmantelen en toe te werken naar een ongedeeld bewustzijn.

Het hier en nu ervaren zoals het werkelijk is, kan alleen een verlichte volgens het boeddhisme. Als onverlichte wezens kijken we allemaal voortdurend door de gekleurde brillen van de storende emoties die voortkomen uit de ‘ik’-illusie, en het conceptuele denken dat voortkomt uit de illusie dat er buiten ons ‘ik’ een duurzame en objectieve

werkelijkheid bestaat. Volgens Bosch beleven we het hier en nu niet zoals het werkelijk is zolang ons bewustzijn gesplitst is en we vatbaar zijn voor symbolen die onze oude baby-angsten kunnen triggeren. De gekleurde bril bestaat uit misplaatste gevoelens van kwetsbaarheid en machteloosheid vanuit ons kind-bewustzijn.

Het boeddhistische dualisme duidt op het feit dat ons bewustzijn zich identificeert met een deel van zichzelf en nooit meer rust vindt omdat de rest iets is om zich tegen te verdedigen of mee te verrijken. Deze identificatiefout heeft volgens Boeddha geen begin: we zijn ermee geboren. De bewustzijnsplitsing van Bosch is iets dat kort na de geboorte plaatsvindt: een psychologisch mechanisme dat de baby beschermt tegen het te vroeg bewust ervaren van levensbedreigende gebeurtenissen. Of dit een natuurlijk en onvermijdelijk mechanisme is, wordt niet duidelijk.

Of de staat van non-dualisme, het boeddhistische ideaal, hetzelfde is als het bereiken van (eigenlijk terugkeren naar) een ongedeeld bewustzijn, het ideaal van de PRI, valt te betwijfelen. Boeddhistische verlichting wordt omschreven als een toestand van volmaakt geluk, waarin alle vormen van lijden definitief zijn overwonnen. Bosch beweert dat met PRI alle oude pijn uiteindelijk kan worden ‘geïntegreerd tot een onschadelijke herinnering’ in het hier en nu, een zeer prettige toestand die omschreven wordt als ‘een unieke en nieuwe belevens’, maar of deze blijvend is en of nieuw lijden uitgesloten is, wordt in het midden gelaten.

VII – 3. Gestalttherapie

Wanneer boeddhisten klassiek psychotherapeut zijn, bedrijven zij relatief vaak een vorm van gestalttherapie. De klassieke veldtheorie, die eraan ten grondslag ligt, vertoont een aantal overeenkomsten met het boeddhisme. Wanneer deze wordt verbonden aan een transpersoonlijke visie of oosterse denkwijzen, zoals gestalttherapeuten wel doen, wordt de link nog sterker. Onderstaande informatie is hoofdzakelijk ontleend aan colleges Gestalttherapie van Jos Groels (bron: → Mondeling) en weekends van Edita Berger (bron: → Mondeling).

VII-3-a. Beschrijving: de veldtheorie

Gestalttherapie sluit aan op client-centered therapie en samen met de experiëntiële behoort ze tot de humanistische stromingen (Buber, existentialisme). Het is een contacttherapie, die werkt met wat is, niet met wat moet zijn.

De term ‘gestalt’ verwijst naar de structuur van onze ervaring: de keuze wat voorgrond (figuur, gestalt) is en wat achtergrond in ons ervaringsveld. Centraal staat niet de individuele persoon of zijn omgeving, maar het hele ‘veld’ persoon-wereld. Persoon en omgeving ontmoeten elkaar op de ‘contactgrens’, een soort strandkust waar een voortdurend ‘gestaltungsproces’ plaatsvindt. Daar organiseren we het veld in figuren: continu geven we vanuit onze behoeften en verlangens onszelf en onze wereld vorm.

Het ‘veld’ kan geografisch zijn, maar ook in de tijd, dus ook je biografie bijvoorbeeld. Veldbeleving is altijd individueel; ieder draagt een gekleurde bril die bepaalt wat er bij contact uit het veld als gestalt naar voren komt. Het ‘zelf’ ontstaat voortdurend op de contactgrens; het is denkbeeldig, een momentopname, en als het duurzaam lijkt is dat een kunstmatige stolling.

Pas als iemand ongelukkig is, is er sprake van een probleem. De bron van problemen ligt niet in de persoon of in de omgeving maar in de wisselwerking. Die interactie stolt

en dit moet onderzocht worden. Bij pathologie heeft iemand ‘symptomen’, maar eigenlijk zijn dit zijn oplossingen – ook al zijn het dan ‘beperkende oplossingen’. Op de contactgrens, ‘the growing edge’, kan therapie soulaas bieden. Daarbij is het vooral zaak de cliënt (weer) in contact te brengen met zijn behoeften. Het is immers het verlangen dat sowieso het hele wisselwerkingsproces aanstuurt. De hoofdtaak van de therapeut is de cliënt ‘voor zijn probleem te stellen’ of ‘in zijn lijden te zetten’, de achterliggende ontwikkelingsbehoefte te versterken. Al explorerend kan men samen het wisselwerkingsproces weer vlottrekken. Het doel van gestalttherapie is niet zozeer klachten te verhelpen of problemen op te lossen, maar veeleer ze te benutten. Ze zijn een gouden kans om iets te doen met achterliggende stolling.

VII-3-b. Werkwijze

Elke gestalttherapie kent drie stappen:

1. Contact maken met wat is.

De cliënt in contact brengen met het hier&nu, met name door het lichamelijk gewaar zijn te bevorderen. Datgene wat vaag en impliciet aanwezig is expliciet maken, indien nodig door de cliënt te ‘frustreren’.

2. Betekenis en richting laten krijgen, inzicht bevorderen.

Cliënt steeds uitnodigen terug te keren naar en te blijven bij het hier&nu. De behoeften verkennen en symboliseren, stem geven, handen en voeten geven. De onderliggende intentie voorgrond laten worden. Ook verleden en toekomst worden in de therapie naar het hier&nu gebracht, want gewaarzijn en contact zijn alleen te ervaren in het hier en nu, “de rest is fantasie”.

3. Verbinden met en integreren in een nieuwe aanname van zichzelf.

Door te bevestigen, verbinden, te helpen richten en ‘consolideren in het eigen ervaren van zichzelf’ ontstaat de mogelijkheid tot nieuwe gestalten, een nieuwe veldorganisatie. Dan kan men onderliggende intenties realiseren in de omgeving of levenssituatie.

VII-3-c. Een transpersoonlijke visie

In de klassieke veldtheorie is het 'zelf' een momentopname in het interactieproces. Verbreedt men haar met transpersoonlijke psychologie, dan bestaan individualiteit en identiteit niet eens. Het zijn – eigenlijk ongezonde – stellingen, beklivende patronen die gaan werken als een gevangenis en een rem op creativiteit. De ultieme, natuurlijke en meest gezonde wisselwerking is ononderbroken, vrij en moeiteloos – in de woorden van gestalttherapeut Jos Groels: verlichting.

Al naar gelang de visie op identiteit kan men zinvol hulp verlenen op twee manieren: ego-opbouwend werken of juist verwarrend, ruimte creërend, 'existentieel' werken.

VII-3-d. Gestalttherapie en boeddhisme

Er zijn nogal wat overeenkomsten tussen gestalttherapie en boeddhisme, zoals de nadruk op het ervaren van het hier&nu, het benoemen van verleden en toekomst als fantasie, het zien van alle ervaringen als gekleurd, en als continu in verandering. Beide zeggen dat de natuurlijke toestand een voortdurende dynamiek is, dat niets vast is en dat er ook geen vast 'zelf' of identiteit bestaat; het 'zelf' is een netwerk van relaties zoals alles onderling afhankelijk is. Beide achten ultiem vrije creatieve wisselwerking tussen mens & omgeving mogelijk – een toestand die door gestalttherapeuten zelf wel verlichting genoemd wordt en mogelijk zou kunnen zijn wat boeddhisten daaronder verstaan. Ook achten beide het mogelijk en wenselijk om alles los te laten, inclusief het hele idee van een 'ik', waarna er liefde overblijft.

Verschillen zijn er ook. Anders dan gestalttherapie spreekt het boeddhisme expliciet van twee gelijktijdig bestaande niveaus van realiteit: relatief en absoluut. Relatieve realiteit is dat alles onderling afhankelijkheid is, de absolute is dat er één onvoorwaardelijk iets is: de geest, het bewustzijn zelf. Na het loslaten van al het stromende blijven volgens het boeddhisme aan beleving behalve liefde ook onbevreesdheid en vreugde over, terwijl

gestalttherapie ‘alleen liefde’ noemt. Als die ‘liefde’ niet zodanig gedefinieerd is dat deze vanzelf ook onbevreesdheid en vreugde insluit, is dit een verschil in visie.

Waar de veldtheorie zegt dat verlangen het interactieproces aanstuurt, uiteindelijk een ‘natuurlijke ontwikkelingsbehoefte’, blijft onduidelijk waar die behoefte uit voortkomt. Heeft het een bron, een begin, of was die er altijd al? En anderzijds: komt er ooit een einde aan die behoefte, en geldt dat als wenselijk of onwenselijk? Het boeddhisme deelt verlangen in bij gehechtheid, begeerte, identificatie, vastgrijpen. Daar is het een bron van lijden, niet van geluk.

VII-3-e. Gestalttherapie en Diamantweg.

Een praktijkvoorbeeld dat de Diamantweg te integreren is met psychotherapie wordt gegeven door de Duitse gestalttherapeute Edita Berger in Hamburg. Zij kiest ervoor enkel te werken met de bovengenoemde ‘existentiële’ benadering: ze versterkt niet het ego. Haar standpunt is consequent dat dit niet bestaat en alleen voor problemen zorgt. Dit brengt mee dat zij alleen werkt met mensen die zonder een (tijdelijk) houvast aan een ‘zelf’ kunnen; anderen verwijst zij door. Haar cliënten zijn voor 80% boeddhist, maar ook de overige 20% voelt voor deze benadering. Zij giet de uitleg ervan in de vorm en taal van het gezonde verstand, niet die van het boeddhisme, en ervaart geen enkele tegenstrijdigheid tussen beide.

Haar motto is dat elke hulp, methode of therapie moet leiden tot méér hier en nu, minder toekomst en verleden. Toekomst en verleden bestaan niet: eerstgenoemde is al voorbij en laatstgenoemde nog niet gearriveerd. Beide zijn alleen nog maar een verhaal. Daar komt bij: “De toekomst is sowieso alleen maar gerecycled verleden,” zegt Berger: we kennen alleen wat we eerder hebben ervaren, en vrezen of hopen nu dat het ons weer zal gebeuren. Hier en nu is waar, toen en straks is ‘verhaal’.

Voor elk lijden geldt dat niet *wat* er gebeurt moeilijk, pijnlijk of vermoeiend is, maar onze *verhalen erover* die we geloven. We identificeren ons daarmee en geloven ze echt. Het ervaren van trauma’s, nog steeds last hebben van oude problemen, is hangen aan

oude verhalen. “Old stories is ego” en loslaten bedreigt het ego. Verlangen is een vorm van hangen aan de toekomst: je denkt ‘als ik maar X of Y heb, dan...’ Psychische angsten zijn ook altijd verbonden aan de toekomst: je bent bang dat X of Y je weer zal gebeuren. Vanuit boeddhistisch oogpunt zijn ze de oogst van (oude) woede, maar woede is op haar beurt weer hangen aan oude verhalen. Daarom zegt Edita Berger haar cliënten in alle gevallen telkens: “Kijk naar het verhaal, trek de werkelijkheid ervan (nu) in twijfel, stel je gedachten en het verhaal ter discussie. Vraag jezelf altijd: is het waar? Is het hier en nu?”

Het probleem van het ego is dat altijd in verleden en toekomst hangt, vol concepten zit met hoe alles zou moeten zijn en (dus) altijd ontevreden is. Het ego wil ook altijd iets doen, iets fiksen. Voorbij het ego, de toestand die boeddhisten bevrijding noemen, zeg je tegen elke situatie een werkelijk gemeend en totaal ‘ja!’. Gewoonlijk hebben mensen drie basisreacties: nee, ja en ja maar. ‘Nee’ is een sluitende energie en ‘ja’ een openende. En ‘ja, maar’ is even openen en meteen weer sluiten; het maakt je traag in je reactie – je stolt, zou de veldtheorie zeggen, en je bent niet in vol contact met het hier en nu. Veel extra problemen ontstaan ook door premature besluiten. Zolang je een actie nog overweegt (bijvoorbeeld je relatie uitmaken) moet je het niet doen. Als het moment rijp is, *doe* je het sowieso, dan *denk* je er niet over.

Over boeddhisme en therapie zegt Edita Berger in navolging van de psycholoog en boeddhist Mark Epstein, dat de observatie van de geest bij beide vergelijkbaar is. Ze is het ook met hem eens dat alle psychische problemen in principe oplosbaar zijn middels meditatie, maar voegt eraan toe dat het bij sommige dingen wel een heel erg langzame weg en dat therapie gewoon sneller is. Bij relatieproblemen bijvoorbeeld helpt gesprek beter.

Tot slot ziet ook Berger het gevaar het boeddhisme te misbruiken voor je neurosen. Verlangen is immers hangen aan het verhaal van de toekomst, en verlangen naar bevrijding en verlichting vormt daarop geen uitzondering. “Wat ons daarvan afhoudt zijn juist onze ideeën erover! Er zijn boeddhisten met starre ideeën over bevrijding, bijvoorbeeld dat ongelukken en ziektes dan wegblijven of dat je persoonlijkheid zou

veranderen. Dat is onzin. Eigenlijk is het heel gewoon, maar dan met veel minder concepten.”

Het ego heeft allerlei *ideeën* over bevrijding, die soms sterk kunnen lijken op realisatie's: daadwerkelijke *ervaringen* van bevrijding (i.e. bevrijding van datzelfde ego!). Dit gevaar dreigt met name als mensen lange retraites doen: door zich terug te trekken uit het dagelijks leven is het mogelijk en verleidelijk om om alledaagse wrijvingen en problemen heen te leven. De bekende psycholoog, auteur en boeddhist Jack Kornfield merkte dit ook reeds op; hij noemde het 'illusoire realisaties'. Je ontdekt het verschil als je – meestal na thuiskomst van je retraite – terugvalt in oude problemen.

IX. Conclusies

“Word ik als boeddhist en als counselor automatisch een ‘boeddhistisch counselor’?”

Met die vraag begon deze scriptie. Als counselor ben ik geen psychotherapeut en in zoverre hoef ik niet te kiezen welke therapie ik met het Diamantweg boeddhisme zou kunnen verenigen. Anders zou ik waarschijnlijk al naar gelang de soort hulpvraag – net als Edita Berger – bij voorkeur werken met gestalttherapie en een transpersoonlijke benadering, of – net als Frits Koster en Meindert Gijzen – met Aandachttraining.

Als counselor voer ik een ander type gesprekken: ter ondersteuning en bemoediging, om samen knopen te ontwarren of zingevingsvragen te exploreren. De cliënt bepaalt welk mandaat hij geeft en wat voor type gesprek hij wil; als counselor sluit ik daar in principe bij aan. Het belangrijkste gereedschap van de counselor is echter zijn mens-zijn, zijn integriteit, de manier waarop en de levenservaring waarmee hij zelf in het leven staat. In mijn geval hoort daar onlosmakelijk boeddhisme bij, en dat bepaalt de grenzen waarbinnen ik met het mandaat van mijn cliënt kan en wil werken.

De richting waarin ik zelf mijn geluk zoek staat mij niet toe – of ik verlies mijn integriteit – om werkloos toe te zien als mijn cliënt een kant op wil die volgens mij zijn of haar ongeluk zal vergroten. Het Diamantweg boeddhisme – dat alle wegen in zich heeft – is echter zo ruim dat ik mezelf niet ontrouw hoef te worden als mensen niet uit de voeten kunnen met het pretentieuze absolute geluk door het loslaten van alles wat ze kennen (alle uiterlijke en innerlijke ervaringen, identiteit en wereldbeeld) ten behoeve van iets onbekends en vaags als ‘boeddhanatuur’ of ‘aard van de geest’.

Als Diamantweg boeddhist heb ik een ‘Plan B’ dat, wanneer dit de cliënt past, effectiever is: gevoelens en gedachten op een zinvolle rij krijgen, een betere relatie met zichzelf en/of de omgeving krijgen. In boeddhistische termen: verdiepen van het besef van de veranderlijkheid van alles en versterken van gevoelens van verbondenheid met alles/anderen – wijsheid en medegevoel. Hiertoe valt van alles gebruik te maken wat bijdraagt aan een positief zelfbeeld, flexibiliteit, relativiseringsvermogen, soepele

intermenselijke contacten, communicatie, sociale vaardigheden, conflictbeheersing, inzicht in familieconstellaties en –historie, etc etc.

Het kan ook zijn dat een cliënt hoofdzakelijk bezig is zijn eigen leven op de rails te zetten en/of eerst aan zichzelf wil werken alvorens te kijken wat hij met of voor anderen wil gaan doen. Dan is er altijd dat wat voor iedereen nuttig is: innerlijke rust en ruimte veroveren. Alles wat afstand helpt creëren tot de eigen stress, angst, woede, jaloezie, in kringetjes denken, moeheid, pijn en andere storende gewaarwordingen.

De belangrijkste boeddhistische verrijking van mijn counselen zit waarschijnlijk in wat het mijzelf tot nu toe gebracht heeft. De mate waarin ik zelf innerlijke rust & ruimte, bovenpersoonlijk medegevoel & wijsheid, en onbevreesdheid & onwankelbaarheid heb ontwikkeld, bepaalt wellicht grotendeels hoe boeddhistisch mijn counselingsgesprekken zullen zijn.

Ik merk dat boeddhistische training bij mij de volgende belangrijke aspecten positief beïnvloedt:

- een open grondhouding: werkelijk luisteren, onbevooroordeeld geïnteresseerd zijn, open vragen stellen, ruimte geven, empathie hebben, solidariteit voelen, de aandacht meer richten op het positieve en werkbare dan op het negatieve en onwerkbare.
- intuïtie: de juiste afstemming, door intuïtie niet blokkeren maar ook kritisch te checken.
- zelfkennis: weten wat mijn kwetsbaarheid en kracht zijn, opmerken wat er in mezelf gebeurt, onderkennen wat de cliënt in mij wakker roept, eerlijkheid en – waar nuttig – openhartigheid.
- gevoel van eigenwaarde: rusten in de zelfkennis, onbevreesdheid voor kritiek, geen rivaliteit voelen of dwangmatig vergelijken (me meer of minder voelen).
- surplus hebben: me zelf goed genoeg voelen om energie en aandacht over te hebben voor anderen, de wens om dit surplus ten dienste te stellen van de ander.

- houvast hebben zonder vastklampen: durven loslaten van het vertrouwde, zonder afweer toelaten van alles waar een cliënt mee komt en worstelt, emoties ruimte geven, stilte laten zijn en me daarin gemakkelijk voelen.

Ik ben op al deze fronten nog lerende, op vele een beginner. Voortgaande ontwikkeling is nodig en mogelijk. Als ‘counselor vanuit boeddhistische achtergrond’ kan dat m.i. heel goed. Of ik me ooit een ‘boeddhistisch counselor’ zal gaan voelen, zal de tijd leren. Uiteindelijk is het misschien ook niet zo belangrijk.

Tot slot is een punt van overdenking of, en zo ja hoe ik (potentiële) cliënten laat weten dat ik boeddhist ben. Cliënten hebben sowieso recht op een toelichting van mijn manier van werken. Omdat mijn levensovertuiging zo centraal staat in mijn leven vind ik het prettig als die bekend is en zal ik die vermelden. Hierbij zal ik altijd in één adem het recht noemen dat de cliënt heeft op respect en ruimte voor zijn of haar religie of levensovertuiging. Het voordeel van expliciet zijn is dat daardoor de mogelijkheid ontstaat om in onderling gesprek af te tasten of we tot overeenstemming komen tot een mandaat.

Samengevat: nee, ik verwacht niet dat ik mezelf een ‘boeddhistisch counselor’ zal noemen; ja, ik zal altijd bekend maken dat ik counsel ‘vanuit een boeddhistische achtergrond’.

Bronnen – op alfabetische volgorde

GESCHREVEN: boeken en artikelen

01. Bosch, Ingeborg --- *Illusies*
02. Bosch, Ingeborg --- *De herontdekking van het ware zelf*
03. Gijzen, Meindert --- *Vrijheid en gebondenheid: een verkenning van de mogelijkheid tot psychotherapeutisch werken vanuit een Tibetaans boeddhistische visie*
(In: *Boeddhisme en psychotherapie*, red. R. Kloppenborg (red.).)
04. Kalu Rinpoche --- *De Dharma*
05. Koster, Frits --- *Stress: wat kan ik er zelf aan doen?*
06. Moran, Kerry --- *Wisdom & Compassion: Buddhist Psychotherapy as Skillful Means* (Artikel op website: www.innerintegrity.com)
07. Nydahl, Lama Ole --- *Hoe de dingen zijn*
08. Nydahl, Lama Ole --- *Happiness*
(In: *From Buddhism to science and back*, Przybyszewski, Artur (red.).)
09. Nydahl, Lama Ole --- *Het Grote Zegel. Ruimte en vreugde zonder grenzen.*
10. Ploos van Amstel, Thessa --- *Veranderingen in de leraar-leerling relatie in het Tibetaans boeddhisme bij de overgang van Tibetaanse naar westerse context*
(in: *Boeddhisme en psychotherapie*, R. Kloppenborg (red.).)
11. Schultz, Duane --- *Groeipsychologie*
12. Seegers, Manfred --- *Kennis over meditatie.*
13. Seegers, Manfred --- *Wissen über Meditation. Sichtweise und Meditation im Diamantweg-Buddhismus.*
14. Servan-Schreiber, David --- *Uw brein als medicijn*
15. Thubten Chodron --- *Open Heart, Clear Mind.*
16. Wit, Han de --- *Existentieel en neurotisch lijden: een boeddhistische visie op psychotherapie en spiritualiteit*
(In: *Boeddhisme en psychotherapie*, R. Kloppenborg (red.).)

e.v.a.

MONDELING: lezingen, colleges, cursussen en retraites

Colleges SPSO/AIM – 2001 t/m 2005

Edita Berger – div. lezingen, cursussen

Hannah Nydahl – div. cursussen, retraites

Jos Groels – colleges SPSO / AIM 2003, 2005

Lama Ole Nydahl – div. cursussen, retraites

Rinpoche's: Lopön Tsechu R., Kalu R., Tenga R., Jamgon Kongtrul R. – div. retraites

Z.E. Shamarpa – div. retraites

Z.H. Gyalwa Karmapa Thaye Dorje – div. retraites

e.v.a.

INTERNET: websites

www.diamantweg-boeddhisme.nl

www.fritskoster.nl

www.innerintegrity.com/what.html

www.mindis.com/CONTENT/buddhism_and_psychology.htm

www.psychotherapieenboeddhisme.nl