

Vrijheid in gebondenheid

Een verkenning van de mogelijkheid tot psychotherapeutisch werken vanuit een Tibetaanse Boeddhistische visie

(gepubliceerd in “Boeddhisme en Psychotherapie – theoretische en praktische verkenningen”,
onder redactie van Ria Kloppenburg, bij uitgeverij Asoka, 2005)

Meindert Gijzen

*But if I dare not cross this endless ocean of Samsāra,
Although I have a precious boat,
What shall I do when forever
Emotional reactions and frustrations are raging in tumultuous waves?
(Longchenpa in “Kindly Bent to Ease Us”)*

Inhoudsopgave

Inleiding

Deel 1: Achtergronden en filosofische uitgangspunten

Twee tradities

De westerse psychologie

“Evidence based” of niet?

Een cirkelredenering

De Boeddhistische traditie

Studie, ervaring en beleving

Verschillende vormen van studie

Twee benaderingen van de werkelijkheid

Mensvisie als uitgangspunt voor psychotherapie

Het denken over vrijheid in het westen

Het denken over vrijheid in het Boeddhisme

Deel 2: De psychotherapeutische praktijksituatie

De therapeutische relatie

De hulpvraag

De grondhouding van de therapeut

Kern-oplettendheid of aanwezig zijn in het moment

Enkele praktische uitgangspunten

De feiten zijn vriendelijk

Oplettendheid (of aandacht) is heilzaam in zichzelf

De werking van actief niet-weten overtreft die van het gebruikelijke weten

Ieder mens heeft de kiem van totale bevrijding in zich

De werkelijkheid bestaat niet

Alle verschijnselen (of identiteiten) zijn uiteindelijk open en leeg

Alles hangt met alles samen en is voortdurend in beweging

Het narcisme van de therapeut als valkuil in de therapie

Conclusie

Literatuurlijst

Noten

Inleiding

Het Boeddhisme heeft zich de laatste decennia meer en meer een plek verworven in de westerse maatschappij. De popularisering en verspreiding van Boeddhistische denkbbeelden, inzichten en technieken heeft ertoe geleid dat er ook vanuit de gezondheidszorg een toenemende interesse hiervoor is ontstaan. Er is in het Engelse maar tegenwoordig ook in het Nederlandse taalgebied een groeiende stroom publicaties die direct of zijdelings aan dit thema raken. In het westen ontstaat er de laatste tijd ook vanuit wetenschappelijke kringen steeds meer erkenning voor de inzichten van het Boeddhisme en mede dankzij de activiteit van b.v. de Dalai Lama zien we dat westerse wetenschappers hun theorieën en ontdekkingen in een nieuw licht gaan bezien (zie b.v. Dalai Lama / Varela 1997). Het denken over de werking van de menselijke psyche is de afgelopen honderd jaar in het westen een soms moeizaam en grillig, maar ook boeiend en veelvormig proces geweest. In India en Tibet is er op dit gebied een traditie van duizenden jaren oud. Bezien door de ogen van de westerse psychotherapie is het Boeddhisme misschien een schatkamer van inzichten en technieken waar men geleidelijk aan iets van begint te doorgronden en benutten. Bezien door de ogen van het Boeddhisme is de beoefening van de Boeddhistische leer of de Dharma de perfecte vorm van psychotherapie. Het feit dat Boeddhistische inzichten en technieken meer en meer worden toegepast binnen de context van een westerse psychotherapeutische setting is enerzijds een duidelijk teken van vernieuwing. Anderzijds loert het gevaar dat een al te oppervlakkige en ondoordachte toepassing ervan kan leiden tot simplificering, verwatering en uiteindelijk teloorgang van de oorspronkelijke inzichten.

Het feit dat we niet zomaar kunnen spreken over *de* psychotherapie of *het* Boeddhisme maakt de zaak er niet overzichtelijker op. In het onderstaande zal ik mij richten op de hoofdstromen in de westerse psychotherapie zoals deze zich in de afgelopen 50 jaar in de reguliere gezondheidszorg hebben ontwikkeld enerzijds en het Tibetaanse Boeddhisme anderzijds. De keuze voor het Tibetaans Boeddhisme, waarbij ik in het bijzonder gebruik zal maken van het werk van de Nyingma lama Tarthang Tulku, is uiteraard een persoonlijke. Binnen het Tibetaanse Boeddhisme zijn alle belangrijke Boeddhistische filosofische opvattingen en benaderingen in de een of andere gedaante echter terug te vinden en in die zin is het een van de meest rijke en complete spirituele tradities die er bestaan¹. Het volgende artikel is een poging om

Noten:

¹ In het Tibetaans Boeddhisme onderscheidt men heel in het algemeen meestal vier hoofdrichtingen. De Nyingma-school

enkele van de belangrijkste vragen en vooronderstellingen waarop beide tradities zich baseren te onderzoeken en met elkaar te vergelijken. In het eerste deel zal vooral in worden gegaan op fundamentele uitgangspunten en filosofische achtergronden van beide tradities. In deel twee ga ik meer in op de praktijksituatie binnen een psychotherapeutische setting. Om de grote lijnen van het betoog niet al teveel geweld aan te doen zijn meer gedetailleerde uitwijdingen ondergebracht in een reeks eindnoten.

Indien er in het onderstaande betoog ten aanzien van bepaalde onderwerpen simplificaties voorkomen bied ik de lezer mijn verontschuldigingen aan. Het is moeilijk om in een kort bestek iets van de achtergronden van deze materie aan te stippen en tegelijkertijd alle behandelde onderwerpen en auteurs ook volledig recht te doen. Een filosofische fundering van een gewaagde onderneming als deze, hoe gering ook, lijkt mij echter uitermate belangrijk. Verder wijs ik erop dat voor het gemak in de rest van dit betoog “hij” zal worden geschreven, daar waar zowel “hij” als “zij” zou kunnen staan. Ik wil de mensen bedanken die mij hebben geholpen met hun feedback en suggesties, in het bijzonder Jan Houwen, Douwe Hoitsma en Ria Kloppenburg.

1. Achtergronden en filosofische uitgangspunten

Twee tradities

Om psychotherapie gestalte te geven vanuit een Boeddhistische zienswijze stuiten wij op het probleem dat we twee tradities met elkaar trachten te verbinden, die voortkomen uit een geheel andere achtergrond en die soms moeilijk met elkaar te vergelijken zijn. De westerse psychologie en psychotherapie en het Boeddhisme verschillen wezenlijk van elkaar op een aantal belangrijke aspecten. Toch overlappen beide benaderingen elkaar. Daar waar de psychotherapie oplossingen zoekt voor het neurotische of pathologische psychische lijden van de mens, richt het Boeddhisme zich op het vraagstuk van het menselijk lijden als universeel probleem. Het onderscheid dat men in het westen maakt tussen pathologisch lijden

is de oudste richting en stamt uit de tijd nadat het Boeddhisme voor het eerst in Tibet is geïntroduceerd in de 8-ste en 9-de eeuw en de eerste vertalingen vanuit het Sanskriet in het Tibetaans werden gemaakt. De andere hoofdrichtingen, de Gelugpa, Sakya en Kagyu, stammen uit latere tijden, beginnend bij de 12-de eeuw, waarin nieuwe vertalingen werden gemaakt. Recent werd de Bön-school, mede gebaseerd op de oorspronkelijk in Tibet aanwezige pre-Boeddhistische religie, door de Dalai Lama als vijfde hoofdstroom in het Tibetaanse culturele erfgoed erkend.

enerzijds (waar iets aan te doen valt) en universeel, existentieel lijden anderzijds (waar niet aan te ontkomen valt) is typerend voor onze cultuur. In het Boeddhisme zal men dit onderscheid niet aantreffen en wordt het meer specifieke psychologische lijden, evenals al het andere lijden, gezien als een logisch gevolg van het in blinde onwetendheid onderworpen zijn aan de wetten van het bestaan, aangeduid als karma. Het begrip karma verwijst in dit verband naar niets anders dan de universele wetmatigheden van oorzaak en gevolg die werkzaam zijn in het bestaan. De uiteenzettingen over karma in Boeddhistische teksten varieert in complexiteit en verfijning, zoals ook de Boeddhistische leringen variëren van simpele gedragsregels tot uiterst verfijnde beoefeningen. Enerzijds kan dit de vorm aannemen van een relaas waarbij de plaats en omstandigheden van wedergeboorte worden herleid tot handelingen en gebeurtenissen in een eerder leven. Op een meer psychologische niveau kan de werking van karma echter waargenomen worden in de wijze waarop handelingen, uitspraken, emoties en gedachten hun uitwerking hebben in de psyche en het verdere leven van de betrokkene. Vanuit dit standpunt bekeken is het proces van psychotherapie niets anders dan het op vaardige wijze omgaan met de karmische wetmatigheden.²

De westerse psychologie

De westerse psychologie, waaruit de psychotherapie is voortgekomen, heeft pas gedurende de afgelopen honderd jaren vorm gekregen. We moeten daarbij bedenken dat “psychotherapie” historisch gezien een zeer jong begrip is dat eerst in de 20-ste eeuw ontstond. De expliciete behoefte aan een remedie voor het psychische lijden van de mens heeft in het westen kennelijk pas in de afgelopen eeuw een antwoord gekregen dat voort kwam uit opvattingen en ontwikkelingen die als wetenschappelijk worden aangemerkt. Daarvóór waren het de geestelijkheid en de Christelijke kerk die zich bogen over het probleem van het menselijk lijden. In de westerse samenleving ontstond er klaarblijkelijk behoefte aan een meer systematische en logische doordenking van deze problemen. De wetenschappelijkheid van de vele stromingen en therapiescholen die daaruit zijn ontstaan heeft echter voortdurend ernstig ter discussie gestaan. Aanvankelijk was het de psychoanalyse die het voortouw nam in haar pogingen om het psychologisch lijden van de mens op een enigszins systematische

wijze te benaderen. De empirie als wezenlijk grondbeginsel van de wetenschappelijke benadering, ontbrak hierbij echter grotendeels. Freud baseerde zijn theorieën op zijn dagelijkse werk met patiënten en op de analyse van zijn eigen dromen. Dit was anders bij het behaviorisme, waarin juist het empirisch grondbeginsel centraal stond en alle psychologische processen werden terug gebracht tot waarneembaar gedrag. Introspectie kwam hierbij niet aan de orde; wat centraal stond was de observatie van zgn. waarneembaar gedrag. De gedragspsychologie die hieruit voort kwam beperkte zich aanvankelijk strikt tot concreet waarneembare gedragingen en breidde zich later ook uit tot subjectieve fenomenen als gedachten en gevoelens, hetgeen uiteindelijk resulteerde in de huidige cognitieve gedragstherapie. De psychoanalyse en het behaviorisme hadden met elkaar gemeen dat zij in hun simplificatie van het menselijk bewustzijn de mens reduceerden tot een mechanistisch geheel of op zijn best tot een hoogontwikkeld dier. Later ontstond er in het westerse denken als reactie op deze twee overwegend reductionistisch ingestelde scholen een derde hoofdstroom, waarin men trachtte meer recht te doen aan de bijzondere en specifiek menselijke kwaliteiten en het enorme potentieel dat ieder mens met zich mee draagt. Deze derde hoofdstroom werd destijds wel aangeduid als humanistische psychologie. Mensen als Maslow, Rogers en Perls waren verbonden met deze derde stroming die later aanleiding gaf tot een “vierde” stroming, nl. die van de transpersoonlijke psychologie. Binnen de transpersoonlijke psychologie doet men een nog meer expliciete poging om spiritualiteit een plek te geven. Tegelijkertijd heeft in de afgelopen decennia het denken vanuit een systeemtheoretisch referentiekader zich sterk ontwikkeld. Dat houdt in dat het individu als beginpunt en eenheid van psychotherapeutische werkzaamheid niet langer centraal staat en er meer aandacht ontstaat voor de universele verbondenheid en wisselwerking tussen en in grotere gehelen.³

³ De systeemvisie benadrukt de verbondenheid van ieder mens met diens omgeving en de wisselwerking en dynamische processen die er voortdurend plaatsvinden. Het begrip systeem heeft in dit verband betrekking op: De context van relationele sociale betrekkingen die rondom ieder individu aanwezig is. Het traditionele denken in termen van individuen is geneigd tot het trekken van lineaire causale verbanden die een zeer beperkte en onvolledige afspiegeling van de werkelijkheid vormen. In het systeemdenken komen complexe veranderingsprocessen meer tot hun recht. Een elementaire inleiding in het systeemdenken die betrekking heeft op het onderwerp van de menselijke communicatie vindt men in Watzlawick, Beavin Jackson, 1968. Een verdere uitwerking daarvan is te vinden in Bateson, 1979.

² Voor een gedetailleerde uiteenzetting over karma zie Patrul Rinpoche 1994 p.101-131. Voor een uitleg over karma op een meer psychologisch niveau en hoe dit b.v. doorwerkt in het proces van slapen en dromen zie Tenzin Wangyal Rinpoche 1998, p.24-42.

De huidige stand van zaken op het gebied van de psychotherapie als vakgebied is een bonte veelvormigheid van uiteenlopende psychotherapeutische benaderingen. Het bedrijven van psychotherapie is in de praktijk een zodanig complexe bezigheid dat het wetenschappelijk moeilijk blijkt om enig werkelijk inzicht te krijgen in de processen die ten grondslag liggen aan het veranderen van de werking van de menselijke geest en in de effectiviteit van de methodiek waarmee men die veranderingen teweeg tracht te brengen. De diverse officieel geaccepteerde scholen van psychotherapie vermengen strikt medische en andere natuurwetenschappelijke inzichten met verborgen filosofische en ideologische opvattingen. Het resultaat is een quasi-wetenschappelijke onderbouwing van veelal op persoonlijke voorkeuren gebaseerde en trendgevoelige manieren van werken. De filosofische vooronderstellingen die eraan ten grondslag liggen zijn zelden expliciet uitgewerkt.

“Evidence based” of niet?

De diversiteit aan benaderingen in de psychotherapie lijkt sinds de negentiger jaren steeds meer te resulteren in een toenemende polarisatie in de gezondheidszorg. We zien een nog steeds toenemende diversiteit aan alternatieve benaderingen, naast enkele door de overheid en wetenschap erkende benaderingen. Een centrale rol speelt daarbij de vraag in hoeverre de werkzaamheid of effectiviteit van een bepaalde methode door middel van wetenschappelijk onderzoek is onderzocht en in kaart gebracht. Het behalen van statistisch significante resultaten waarop vervolgens uitspraken kunnen worden gebaseerd die met een bepaalde mate van waarschijnlijkheid ook geldig zijn is daarbij het hoofddoel. Een van de problemen die zich voordoen bij sociaal-wetenschappelijk onderzoek in het algemeen en onderzoek naar de werkzaamheid van psychotherapie in het bijzonder is dat het tot stand laten komen van duidelijke onderzoeksresultaten (die statistisch significant zijn) grote moeite kost. Hieraan ten grondslag ligt het gegeven dat psychologische processen en sociale interacties dermate complexe verschijnselen zijn dat zij zich moeilijk laten ontleden en systematiseren. Uitsluitend wanneer men de behandelmethodiek vereenvoudigt en de complexiteit van de te behandelen problematiek inperkt, is er enige vorm van zinnig, systematisch onderzoek mogelijk. Wanneer dus de psychotherapeutische behandelwijze wordt gesimplificeerd en betrekking gaat hebben op een ingeperkt gebied van psychologische problemen wordt de kans groter dat hier met succes enige wetenschappelijk geldige uitspraken over gedaan kunnen worden. De effectiviteit van de meeste vormen van psychotherapie is moeilijk te onderzoeken omdat deze benaderingen zich richten op een grote

complexiteit van psychologische verschijnselen en een veelheid van methodieken omvat die moeilijk uit elkaar te trekken zijn.⁴

De bovengenoemde polarisatie in de gezondheidszorg hangt nauw met deze problematiek samen. Aan de ene kant zien we een groeiende groep benaderingen die zich weinig zorgen maakt over wetenschappelijke toetsbaarheid omdat toch immers “hier en nu, in de spreekkamer of praktijkruimte blijkt dat het werkt”. Aan de andere kant is er in de reguliere gezondheidszorg de laatste jaren een tendens zichtbaar, waarbij men zich steeds meer tracht te beroepen op wetenschappelijke toetsbaarheid en “evidence based” werkwijzen. Hierbij wordt meer en meer gebruik gemaakt van strak vastgelegde en zorgvuldig uitgewerkte protocollen. Het is met name de cognitieve gedragstherapie die de laatste jaren terrein wint wanneer het gaat om wetenschappelijke erkenning, juist omdat zij een van de weinige behandelvormen is die wetenschappelijk onderzoekbaar lijkt te zijn. Dit wordt bereikt door de complexiteit van de te behandelen problematiek in te perken tot b.v. geïsoleerde fobieën, middelengebruik of andere concrete gedragingen en gestandaardiseerde behandelprocedures toe te passen. De status die hieraan wordt ontleend leidt ertoe dat er vanuit de overheid en de zorgverzekeraars makkelijker geld beschikbaar wordt gesteld voor deze behandelvorm.

Een cirkelredenering

Tot zover is er in principe niets aan de hand, zolang men inziet dat de werkzaamheid en waarde van meer complexe behandelvormen niet worden weerlegd door het feit dat ze (door de complexiteit van de problematiek die ze trachten te behandelen) moeilijk wetenschappelijk onderzoekbaar zijn. Er kan echter gemakkelijk een denkfout worden gemaakt, door methodologische overwegingen te verwarren met een discussie over waarden en wenselijkheden. Dit gebeurt wanneer men vervolgens de onlogische en onterechte conclusie trekt dat psychotherapeutische behandelvormen die door hun complexiteit niet direct wetenschappelijk onderzoekbaar zijn dus ook beter niet kunnen worden toegepast. Men komt dan in een

⁴ De geldigheid van wetenschappelijke uitspraken wordt in de praktijk gebaseerd op statistische significantie, hetgeen inhoudt dat een uitspraak met een waarschijnlijkheid van b.v. minimaal 90% waar is. De statistiek is echter weer afhankelijk van de zgn. methodenleer of methodologie, die zich bezig houdt met de wijze waarop wetenschappelijk onderzoek wordt opgezet om tot betrouwbare resultaten te komen. De vooronderstellingen en meer fundamentele vragen waarop de methodologie is gebaseerd komen op hun beurt weer aan de orde in de wetenschapsfilosofie.

cirkelredenering terecht: iets is te complex om te onderzoeken dus is er geen wetenschappelijk bewijs. Omdat er geen wetenschappelijk bewijs is wil men vervolgens geen gebruik meer maken van bepaalde benaderingen, worden verdere pogingen tot onderzoek overbodig en verklaart men de betreffende werkwijze achterhaald. We zien hier hoe zich op relatief kleine schaal een proces voltrekt dat wereldwijd op grote schaal plaats vindt. De arrogantie van het westerse denken is geneigd om het “weten” dat het heeft verworven op een voetstuk te plaatsen en alles, dat daarbuiten valt, te degraderen. Het spreekt voor zich dat bij de bereidheid om Boeddhistische opvattingen serieus te nemen, men deze vorm van arrogantie, die gebaseerd is op een gebrek aan respect en filosofische reflectie, dient los te laten. Een van de uitzonderingen op de hierboven beschreven gang van zaken vormt de dialectische gedragstherapie van Marsha M. Linehan. (Linehan 1993) In haar werk met borderline problematiek maakt zij, naast traditionele gedragstherapeutische procedures, gebruik van een dialectische werkwijze en technieken uit het Zen Boeddhisme. De enorme impact die haar werk nu al heeft gehad in het werken met mensen die zijn gediagnosticeerd als lijdende aan een borderline persoonlijkheidsstoornis⁵, getuigt van het enorme potentieel aan mogelijkheden en creativiteit dat ontstaat wanneer men de moed heeft om gebaande paden te verlaten en principes uit het Boeddhisme werkelijk te onderzoeken en toe te passen.

De Boeddhistische traditie

Wanneer we de eeuwenoude, wijdvertakte en langzaam gegroeide traditie van het Boeddhisme beschouwen, is het vooral belangrijk om de zojuist genoemde vooringenomenheid die onbewust bij westerlingen vaak aanwezig is, los te laten. Het

⁵ Het psychiatrisch taalgebruik heeft de neiging om “ding-eigenschappen” toe te schrijven aan labels die eigenlijk een verzamelnaam zijn voor reeksen geobserveerde gedragingen en kenmerken van personen. Door de processen van labeling en classificatie kan gemakkelijk de indruk ontstaan dat er werkelijk een entiteit bestaat met b.v. de naam “borderline persoonlijkheidsstoornis”. Clienten die een diagnose hebben gekregen kunnen vervolgens geneigd zijn om – bij gebrek aan beter – een gedeelte van hun identiteit hierop te baseren. Het is daarom belangrijk om bij het gebruik van psychiatrische terminologie in het achterhoofd te houden dat er nooit verwezen wordt naar bestaande entiteiten en dat er grote gevaren en nadelen kleven aan een ondoordacht gebruik van deze termen. In de rest van het betoog is er voor gekozen om de zaak niet onnodig gecompliceerd te maken en psychiatrische termen te hanteren zoals ze in de dagelijkse praktijk worden gebruikt, in de vooronderstelling dat ook de lezer bovengenoemde overweging in gedachten houdt.

Boeddhisme heeft immers een reikwijdte die het gehele gebied van leven en dood en alle psychologische verschijnselen en processen die zich in of tussen mensen en andere levende wezens afspelen, omvat. Een belangrijk onderscheid tussen de traditie van de westerse psychologie en het Boeddhisme is dat de laatst genoemde ongeveer vijftig maal ouder is en veel meer verschijningsvormen kent. De basis is en blijft echter steeds dezelfde: het menselijk leven wordt onvermijdelijk gekenmerkt door lijden, er is in al ons handelen en dus ook in dit lijden een onfeilbare wetmatigheid werkzaam, er is een weg om dit lijden te beëindigen en tot Bevrijding te komen en dit kan bereikt worden door het volgen van het Nobele Achtvoudige Pad. Het uiteindelijke doel van de Boeddhistische leer, nl. verlichting van het lijden in het algemeen, en uiteindelijk volledige bevrijding uit het lijden en verlossing uit de kringloop van het bestaan⁶, kan vanuit een westers wetenschappelijk en materialistisch perspectief onmogelijk worden onderschreven. Toch is het opmerkelijk dat de wetenschap steeds meer inzichten en technieken ontdekt die uit het Boeddhisme voortkomen en die blijken te “werken”. Met name binnen de Tibetaanse Boeddhistische traditie is er een veelheid aan filosofische scholen, geschriften en specifieke beoefeningen, waarvan de rijkdom en verfijning voor buitenstaanders niet te overzien is maar die, tot ieders verrassing, in de praktijk buitengewoon effectief blijken. In het westen zijn wij geneigd het Boeddhisme te classificeren als een religie, godsdienst, levensbeschouwing of filosofisch systeem en waarschijnlijk het minst van alles als wetenschap. Binnen het Boeddhisme zelf daarentegen, is dit classificatieprobleem in het geheel niet aan de orde. Opvallend is dat deze traditie zichzelf juist wel beschouwt als een vorm van wetenschap – en hier valt ook iets voor te zeggen wanneer men bedenkt dat talloze individuen door de eeuwen heen proefondervindelijk door het doen van dezelfde beoefening tot dezelfde resultaten kwamen.

⁶ “De kringloop van bestaan” is een vertaling van de sanskriet term samsara. De wortel hiervan is onwetendheid, hetgeen niet moet worden opgevat in de intellectuele betekenis maar in de zin van innerlijke verduistering. “Wisdom begins with analysis and observation that lead to direct understanding. Learning to categorize events within experience based on listening to the teachings sharpens the effectiveness of observation. Once these categories are clear and events are recognized, then the healthy and unhealthy consequences of different events can be traced and analyzed. This analysis reveals how the cycles of samsara are established.” (Nyingma Institute 1993, p.91)

Studie, ervaring en beleving

Wie inzicht in het Boeddhisme wil krijgen kan niet uitsluitend volstaan met intellectuele studie en het doornemen van de relevante literatuur. Vanuit een westers wetenschappelijk standpunt bezien zou men de wenkbrouwen fronsen bij de suggestie dat vele jaren van devotie en praktische beoefening nodig zouden zijn om een specifieke tekst of praktijk te doorgronden. Tibetaanse lama's wijden hun leven aan studie, meditatie en beoefening, alvorens zij met enig gezag leringen kunnen toelichten en doorgeven. Tarthang Tulku, een lama die al meer dan 30 jaar in het westen vertoeft, wijst erop hoe moeilijk het is voor westerlingen en voor academici in het bijzonder, om met het Tibetaanse erfgoed om te gaan, zonder dat er vertekeningen, misvattingen, of onjuiste oordeelsvorming ontstaan. (TNMC annals, vol.5, p. 49-57) Binnen de Tibetaanse traditie is er een complexe gelaagdheid van vele verschillende niveaus waarop leringen worden aangeboden. Deze lijken elkaar tegen te spreken: alleen degene die zich intensief aan beoefening wijdt, krijgt inzicht in de samenhang. "Assuming such training has been undertaken, and a certain level of proficiency reached, the meaning of the texts will still remain opaque unless one is deeply engaged in meditation. In contrast to academic forms of discourse, Buddhist texts need to be interpreted in light of specific meditative practices, for in many cases the meaning of a text will be clear only to those who have cultivated a certain way of operating the mind." (Tarthang Tulku in TNMC annals, vol.5, p. 52). Wat betekent dit voor de eventuele toepassing van inzichten of technieken vanuit de Tibetaans Boeddhistische traditie in de psychotherapie? In hoeverre dient een psychotherapeut zichzelf eerst volledig vertrouwd te maken met bepaalde beoefeningen alvorens aspecten ervan toe te passen in de psychotherapeutische praktijk? Het zal duidelijk zijn dat het werken met Boeddhistische ideeën en technieken in een westerse psychotherapiecontext geen eenvoudige zaak is en hoge eisen stelt aan vakkundigheid, persoonlijke integriteit en de persoonlijke ervaring met Boeddhistische spirituele technieken van de therapeut. Uiteraard is dit een kwestie van persoonlijke verantwoordelijkheid en zorgvuldigheid van de therapeut.

Twee benaderingen van de werkelijkheid

Het wordt nog complexer als we bedenken dat we niet slechts te maken hebben met twee tradities, Boeddhisme en westerse psychotherapie, die in een geheel andere culturele context zijn ontstaan, maar dat we ook te maken hebben met twee wezenlijk verschillende benaderingen van de werkelijkheid. In het westerse denken staat een objectiverende benadering centraal. Kennis betekent bovenal kennis

van dat wat objectief waarneembaar is. De mogelijkheid tot discussie hierover, de hoeksteen van de wetenschappelijke benadering, is van centraal belang voor de verifieerbaarheid en voor de definitie van datgene wat als "werkelijk" wordt beschouwd. Kennis die uitsluitend op subjectieve waarneming berust en derhalve niet direct toetsbaar is voor anderen, wordt binnen de wetenschap als irrelevant beschouwd en kan hooguit hermeneutische waarde hebben. Het resultaat is een psychologie die subjectieve ervaringen en psychologische processen tracht om te zetten in objectiveerbare entiteiten en een min of meer mechanistisch denken dat weinig recht doet aan de meer verfijnde, bijzondere kenmerken van de menselijke geest. In het westerse denken vinden we enkele uitzonderingen die zich met name in de fenomenologische school bevinden, waaronder b.v. Husserl en Merleau-Ponty. Binnen de fenomenologie tracht men te komen tot een soort eerherstel van de subjectieve dimensie als grondslag van een wetenschappelijke methode en wordt ingegaan op de problemen die ontstaan wanneer een wetenschappelijke, objectiverende benadering normerend wordt voor de gewone, dagelijkse ervaring.

Binnen het Boeddhisme komt het hele idee van "werkelijkheid" op de helling te staan. Wij noemen dat wat zich aan onze waarneming presenteert de werkelijkheid, maar uiteindelijk is er geen enkele andere basis voor een "harde werkelijkheid" dan dit verschijnen zelf. Een traditioneel beeld is dat van de maan die weerspiegeld wordt in het bewegende water. Wanneer wij het spel van bewegend licht benoemen als "de maan die weerspiegeld wordt in het water" betekent dit geenszins dat we te maken hebben met een objectiveerbaar en onveranderlijk gegeven. Wanneer we dit toepassen op lijden dan betekent het dat ook lijden even veranderlijk en onstandvastig is als al het andere dat zich aan ons presenteert. In de context van de therapiesituatie uiteraard een hoopvol maar soms ook verwarrend gegeven.

De studie van het Boeddhisme vereist een inzet die verder gaat dan intellectuele studie, een inzet waarbij de directe ervaring als bron van kennis centraal komt te staan en dus serieus genomen dient te worden als directe bron van kennis. Het resultaat is een haast tegenovergestelde benadering: het concept van een zogenaamde objectieve werkelijkheid wordt eigenlijk irrelevant, gezien het feit dat er niets kan bestaan buiten de directe persoonlijke ervaring. Een geest die al te zeer uit gaat van rigide concepten en denkbeelden zal grote moeite hebben om tot dit zo essentiële innerlijke onderzoek te komen. "Inquiry that depends too strongly on a proliferating web of concepts may actually interfere with understanding the inner

meaning of a text or a teaching. Understanding comes only when the mind learns to relax into the qualities of the enlightened way of being, expanding into its own fullness and sinking into its own depth. It is the turning inward to direct experience, not conceptual, object-centered investigation, that makes this different way of knowing available.” (Tarthang Tulku in TNMC annals, vol.5, p. 55)

Mensvisie als uitgangspunt voor psychotherapie

Deze twee verschillende benaderingen van de werkelijkheid geven ook aanleiding tot totaal verschillende opvattingen over de centrale kenmerken van de mens en de menselijke geest. In het westerse denken heeft de reflectie hierover vnl. vorm gekregen in de filosofische vooronderstellingen die ten grondslag liggen aan de diverse psychologische scholen. De mensbeelden die ten grondslag liggen aan de psychoanalyse en de traditionele gedragstherapie zijn reductionistisch van aard: men ziet de mens vooral als een geavanceerde biologische levensvorm binnen de evolutie. In het psychoanalytisch mensbeeld wordt vooral de nadruk gelegd op het driftmodel waarbij lagere driften als agressie en voortplantingsdrift centraal staan. In het gedragsmatige model staan vooral de leerprincipes centraal⁷. In beide mensbeelden weet men echter niet goed raad met andere menselijke eigenschappen zoals liefde, altruïsme, compassie, omdat deze zich immers lijken te onttrekken aan de simplistische verklaringsmodellen die men hanteert. Deze andere eigenschappen komen in het mensbeeld van de “humanistic psychology” wel centraal te staan. Binnen deze stroming, die vooral ontstond in de zestiger en zeventiger jaren van de vorige eeuw, leek het alsof men al te optimistisch te werk ging en alsof men de lagere, donkere aspecten van de menselijke geest uit het oog verloor. De behoefte om westerse psychotherapie te combineren met een Boeddhistische levensvisie komt mijns inziens vooral voort uit de wens om te werken vanuit een mensbeeld, waarin enerzijds volledig recht wordt gedaan aan de “lagere” kenmerken van de menselijke geest, zonder anderzijds het uitzicht op de hoogste mogelijkheden te verliezen. Binnen de Boeddhistische visie wordt ons een “kaart” van het menselijk psychologisch universum aangereikt, die de meest uiteenlopende tegenstellingen en gebieden van

menselijke ervaring in één overzicht samenbrengt. (zie bijv. Patrul Rinpoche 1994, p.61 – 100). Het centrale thema binnen deze visie betreft de mogelijkheid tot volledige bevrijding van de ervaring van lijden. De Boeddhistische visie op de mens is tevens onlosmakelijk verbonden met een omvattende visie op leven en dood, vanuit het idee van de kringloop van bestaan. De mens is daarbij het enige wezen van de enorme hoeveelheid levende bestaansvormen die de mogelijkheid tot volledige bevrijding uit deze kringloop heeft. De mensvisie die ten grondslag ligt aan een vorm van Boeddhistische psychotherapie kan alleen maar gebaseerd worden op de centrale doelstelling van het Boeddhisme, welke wordt aangeduid met termen als verlichting, bevrijding of ontwaken. Het centraal stellen van deze doelstelling maakt deze mensvisie vanuit westerse ogen bekeken misschien naïef optimistisch of pretentius. Binnen het Boeddhisme wordt er echter op gewezen dat deze mogelijkheid voor de meeste wezens moeilijk te bereiken is, omdat zij gevangen zijn in een van de vele bestaans- of ervaringsgebieden. Het uitgangspunt van iedere vorm van beoefening of therapie is het verwerven van een grotere vrijheid en de daarbij horende kwaliteiten, zoals vrijgevigheid, verdraagzaamheid, wijsheid, discipline, geduld en compassie. Iedere minimale vooruitgang die in dit opzicht wordt geboekt is de moeite waard. Binnen de Boeddhistische visie is het verkrijgen van een menselijke levensvorm een unieke en kostbare gelegenheid, die zich aan een levend wezen kan voordoen. Wanneer men als mens dan ook nog leeft in een tijd waarin de Boeddhistische leer aanwezig is, wanneer men beschikt over alle zintuigen, er geen verkeerde levenswijze op na houdt en de waarde van de Boeddhistische leer inziet, beschikt men, traditioneel gesproken, over de “vijf individuele voordelen” (Patrul Rinpoche, 1994, p.22).

Het denken over vrijheid in het westen

Het westerse psychotherapeutische handelen wordt in de regel bepaald door methodieken, technieken en probleem- en resultaatgericht werken. Daardoor komt één cruciale vraag niet of nauwelijks aan de orde. Hoe vrij is een mens om zich te ontdoen van patronen en conditioneringen die gedurende een leven lang zijn aangeleerd? Hoe ver reiken de mogelijkheden van een mens om wezenlijk richting te geven aan zijn leven? Wat is innerlijke vrijheid en waar is deze van afhankelijk? Deze vragen zijn belangrijk omdat ze ons het uitgangspunt verschaffen waarmee we een proces van verandering in werking kunnen zetten. Volgens de westerse visie op menselijk lijden staat de blijvende invloed die opvoeding en leerprocessen hebben op onze vorming als mens centraal. Wanneer we de wes-

⁷ Met de term “leerprincipes” wordt hier verwezen naar het theoretische model dat de basis vormt van de gedragspsychologie. Traditioneel is er een basis-onderscheid tussen klassieke en operante conditionering. Beide vormen van conditionering zijn theoretische simplificaties van uiteindelijk oneindig ingewikkelde processen die geacht worden ten grondslag te liggen aan alle vormen van gedrag van mensen en dieren. Zie Orlemans, 1988.

terse psychiatrie mogen geloven dan hoeven we bijv. niet al te veel illusies te hebben over de veranderbaarheid van de persoonlijkheid of diepgewortelde psychologische patronen. Niet voor niets is veel therapie of psychiatrische behandeling tegenwoordig gericht op het “leren leven met de gevolgen van” in plaats van op verwerking of het oplossen van de problematiek.

Tarhang Tulku geeft een mooie beschrijving van dit dilemma: “Real confidence that we can change the underlying patterns of our lives seems to be lacking, not only in our individual experience, but also in western society and culture as a whole. Though members of a wide range of professions - including educators, physicians, scientists, psychologists, sociologists, and political scientists – are taking a critical look at the complex problems we face today, they are not promising hope of real change. They may offer some new approaches and insights, but few professionals would claim to have been successful in their efforts to provide lasting and comprehensive solutions to strongly established social or psychological problems, and many are content to redirect them in less harmful ways. It seems that we simply do not know what to do – at a fundamental level - to make things better.” (Tarhang Tulku, 1984, p.160)

Het denken over vrijheid heeft zich in het westen vooral toegespitst op politieke en maatschappelijke kwesties. Het begrip “vrijheid” wordt vooral in verband gebracht met maatschappelijke en intermenselijke machtsverhoudingen. Wat de individuele mens vervolgens al of niet met een uiterlijk verworven vrijheid doet, is een vraag die o.a. door de existentialistische filosofen in het midden van de 20-ste eeuw aan de orde werd gesteld. Een van hen, Jean Paul Sartre, verhief het principe van de absolute vrijheid tot grondslag van zijn filosofie. Volgens het denken van Sartre was iedere mens tot vrijheid gedoemd (een opvallende paradox). Iedere poging die de mens onderneemt om zijn eigen absolute vrijheid en verantwoordelijkheid te ontkennen, bestempelde hij als een vorm van “kwade trouw”. Nu kan men de zienswijze van Sartre op twee manieren beoordelen: via een objectiverende en een pragmatische benadering. De objectiverende benadering, welke aansluit bij een lineaire, traditioneel wetenschappelijke denkwijze, zal de existentiële filosofie van Sartre in het meest ongunstige geval naar het rijk der fabelen verwijzen, daar het voor deze benadering immers maar al te klaarblijkelijk is dat de mens zijn eigen lot en levensomstandigheden niet naar de hand kan zetten. De mens wordt onmiskenbaar bepaald door de genetische aanleg die hij meekrijgt, de omgeving

waarin hij opgroeit, het soort cultuur en het tijdperk waarin hij leeft. Vanuit deze visie is het absurd om te beweren dat de mens zelf in absolute zin verantwoordelijk zou zijn voor wat hij met zijn leven doet.

Wat gebeurt er wanneer we een pragmatische benadering hanteren en de vraag stellen: “wat kunnen we hier mee?” of “wat zijn de effecten wanneer we deze visie hanteren?”. We baseren ons dan niet op een vaststaand beeld van de werkelijkheid of de mens, maar we gaan ervan uit dat “de werkelijkheid” een voortdurend wisselend en veranderend spel van krachten en verschijningsvormen is. Dit is te vergelijken met de werkwijze van een psychotherapeut, die vragen stelt aan zijn cliënt en vervolgens observeert wat de gevolgen van zijn interventies zijn. Wat gebeurt er wanneer iemand er vanuit gaat dat hij in absolute zin verantwoordelijk is, in staat is de loop van zijn leven te beïnvloeden en het ook ziet als een onontkoombaar appèl om dit te doen zover als in zijn vermogen ligt? We mogen aannemen dat deze persoon meer in actie komt dan iemand die er van uit gaat dat er niet veel meer te veranderen valt. Mensen die het existentialisme daadwerkelijk als levensfilosofie aanhangen zullen zich van tijd tot tijd geroepen voelen om hun aandacht naar binnen te richten en zich af te vragen welke keuzes en beslissingen zij in hun leven willen maken. Het besef van individuele verantwoordelijkheid dat zo kenmerkend is geworden voor de westerse mens en verbonden is met waarden als vrijheid van meningsuiting en democratie is ongetwijfeld mede voort gekomen uit het existentialisme. Helaas hebben onze politieke opvattingen over vrijheid en verantwoordelijkheid niet of nauwelijks geleid tot een afname van het psychisch lijden in onze maatschappij. Dit is misschien begrijpelijk wanneer we bedenken dat de meer dieperliggende vooronderstellingen over wie wij zijn, wat de mogelijkheden van een mens zijn en waar de grenzen liggen van “de werkelijkheid” verder niet in twijfel worden getrokken.

Het denken over vrijheid binnen het Boeddhisme

De Boeddhistische visie op het probleem van de menselijke vrijheid is bedrieglijk simpel en uiterst geraffineerd tegelijkertijd. Het Boeddhisme moedigt ons aan een houding aan te nemen van volledige verantwoordelijkheid. Volgens de wetten van karma is alles immers het resultaat van voorgaande handelingen. Als alles voortvloeit uit ons eigen handelen, zijn we in principe ten allen tijde in staat om een positieve wending aan ons leven te geven. De oorzaken van psychologisch lijden zijn veranderbaar zolang men zich bewust is van zelfopgelegde beperkingen en zolang men bereid is om verantwoordelijkheid te nemen voor de patronen die

daaraan ten grondslag liggen. Uiteraard zijn er talloze omstandigheden die we niet rechtstreeks kunnen beïnvloeden. De houding die we daar tegenover aannemen hebben we echter wel weer zelf in de hand.⁸

Volgens de Boeddhistische leer is vrijheid niet een constellatie van uiterlijke omstandigheden, maar een innerlijke mogelijkheid, die klaar ligt om ontdekt te worden, in welke omstandigheden men zich ook bevindt. Ook hier is er een paradox: aan de ene kant wordt gesteld dat totale bevrijding, verlichting of nirvana moet worden gezien als het eindpunt van een proces of ontwikkeling die zich uit kan strekken over vele levens. Aan de andere kant wordt benadrukt dat deze innerlijke vrijheid, ook wel Boeddha-natuur genoemd, ieder moment en altijd in ons aanwezig is, zonder dat we haar herkennen. Volgens de laatste visie, die niet in tegenspraak is met de eerste, kunnen we ieder moment een glimp van de volledige bevrijding opvangen wanneer we ons bevinden in wat “de natuurlijke staat van zijn” wordt genoemd en kan totale bevrijding ook gevonden worden binnen de tijdsspanne van één mensenleven. Chökyi Nyima Rinpoche vat dit als volgt samen: “To teach that the enlightened essence is present within the mind of any sentient being; to teach how this essence is, directly, so it can be recognized within the listener’s experience; to show the need for recognizing it and the tremendous benefit of doing so; to show clearly how at that moment the Buddha, the awakened state, needs not to be sought for elsewhere but is present within yourself; and that you become enlightened through experiencing what was always present within you – that is what Tulku Urygen Rinpoche teaches...” (in het voorwoord tot Tulku Urygen Rinpoche 1992, p.12).

De pogingen van Tarthang Tulku om de fundamentele inzichten van het Tibetaanse Boeddhisme over te dragen aan westerse leerlingen, resulteerde uiteindelijk in een geheel nieuwe visie, die de naam kreeg “Time, Space and Knowledge”/“Ruimte, tijd en kennis”.(Tarthang Tulku 1977) Met het initiatief tot het uitwerken van deze visie ondernam Tarthang Tulku een gewaagde maar ook moedige stap die hem door niet alle collega-lama’s in dank is afgenomen. Het is een unieke poging om aloude, diepgaande inzichten inzichtelijk te maken zonder gebruik te maken van

⁸ Helaas komt het ook voor dat het begrip karma vanuit een onvolledig en verkeerd begrip niet in de bevrijdende betekenis maar op een beschuldigende wijze wordt gehanteert: Het onheil dat iemand overkomt wordt dan benoemd als zijn of haar eigen schuld. De herdefinitie die hier vanuit een Boeddhistisch standpunt aan gegeven zou kunnen worden luidt: ieder onheil dat iemand overkomt is een unieke kans om het bestaande karma te zuiveren.

Tibetaanse termen en met behulp van een westers taalgebruik. Hij gebruikt hierbij filosofische analyses en een specifieke manier van vragen stellen naast praktische oefeningen. De oefeningen zijn onmisbaar bij het bloot leggen van de directe ervaring en verschaffen in zekere zin de diepere, non-conceptuele achtergrond die nodig is. Door het werken met deze oefeningen kan een “smaak van vrijheid” ontstaan die heilzaam en transformerend is en die op subtiele maar indringende wijze doorwerkt in de rest van onze ervaringen. Hoewel Tarthang Tulku zelf iedere relatie met traditionele beoefeningen negeert, zijn veel van deze oefeningen in de een of andere vorm terug te vinden in Boeddhistische leringen. Het bijzondere aan deze visie en werkwijze is dat ze ons de mogelijkheid verschaft om met de “innerlijke technologie” van het Boeddhisme aan het werk te gaan, zonder ons te hoeven verbinden aan een traditionele of religieuze context. Deze benadering heeft het voordeel dat de doordringende wijze van onderzoek en vragen stellen iedere vorm van zelfbedrog – een reëel gevaar op ieder spiritueel pad – tijds ontmaskert: “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. Still, at the deepest levels there is a danger of covering over one story with another. We all know how easy it is to fall into ways of acting or thinking that only mimic moments of true inspiration or insight. That is the risk here. If we use the ‘no self’ story in any of its countless variations to proclaim that we are free of stories, we have only sealed ourselves off still more completely from the knowledge available...” (Tarthang Tulku 1994, p. 143).

2. De psychotherapeutische praktijksituatie

De therapeutische relatie

De relatie die cliënt en therapeut met elkaar opbouwen is van cruciaal belang en als het goed is gaat er van deze therapeutische relatie een heilzame werking uit. De standaard situatie die we kennen in de westerse psychotherapie is voortgekomen uit de traditionele ontmoeting tussen arts en patiënt. Het is een kunstmatig gecreëerde situatie waarin de arts of therapeut, meestal tegen betaling, gedurende een bepaalde tijdsperiode beschikbaar is voor de patiënt of cliënt. Er schuilt in deze rolverdeling een principiële ongelijkwaardigheid. De arts of therapeut staat meestal immers hoger in aanzien en beschikt over kennis, die de patiënt of cliënt ontbreekt. De cliënt die zich aanmeldt voor psychotherapie heeft een ander soort probleem als de patiënt die zich met een fysieke klacht bij de arts aanmeldt. Het probleem raakt hem of haar meestal in de kern van het bestaan. Vaak is er

schaamte, of zijn er andere drempels die overwonnen moeten worden voordat men een psycholoog, psychiater of psychotherapeut inschakelt. De traditioneel geschoolde psychotherapeut zal, evenals de arts, geleerd hebben om vooral objectiverend naar de cliënt te kijken. Hij heeft allang geen witte jas meer aan, maar heeft wel een overwicht qua macht en kennis. Er is, traditioneel gesproken, in grote lijnen een éénrichtingsverkeer gaande: de cliënt doet zijn verhaal, de therapeut luistert, stelt vragen en bouwt zo zijn conclusies op die leiden tot een diagnose, waarna hij al of niet een aanbod tot behandeling zal doen. Het theoretisch referentiekader, de persoonlijkheid en de culturele achtergrond van de therapeut zullen meestal van grote invloed zijn op het specifieke behandelaanbod dat deze aan de cliënt doet. De cliënt is daar min of meer aan overgeleverd en mag hopen dat hij in goede handen is. Vanuit dit model bezien is een zekere mate van diskwalificatie van de cliënt al inherent aan de rolverdeling die er van meet af aan bestaat. Hoe meer de psychotherapeut zich van zijn positie in dit gebeuren bewust is en in staat is om zijn identificatie met dit rolpatroon los te laten en zich open, oplettend en empathisch op te stellen, hoe meer hij in staat zal zijn iets positiefs te betekenen voor de cliënt. Het is daarbij een belangrijk voordeel wanneer de psychotherapeut zelf geleerd heeft om de aandacht naar binnen te richten en zicht heeft op de conditioneringen die hem gemaakt hebben tot wat hij is. Wanneer de therapeut innerlijk leeg kan zijn, maar tegelijkertijd volkomen helder en alert, dan is hij waarschijnlijk het beste in staat om zich ten dienste te stellen van de ander tegenover hem. De beoefening van een vorm van Boeddhistische meditatie kan hierbij van enorme waarde zijn. Toch is de psychotherapeut die wenst te werken vanuit een Boeddhistische visie, geen spiritueel leraar, zodat bescheidenheid uitermate belangrijk blijft.

Uit veel onderzoek⁹ blijkt dat het niet uitsluitend of voornamelijk de theoretische oriëntatie of het opleidingsniveau van de psychotherapeut is, die doorslag gevend zijn voor het succes van een therapie. Van groot belang zijn de zgn. non-specifieke factoren, waaronder de kwaliteit van de relatie tussen psychotherapeut en cliënt. Mogen zij elkaar? Hebben zij wederzijds respect voor en een positieve inschatting van elkaar? De “matching” tussen cliënt en therapeut is belangrijk, waarbij het niet zozeer de persoonlijke kwaliteiten van een van beiden zijn die bepalend zijn

⁹ Zie o.a. Barrett MS & Berman JS 2001, Burlingame GM & Barlow SH 1996, Huppert JD, Bufka LF, Barlow DH, Gorman JM, Shear MK, and Woods SW 2001, Joyce AS & Piper WE 1998,

voor het succes van de therapie, maar vooral het soort wisselwerking dat op gang komt.

Iets vergelijkbaars vinden we in het Tibetaanse Boeddhisme. De relatie tussen leerling en leraar is buitengewoon kostbaar en belangrijk. De leerling wordt zelfs aangemoedigd om de leraar te zien als de Boeddha. Door dit te doen scheidt de leerling voor zichzelf optimale condities om zich te kunnen ontwikkelen. Deze houding strookt niet met een westerse benadering en zal voor veel westerlingen moeilijk te begrijpen zijn. Veelal wordt toewijding aan de leraar in het westen verward met onderdanigheid en onderwerping en wie enig zelfrespect heeft verlaagt zichzelf daartoe niet, is vaak de redenering. In het Boeddhisme is de leraar echter de schakel die de leerling verbindt met een ononderbroken lijn van overdracht die reikt tot in het verre verleden. Deze lijn van overdracht bestaat hieruit dat iedere schakel iemand is geweest die op zijn beurt de innerlijke Boeddhanatuur in zichzelf heeft herkend en verwezenlijkt. In die zin is de leraar de meest kostbare en belangrijke persoon die zich in het leven van de leerling voordoet. Er wordt dan ook veel nadruk op gelegd dat het voor de leerling buitengewoon belangrijk is om een leraar te vinden die bij de leerling past, waarmee het volledig “klikt”. Dit is belangrijk omdat anders persoonlijke kenmerken van ondergeschikt belang de overhand zouden kunnen krijgen op datgene waar het werkelijk om draait. De leerling wordt dus aangemoedigd om bij het zoeken van een leraar uiterst zorgvuldig te werk te gaan.

De hulpvraag

Vanuit een Boeddhistische visie is het, mijns inziens, meer nog dan in een traditionele benadering, van belang om te weten wat de cliënt precies wil bereiken. De hulpvraag komt voort uit het punt en de loop der omstandigheden waarin de client is vastgelopen in zijn leven en geeft aan welke vragen of dringende kwesties hier voor de client uit oprijzen.¹⁰ Het zetten van de stap naar de hulpverlening en de erkenning van het feit “ik heb hulp nodig” is vaak al een hele stap en een zelfoverwinning in een maatschappij waarin

¹⁰ Het begrip hulpvraag hangt nauw samen met het psychiatrische begrip lijdensdruk. Pas wanneer de zgn. lijdensdruk voldoende hoog is opgelopen, is de client bereid om hulp te zoeken. De lijdensdruk of “de druk van het lijden” sluit mooi aan bij de Boeddhistische visie op samsara als de kringloop van lijden. Vanuit deze visie gezien zou men kunnen zeggen dat de werking van karma die persoon in zijn leven tot een punt heeft gebracht waarop hij of zij zich ervan bewust wordt dat samsara geen uitweg kent, tenzij men bereid is zich open te stellen (en zich in te spannen) voor de Dharma.

zelfredzaamheid en de autonomie van het individu hoge waarden vertegenwoordigen. Het is buitengewoon belangrijk voor de therapeut om de betekenis hiervan op de juiste wijze empathisch in te voelen en hierbij aan te sluiten. Het exploreren en uitwerken van deze hulpvraag is de eerste stap in een proces waarin de cliënt aan het werk wordt gezet. Wat wil de cliënt bereiken en hoe zou hij daarbij hulp willen van de therapeut? Wil hij of zij uitsluitend van bepaalde klachten worden verlost om zodoende in het maatschappelijk leven betere resultaten te scoren of aan externe normen te voldoen? Of is er een drang tot “zelfverwerkelijking”, een behoefte aan spiritualiteit of een meer zinvol leven, d.w.z. zoekt de client meer naar een innerlijk referentiepunt? Het werken met de omstandigheden als uitgangspunt en startpunt voor een proces van innerlijke verandering staat in het Boeddhisme centraal. In de complexe omstandigheden van onze hedendaagse maatschappij en bijv. in werksituaties zijn Boeddhistische principes buitengewoon goed toepasbaar, hetgeen bijv. voor Tarthang Tulku aanleiding was om er een aparte reeks beschouwingen aan te wijden (zie Tarthang Tulku 1991). Het werk in deze beginfase van de therapie is bepalend voor het doel of de richting die men samen in slaat. Enerzijds dient de therapeut nauw bij de hulpvraag aan te sluiten, anderzijds kan het gebeuren dat de getrainde therapeut soms intuïtief bepaalde tendenzen of behoeften bij de cliënt waarneemt die de cliënt zelf nog niet had opgemerkt, en die pas verderop in het proces zichtbaar zullen worden.

De grondhouding van de therapeut

In de therapie-context heeft de therapeut ook zijn eigen belangen. De therapeut heeft zijn eigen voor- en afkeuren, zijn eigen neuroses en trauma's, zijn eigen programma's en verborgen agenda. De therapeut wil doorgaans ook iets van de cliënt, ook al zal hij dat niet makkelijk toegeven: Geld, bevestiging, status, erkenning of of misschien gewoon therapeutisch succes. Cliënten hebben de aanwezigheid van een verborgen agenda bij de therapeut meestal haarscherp door, vaak voordat de therapeut het zelf door heeft en dit kan een snel einde of vastlopen van de therapie betekenen. Sommige cliënten, bijv. die met een ingewikkelde persoonlijkheidsproblematiek, zijn er heel goed in om de therapeut te verleiden tot een interactieel spel waarin zij dermate doorgewinterd zijn dat de therapeut, wanneer hij zich hiertoe laat verleiden, dit spel alleen maar kan verliezen. Beginnende of onervaren therapeuten kunnen hierdoor ernstig ontmoedigd raken. De therapeut kan zelfs gefrustreerd of vernederd raken, of hij kan er voor kiezen om voortaan alleen nog met (jonge, aantrekkelijke, verbaal ingestelde, intelligente en sociale) zgn. “YAVIS” cliënten te werken. En hoe zit

het met de motivatie van de cliënt om te veranderen? Welke geheime agenda is er? De meer intelligente cliënten zijn er soms uitermate handig in om hulpverleners op subtiele wijze voor verborgen doeleinden aan het werk te zetten.

De zgn. “HOUND” cliënten (onderdanig, oud, onaantrekkelijk, niet verbaal ingesteld en vaak depressief) confronteren ons met hele andere obstakels. Vooral in die gevallen waarbij verslaving of sociaal onwenselijk gedrag meespeelt, is het voor de psychotherapeut niet makkelijk om zich als therapeut acceptierend en empathisch op te stellen, en tegelijk confronterend en duidelijk grenzen stellend op te treden. Om de therapie echt te laten werken zal er toch in de eerste plaats iets moeten gaan “klikken” tussen cliënt en therapeut. Er is een soort vonkje nodig waardoor de cliënt de beslissing neemt om het met deze therapeut te proberen. Dit vonkje dient teweeg gebracht te worden door de ervaring, betrokkenheid en vakkennis van de therapeut. Maar ook door zijn compassie. De bijdrage van een Boeddhistische visie is misschien wel vooral een diep inzicht (bij de therapeut en later misschien ook bij de client) in de wijze waarop mensen ten prooi vallen aan hun emoties, gevangen zijn in een web van voor- en afkeuren en hoe zij in de allereerste plaats zelf de muren van hun gevangenis in stand houden, ook al beseffen zij dat niet. De therapeut combineert zijn vermogen tot empathie en compassie met de capaciteit tot “vaardig handelen”¹¹. Alleen op die wijze kan de vonk van innerlijk gewaar zijn en de drang tot bevrijding en volledig menszijn die bij de cliënt in de kiem aanwezig is tot leven gewekt worden gewekt. Dat betekent ook dat de therapeut zicht moet hebben op persoonlijke verborgen agenda's, voorkeuren en gevoeligheden. Het doorwerken daarvan in een leertherapie behoort gelukkig tot het standaard programma van iedere gedegen therapie-opleiding.

Kern-oplettendheid of aanwezig zijn in het moment

Wanneer we heel direct en ervaringsgericht te werk gaan dan kunnen we ontdekken dat de leer van de Boeddha uiterst praktisch en direct is: wij hoeven slechts een moment stil te zitten en onze gedachten tot rust te laten komen om een glimp op te vangen van wat er bedoeld wordt. De problemen die onze gemoedstoestand en ons levensgeluk lijken te bepalen zijn daar immers allemaal direct aanwezig in de vorm

¹¹ De sankriet term voor 'vaardig handelen' is upayakausalya en betekent letterlijk 'bedrevenheid in het middel'. Het is de mannelijke-actieve-mededogen kant van de bodhisattva, als aanvulling op zijn/haar vrouwelijke-passieve kant, te weten prajna of wijsheid. (bron: R.Kloppenburger)

van gedachten en gevoelens. Dat wat zich in dit moment aandient kan onmiddellijk gebruikt worden als “materiaal” voor beoefening of therapeutisch werk. Dat waar mensen zagezegd “last” van hebben zijn zonder uitzondering gedachten en gevoelens die allemaal betrekking hebben op verleden of toekomst. Alleen de directe ervaring in het heden is geen gedachte: het omvat de directe waarneming van wat zich aan onze zintuigen en aan onze gewaarwording presenteert. In het heden kan er een gedachte verschijnen, maar wanneer we ons volledig bewust blijven van dat wat is dan kan de inhoud van die gedachte ons niet in zijn macht krijgen. Ook gevoelens kunnen ons handelen en bewustzijn slechts bepalen voor zover zij verbonden zijn met gedachten over verleden of toekomst. Denken is tijd; aanwezig zijn is tijdloos. Wanneer we een moment de tijd nemen om de gedachten en gevoelens die op ons in werken waar te nemen zonder erin betrokken te raken en om even contact te maken met dat wat is, door bijv. het volgen van de ademhaling, een simpele maar effectieve vorm van meditatie, voltrekt zich al een belangrijke verandering. In dit moment van aanwezig zijn is er even een korte ervaring van vrijheid waarin we alles los mogen laten. Dit soort oefeningen, door Linehan in de cognitieve gedragstherapie ingevoerd onder de titel “kern-oplettendheidsvaardigheden” (Linehan 1993), worden door westerse psychotherapeuten in toenemende mate toegepast. Het is ook belangrijk om te vermelden dat Linehan deze technieken juist gebruikt bij een problematiek die in de westerse psychiatrie als uiterst complex en moeilijk behandelbaar bekend staat, nl. de zgn. borderline persoonlijkheidsstoornis. De soms wel eens geopperde suggestie, als zouden Boeddhistische uitgangspunten en methodieken zich meer lenen voor “lichte” of neurotische problematiek maar niet voor “serieuze” of meer ernstige psychiatrische klachten wordt hier door de praktijk weerlegd.

De heilzaamheid van dit directe aanwezig zijn in het moment of het kijken naar “dat wat er is” lijkt maar langzaam door te dringen tot de wetenschappelijke theorievorming op het gebied van de psychotherapie, hoewel het al een aantal decennia geleden in het westen door mensen als Rogers, Perls en Gendlin werd aanbevolen. Het doen van een meditatieve oefening spreekt kennelijk niet altijd tot de verbeelding van onderzoekers en theoretici met een technologische inslag die van oudsher gewend zijn geweest om de oplossing van problemen te zoeken in vergaande analyses en ingewikkelde procedures. Recent is hier echter meer systematische aandacht voor gekomen (b.v. Goleman / Dalai Lama 1997).

Enkele praktische uitgangspunten

Het zal uit het voorgaande duidelijk zijn dat de toepassing van uitgangspunten en technieken, die zijn voortgekomen uit het Boeddhisme, in de dagelijkse praktijk van de psychotherapie op velerlei wijzen en in combinatie met zeer uiteenlopende westerse referentiekaders en benaderingen kan plaats vinden. De werkelijkheid is een spel van krachten en processen van een oneindige complexiteit en er zijn vele manieren om een bepaald doel te verwezenlijken. Desalniettemin kunnen we, uitgaande van een Boeddhistische visie, een aantal “vuistregels” destilleren die in de praktijk van dienst kunnen zijn. Om het voorgaande, misschien soms wat theoretische betoog wat meer “handen en voeten” te geven volgen hier een aantal praktische richtlijnen die voor mij persoonlijk waardevol bleken te zijn. Sommigen komen direct voort uit het Boeddhisme terwijl anderen afkomstig zijn uit andere, met het Boeddhisme overeenstemmende, bronnen. Bij het beoordelen en toepassen hiervan is het belangrijk om de eerder genoemde pragmatische en dialectische benadering te hanteren. Men dient zich dus niet af te vragen: “Is dit werkelijk waar?”, maar “Wat is het effect, of wat gebeurt er, wanneer we hiervan uitgaan?”.

De feiten zijn vriendelijk

Deze vuistregel is afkomstig van de vader van de cliënt-centered therapie, Carl Rogers. Hij zegt hierover: “So while I still hate to readjust my thinking, still hate to give up old ways of perceiving and conceptualizing, yet at some deeper level I have, to a considerable degree, come to realize that these painful reorganizations are what is known as learning, and that though painful they always lead to a more satisfying because somewhat more accurate way of seeing life.” (Rogers 1961, p. 25). Dit uitgangspunt lijkt simpel. De praktijk wijst echter anders uit. 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. Het vertrouwen in de stelregel dat iedere poging om de waarheid te achterhalen of de werkelijkheid te doorgronden uiteindelijk een gunstige of heilzame uitwerking zal hebben, wordt vaak teniet gedaan door de behoefte om de pijnlijkheid ervan te ontlopen. “It will do you no harm, to feel your own pain”, om met John Lennon te spreken. Ook therapeuten zullen zichzelf betrappen op de neiging om feiten soms half bewust of onbewust te verdraaien of te ontkennen, vooral wanneer deze direct raken aan hun eigen persoon of identiteit. Soms is het heel moeilijk om afstand te doen van een favoriete interpretatie of theorie en is er veel oplettendheid voor nodig om dit bij jezelf waar te nemen. In dit verband is het duidelijk dat vragen stellen, nieuwsgierigheid en

oprechte belangstelling – zowel naar buiten toe, op de client gericht, als naar binnen toe, op de belevingswereld van de therapeut zelf gericht - een absolute voorwaarde vormen voor een waarlijk therapeutische relatie. In analogie hiervan is het voor de client absoluut heilzaam en bevrijdend om zich te buigen over de wijze waarop zijn eigen levensloop zich heeft ontplooid en de sporen die dat heeft nagelaten (zie b.v. Stettbacher 1990).

Oplettendheid (of aandacht) is heilzaam in zichzelf

Deze stelling hangt nauw samen met de eerste (“de feiten zijn vriendelijk”). Het bedrijven van psychotherapie is in het westen vooral een kwestie van woorden, theorieën, analyses en procedures. Wat daaraan vooraf gaat is uiteraard het verhaal van de cliënt zelf, een verhaal dat is gebaseerd op eigen observaties en persoonlijke ervaring. Wat we echter geneigd zijn over het hoofd te zien is dat het innerlijk ervaren op zich van heel wisselende kwaliteit kan zijn, waarin allerlei gradaties mogelijk zijn. Dat dit innerlijk ervaren, naarmate het meer een kwaliteit heeft van helderheid en kalmte, ook een heilzame werking op zich heeft, zonder dat er verder concepten of analyses aan te pas hoeven te komen, is een gegeven dat vaak over het hoofd wordt gezien. De westerse psychotherapie kent weinig directe instructies die op de kracht van dit principe zijn gebaseerd, hetgeen dan ook aanleiding is om de betreffende technieken (zoals b.v. zen-meditatie) uit andere tradities te “importeren”. Gelukkig zijn er een aantal gunstige uitzonderingen, zoals o.a. het werken met “awareness” in de Gestalttherapie (Perls, Hefferline and Goodman 1951), de sensory-awareness van Charlotte Selver (Brooks 1974) en de “focusing” techniek van Eugene Gendlin (Gendlin 1981). Tot nu toe weten we in het westen weinig over het principe van de heilzame werking van oplettendheid of aandacht op zich, in tegenstelling tot de kennis die het Boeddhisme daarover heeft. (zie b.v. Tulku Thondup 1997, p.11 – 35)).

De werking van actief niet-weten overtreft die van het gebruikelijke weten

De open aandachtigheid waarover het hier gaat is gekoppeld aan een actief niet-weten dat in scherp contrast staat met het gebruikelijke weten dat ten grondslag ligt aan de westerse benadering van kennis en dat altijd gebaseerd is op feitenkennis, logica, theorievorming etc. Het actieve niet-weten waarover het hier gaat is actief omdat het een houding van vragen stellen en onderzoek aanwakkert. Het heeft een indringende kwaliteit omdat het de gebruikelijke verklaringen, labels en beeldvorming opnieuw aan een onderzoek onderwerpt en het schijnbaar vanzelfsprekende als niet vanzelfsprekend beschouwt. Dit onderzoek kan plaats vinden in de dialoog tussen

therapeut en client waarbij de therapeut degene is die vragen stelt. Het kan echter ook in stilte plaats vinden, als intra-psychisch proces. In dat laatste geval kan een vorm van meditatieve beoefening dit proces versterken en versnellen. Verwijzingen naar dit “niet wetende weten” zijn o.a. terug te vinden in de fenomenologie van Merleau-Ponty (Merleau-Ponty 1962), maar ook in de “Ruimte, tijd en kennis” visie van Tarthang Tulku (Tarthang Tulku 1977, 1994).

Ieder mens heeft de kiem van volledige bevrijding in zich

De westerse neiging tot labeling en classificatie, die in de hedendaagse psychiatrie haar voorlopige hoogtepunt heeft gevonden in de DSM-criteria, heeft tot gevolg dat de vele verschijningsvormen van het menselijk lijden worden terug gebracht tot een beperkt aantal categorieën. Dit betekent niet uitsluitend een proces van simplificatie maar ook dat wetenschappelijk geschoolde psychotherapeuten in hun denken over en kijken naar cliënten geleid worden door de vooronderstellingen die aan deze tendenzen tot labeling en simplificatie ten grondslag liggen. Dat de activiteit van het labelen en classificeren een destructieve en verhullende werking op zich kan hebben, zijn we vaak geneigd over het hoofd te zien¹². Wanneer de therapeut zijn vermeende macht en kennis op de cliënt heeft “overgedragen” in de vorm van een diagnostisch label, raakt de, tot dan reeds deels verholde, machtsverhouding tussen therapeut en client verder geconsolideerd. Het toekennen van een naam en label en een bijbehorende verklaring kan er maar al te gemakkelijk toe leiden dat de client zelf geen moeite meer hoeft te doen om uit te zoeken wat er – op ervaringsniveau – nu werkelijk aan de hand is. De

¹² Het volgende citaat uit “Time, Space and Knowledge” verduidelijkt dit: “This labelling tendency is, in fact, destructive even beyond the overall frustrating trend that it inspires, for it leads to the unnecessary proliferation of negative labels and ‘undesirable’ experiences. Though many types of awareness and experience arise which actually bear very useful and incisive energies, because they are a little too dynamic or unusual for the sedentary ‘self’, they seem threatening and are accordingly labelled as ‘paranoia’, ‘schizophrenia’, and so on. If we found ourselves in the midst of such energies, we immediately label them according to the dictates of convention, lose sight of their inner value, and become very upset, because we are ‘schizophrenic’. We may suffer from far more disorientation from *identifying with the associations of our labels* than from the potency of the experiences themselves. In this and in so many ways, we turn our realm into a frustratingly jagged and rather chilling range of ice, ‘under’ which a potentially soothing and refreshing river of energy continues to flow.” (Tarthang Tulku 1977, p.267).

therapeut heeft als “psychologische autoriteit”¹³ het oordeel reeds geveld. In het ergste geval leidt dit ertoe dat mensen worden gezien en behandeld als objecten en niet meer als menselijke personen, waarbij het belangrijkste kenmerk van ieder menselijk wezen uit het oog verloren raakt, nl. datgene wat wel wordt aangeduid als de “innerlijke waardigheid”. In het Boeddhisme staat het respect voor ieder levend wezen en iedere persoon centraal. Uitgangspunt is dat iedere vorm van dwaling, “zonde” of pathologie voorkomt uit de versluiering van het oorspronkelijke pure gewaar zijn (de Boeddha-natuur). In de praktijk komt dit tot uiting in het onvoorwaardelijke respect voor ieder mens, hoe “mens onwaardig” deze zich ook mag hebben gedragen. Zodra we er nl. vanuit gaan dat iemand de mogelijkheid tot innerlijke bevrijding heeft verloren en ons respect niet meer waard is, kunnen we hem of haar niet meer helpen.

De werkelijkheid bestaat niet

Velen kennen de denkbeelden van Watzlawick, die destijds verkondigde dat de werkelijkheid een sociaal maaksel is (Watzlawick, Beavin, Jackson 1968). Toch is ook dit een vuistregel die tegen onze denkgewoontes en psychologische behoeften indruist. Waar hier naar verwezen wordt is het feit dat de werkelijkheid een ongrijpbaar krachtenspel is dat voortdurend in beweging is en oneindig veel complexer is dan we ooit kunnen vermoeden. Natuurlijk is het mogelijk om bepaalde feiten boven water te halen, gevoelens onder ogen te zien, of nieuwe verbanden te ontdekken. Zodra we echter een verhaal of een theorie construeren die pretendeert daar een soort definitief laatste oordeel over te vellen, creëren we een vorm van absolutisme. Toch is er een diepe behoefte aan een “uiteindelijke versie” van ieder verhaal. We willen gewoon weten hoe het zit, in ons recht staan, of gelijk hebben, of voelen dat het niet anders had kunnen zijn. Het is iedere keer opnieuw weer een opgave om je als therapeut open te stellen voor de belevingswereld van iemand en te beseffen dat zijn of haar ervaring net zo werkelijk en overtuigend is als die van ieder ander. In het Boeddhisme krijgt men het advies om alle ervaring te vergelijken met een droom. De veranderlijkheid of onbestendigheid van een droom gaat meestal niet ten

koste van de overtuigingskracht die deze heeft. Ook in het dagelijks leven worden we geraakt door gebeurtenissen die op ons in werken. Toch beseffen we meestal niet dat een volgend moment de zaak in een volledig ander licht kan komen te staan. Het inzicht dat het onze eigen innerlijke reacties, oordelen en verhalen zijn die het ons zó laten ervaren en niet anders is vaak afwezig.

Alle verschijnselen (of identiteiten) zijn uiteindelijk open en leeg

“Once we awaken to śūnyatā, we recognize that identity is illusion. The five skandhas¹⁴ are transitory and insubstantial, and the story of the self is invention. Likewise, the projections with which the self is involved are fictions, overestimations and underestimations, dramatizations based on limited perspectives” (Nyingma Institute 1993, p.306). Leegte (śūnyatā) is een centraal begrip in het Mahāyāna Boeddhisme. Het uiteindelijke doel is een directe ervaring die iedere vorm van analyse, interpretatie of beschrijving overstijgt. Zolang we echter zover niet zijn kan het helpen om in ieder geval een soort analytisch begrip te hebben van wat er wordt bedoeld. Ook al kennen we als psychotherapeut niet de directe ervaring die het eigenlijke doel is, toch kunnen we via intellectuele weg begrijpen dat iedere emotie, iedere mentale constructie, iedere dwanggedachte, iedere vorm van neurotisch of existentieel lijden uiteindelijk niets meer is dan een complex, gesloten netwerk van betekenissen, labels, verhalen, emoties en interpretaties. De substantie of werkelijkheidswaarde hiervan blijkt in de uiteindelijke analyse altijd op niets anders te berusten dan de evocatieve overtuigingskracht van de woorden en verhalen zelf.¹⁵ Het begrip hiervan zal in hoge mate versterkt worden wanneer we door meditatieve training een glimp op kunnen vangen van wat er wordt bedoeld met śūnyatā. Hoezeer de cliënt zich ook gevangen voelt in het netwerk van betekenissen, emoties en verhalen waarin hij is verstrikt en welke heftige impulsen hier ook uit voort dreigen te komen, het is belangrijk dat men als therapeut het volkomen kalme en heldere besef vast

¹³ Een van de kernthema’s in het levenswerk van J.Krishnamurti is het volstrekt afwijzen van iedere vorm van “psychologische autoriteit”, aangezien het onze eigen oorspronkelijke en pure intelligentie teniet doet. Krishnamurti trachtte bij zijn toehoorders deze oorspronkelijke intelligentie, die veel meer omvat dan het intellect, tot leven te wekken. In zijn alles-doordringende stijl van vragen stellen en onderzoeken is er een duidelijke overeenkomst met de “Ruimte, Tijd en Kennis” benadering van Tarthang Tulku. Zie b.v. Krishnamurti 1973.

¹⁴ De Sanskriet term “skandha” betekent letterlijk “stapel” of “hoop”. Een analyse van onze directe ervaringswereld leert dat alles kan worden opgedeeld in deze vijf “stapels” of hoofdcategoriën. Dit zijn vorm, gevoelens, waarneming, motivationele factoren en bewustzijn. Gezamenlijk vormen zij het geheel van onze ervaring, waarmee de basis gelegd is voor het lijden en het vermeende bestaan van een “ik” of ego (zie Nyingma Institute 1993, p.141 – 160).

¹⁵ Een briljante uiteenzetting hierover in westers taalgebruik door een lama die de traditionele Tibetaans Boeddhistische training tot op de bodem heeft ondergaan vinden we in Tarthang Tulku 1994, p.9 e.v.

houdt dat niets in de ervaring en het verhaal van de cliënt onveranderbaar of noodlottig hoeft te zijn. Door een volkomen betrokken en meelevende maar tegelijkertijd innerlijk onbewogen houding aan te nemen, kan de therapeut iets van dit inzicht naar de cliënt toe overbrengen. De therapeut beweegt in het therapeutisch gesprek niet klakkeloos mee met het emotionele moduleren van de client maar geeft aan dat hij wel nauwkeurig volgt wat er gebeurt en dit ook begrijpt en navoelt. Hiernaar wordt in de cliënt-centered therapie verwezen met de term “empathie” en vanuit het psychoanalytisch model wordt over de kwaliteit van “holding” gesproken. De kwaliteiten van empathisch luisteren en “holding” veronderstellen echter bij de therapeut het vermogen om innerlijk stil en tegelijkertijd volkomen attent te zijn. Zodra de therapeut zelf innerlijk de kwaliteit van heldere leegte verliest en in beweging wordt gebracht door zijn eigen persoonlijke gedachten en gevoelens zal dit ten koste gaan van het therapeutisch contact. Mede door zijn non-verbale opstelling en attitude kan de therapeut telkens iets van het inzicht in leegte communiceren naar de client. De non-verbale aspecten van het psychotherapeutisch contact krijgen in het algemeen weinig aandacht, hetgeen natuurlijk niet verwonderlijk is in een cultuur en maatschappij die gedijt bij de gratie van woorden, begrippen, theoriën en verhalen. Dat de kracht van non-verbale communicatie vele malen groter en effectiever kan zijn dan die van woorden is een gegeven waaraan in de traditionele westerse therapiecontext vaak weinig aandacht wordt besteedt¹⁶.

Alles hangt met alles samen en is voortdurend in beweging

Dat verschijnselen niet los kunnen worden gezien van de context, waarin zij zich bevinden, is een principe, dat ook voorkomt in de westerse psychotherapie. Met name de systeemtheorie en –therapie houden zich hier uitvoerig mee bezig. In de praktijk kost het soms echter moeite om professionals die voornamelijk zijn geschoold in een individuele of strikt medische benadering het belang van een systeemtheoretische denk- en werkwijze duidelijk te maken. Het denken in lineaire en directe causale verbanden schijnt in onze cultuur en maatschappij voor de hand te liggen en de overschakeling naar een visie, waarin het belang van circulariteit en het zicht krijgen op meer complexe veranderingsprocessen centraal staan, blijkt in de praktijk lastig. Ook in dit opzicht blijkt de zienswijze van het Boeddhisme verrassend subtiel en gedifferentieerd. Het principe van onderlinge

afhankelijkheid beschrijft hoe alle verschijnselen wetmatig ontstaan en aanleiding geven tot nieuwe verschijnselen. Tevens wordt er de nadruk op gelegd dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is. Het westerse denken is geneigd om labels, mentale constructies en arbitraire onderscheidingen een werkelijk bestaan toe te schrijven. Door te kijken vanuit de bril van een theorie of referentiekader wordt de werkelijkheid niet slechts geweld aangedaan maar ontstaat een situatie van een “self-fulfilling prophecy”. Het doorzien van de innerlijke werking van onderlinge afhankelijkheid is een resultaat van meditatieve training en kan niet verkregen worden door uitsluitend academische scholing. De psychotherapeut die vertrouwd is met dit idee van een meer omvattende samenhang, zal beter in staat zijn om door verschijnselen en verhalen “heen te kijken”. In het werken met systemen (relaties, gezinnen, groepen verbonden mensen) kunnen we het begrip van de samenhang versterken door te focussen op de communicatie en de wisselwerkingen tussen mensen in plaats van op de individuen zelf. Door te werken met interacties en processen in plaats van ons te richten op statische entiteiten kan een beter begrip ontstaan van veranderingsprocessen en kan bij de betrokken leden van een systeem het vermogen toenemen om die veranderingsprocessen in werking te zetten die wenselijk worden geacht en een halt toe te roepen aan interacties en processen die een ongewenst verloop hebben.

Het narcisme van de therapeut als valkuil in de therapie

Ook dit is zo een ‘open deur’ die verraderlijk simpel is. Psychotherapeuten zijn mensen die doorgaans een lang opleidingstraject achter de rug hebben en een hoop ervaring hebben opgebouwd in de professionele omgang met hun medemensen. Ze zijn echter ook gewend geraakt aan de machtsongelijkheid en het typerende overwicht voor de behandelaar die zo kenmerkend is voor een traditionele psychotherapeutische setting. Het is buitengewoon moeilijk om dit overwicht en deze machtsongelijkheid niet als een comfortabele vanzelfsprekendheid te aanvaarden; ook in dit opzicht geldt het gezegde “het zijn sterke schouders die de weelde kunnen dragen”. In de traditionele westerse opleidingen op dit gebied is de professionele identiteit die men verwerft na het behalen van een bepaald diploma een bron van trots en eigenwaarde, hetgeen al te gemakkelijk kan overgaan in arrogantie. Het feit dat de psychotherapeut niet met zijn eigen angsten, beperkingen of problemen te koop loopt, wil niet zeggen dat deze niet eerlijk en openlijk onderkend kunnen of hoeven te worden. Wanneer de therapeut teveel vast houdt aan een beeld van zichzelf als iemand die weet hoe het zit en niet aan kritiek

¹⁶ Een van de weinige werken in de psychotherapeutische literatuur, waarin systematisch aandacht wordt besteedt aan de non-verbale aspecten is “The silent language of psychotherapy” – zie Beier and Young 1984.

onderhevig is, kan dit een verlamrende werking hebben op de therapie. Uiteindelijk kunnen kwaliteiten als openheid, compassie en inzicht niet geveinsd worden en zal de gevoelige of intelligente cliënt al snel door hebben waar een heilzame relatie overgaat in een afhankelijkheidsrelatie.

Conclusie

In de titel van dit artikel heb ik getracht de centrale paradox waar de hele discussie zich omheen beweegt tot uitdrukking te brengen. Beide tradities – westerse psychotherapie en Tibetaans Boeddhisme – hebben tot doel om de mens een proces van innerlijke verandering te laten doorlopen, waardoor hij zich in zekere mate kan bevrijden van innerlijke obstakels die frustratie, ongemak, pijn of ander lijden veroorzaken. Het vraagstuk van de innerlijke vrijheid komt zodoende centraal te staan. De westerse psychotherapie legt daarbij vooral de nadruk op het feit dat we rekening dienen te houden met de wetmatigheden waaraan ons bestaan is onderworpen, hetgeen ik aan heb geduid met het woord gebondenheid. Door middel van een wetenschappelijke benadering wordt getracht om deze wetmatigheden zo goed mogelijk in kaart te brengen en methodes en technieken te ontwerpen om veranderingen teweeg te brengen. Het doel van de wetenschap is, evenals dat van de spirituele tradities, de emancipatie en vrijmaking van de mens. De grenzen van dit veranderingsproces worden vanuit wetenschappelijk oogpunt toch echter altijd gegeven door onze biologische aanleg, ons cultureel erfgoed, ons gezin van herkomst, onze opvoeding etc. Binnen het westerse denken zijn het materiële factoren die uiteindelijk geacht worden de uiterste grens van ieder veranderingsproces te bepalen.

Binnen de Boeddhistische visie is er een soort tegenovergesteld uitgangspunt: Hoe onaangenaam, beklemmend of moeilijk de materiële omstandigheden ook mogen zijn, het belangrijkste kenmerk van de menselijke geest, nl. de intrinsieke en oorspronkelijke vrijheid van het bewustzijn (ook wel aangeduid als Boeddha-natuur), was van het begin af aan aanwezig en gaat nooit verloren. Dit betekent dat uiterlijke omstandigheden de mogelijkheid van een innerlijk veranderingsproces in principe nooit in de weg staan en dat de grenzen ervan niet op voorshands vast liggen. Uitgangspunt is hierbij wel dat de beoefenaar de weg bewandelt die is gebaseerd op de juiste visie en een beroep kan doen op degenen die hem op deze weg voor zijn gegaan. Het ontvangen (en in de praktijk brengen) van het juiste onderricht en de verbinding met de traditie van gerealiseerde beoefenaren zijn dus

wel cruciaal.¹⁷ Tarthang Tulku schrijft: “In letting go of our belief that suffering is a necessary part of human life, we can take a few steps forward” (Tarthang Tulku 1984, p. 157).

Uit het voorgaande zal blijken dat psychotherapie vanuit een Boeddhistische visie in de praktijk op veel manieren gestalte kan krijgen. Als we echter niet terecht willen komen in een opportunistische vorm van eclecticisme, waarbij methodes en technieken naar willekeur bij elkaar gevoegd en door elkaar gegooid worden, zal een noodzakelijke doordenking van achtergronden en filosofische uitgangspunten moeten plaats vinden. In dit artikel is getracht om een aanzet in die richting te geven. Het zal de lezer ook duidelijk zijn geworden dat mijn persoonlijke voorkeur en affiniteit tot uitdrukking is gekomen in het feit dat ik vooral vanuit een Tibetaanse Boeddhistische visie heb gekeken naar de westerse psychotherapie, in plaats van omgekeerd. Een zuivere vergelijking op neutrale gronden is het voorgaande dus niet. Het belangrijkste struikelblok voor het bedrijven van psychotherapie vanuit een Boeddhistische visie is mijns inziens het feit dat westerlingen vaak geneigd zijn om de inzichten en technieken van het Boeddhisme te benaderen, zoals men geneigd is een studieprogramma aan de universiteit te doorlopen: Door de zaak zuiver rationeel-analytisch in het geheugen op te slaan en intellectueel te doorgronden, zonder dat dit directe consequenties heeft voor de persoon zelf. Het Boeddhisme kan pas werkelijk begrepen worden en krijgt pas betekenis wanneer men bereid is om ermee aan het werk te gaan en het in het eigen leven toe te passen. Psychotherapeutisch werken vanuit een Boeddhistische visie is dus pas mogelijk wanneer men zich persoonlijk ook in de praktische kant van het Boeddhisme verdiept. Een van de bijzondere kenmerken van een Boeddhistische benadering is dat zaken, die in het westen van oudsher tot het domein van de religie gerekend worden, op een dermate praktische wijze worden geoperationaliseerd en toegepast dat ze volkomen helder, praktisch en toepasbaar worden. Bij de presentatie ervan ontstaat soms de bedrieglijke indruk van volstreekte eenvoud, zodat bij

¹⁷ In het Boeddhisme staat het “toevlucht nemen” centraal. De beoefenaar of leerling formuleert daarbij met volledige toewijding de intentie (in zichzelf of hardop) dat hij of zij toevlucht neemt in de Boeddha, de Dharma (dit is de Boeddhistische leer) en de Sangha (de gemeenschap van beoefenaren). Door het dagelijks opnieuw leggen van de verbinding met de leraar, de leer en de gemeenschap van beoefenaren verkleint de leerling de kans dat hij in zijn beoefening op een dwaalspoor terecht komt of aan een verkeerde visie ten prooi valt. De keuze voor dit toevlucht nemen is altijd individueel en vanuit volledige vrijheid.

een eerste kennismaking vaak wordt gereageerd met: “O dat weet ik allang, dat is toch niets nieuws!”. Nieuw zou het in dit verband zijn wanneer iemand bepaalde inzichten van moment tot moment toetst aan de eigen ervaring en dus zichtbaar in de praktijk tracht te brengen.

Het bijzondere van de psychotherapeutische praktijksituatie is onder meer dat het een klein laboratorium is waarin menselijke interacties, betekenissen, gevoelens en gedachten nader onderzocht kunnen worden. De resultaten van dit onderzoek kunnen vervolgens toegepast worden in het dagelijks leven. Deze laboratoriumsituatie biedt niet alleen kansen voor de cliënt maar ook voor de therapeut om waarnemingen aan te scherpen, kritische vragen te stellen en nieuwe mogelijkheden te ontdekken.¹⁸ Het intellectueel instrumentarium en arsenaal aan interventies van de westerse psychotherapie kan daarbij – ongeacht het specifieke referentiekader dat wordt gehanteerd – een bruikbare en praktische rol vervullen, zonder dat dit afbreuk hoeft te doen aan de ruimere Boeddhistische context van waaruit eventueel gewerkt wordt. Meer nog dan in de traditionele psychotherapie het geval was komen ethische en existentiële kwesties ter discussie. Zo is het vanuit een Boeddhistische visie onmogelijk om naar levensvragen te kijken zonder daarin het gegeven van de dood te betrekken. Boeddhistische zienswijzen over het stervensproces en de samenhang tussen leven en dood heb ik in dit artikel bewust buiten beschouwing gelaten. Het is echter nuttig om te beseffen, dat een bespreking daarvan mogelijk meer en verdergaande consequenties zou hebben gehad voor psychotherapie vanuit de Tibetaanse Boeddhistische visie.

Literatuur

Barrett MS, Berman JS, *Is psychotherapy more effective when therapists disclose information about themselves?*, Journal of Consulting & Clinical Psychology, aug.2001, p. 597-603

¹⁸ Er is hier een parallel met een andere “laboratoriumsituatie”, nl. de meditatieve ervaring tijdens een korte of langere retreat. Ook dit is een afgeschermd situatie waarin iemand – zij het intra-psychisch- gedachten, gevoelens en betekenissen aan een onderzoek onderwerpt of vanuit een wijder en meer open perspectief benadert dan gebruikelijk. Ook hier vindt er een proces plaats waarbij gesloten kringlopen van betekenissen, emoties en gedachten worden “opgebroken” met als resultaat een toename aan keuzemogelijkheden en een grotere innerlijke beweeglijkheid en vrijheid.

Bateson, Gregory, *Mind and Nature*, Bantam Books, New York 1979.

Beier, Ernst G. and Young, David M., *The Silent Language of Psychotherapy*, Aldine Publishing Company, New York 1984.

Brooks, Charles V.W., *Sensory awareness - the rediscovery of experiencing*. Viking Press, New York 1974.

Buber, Martin, *Ik en jij*, Bijleveld, Utrecht 1998. (Vertaling van *Ich und du*, Insel-Verlag, Leipzig 1923)

Burlingame GM, Barlow SH, *Outcome and process differences between professional and nonprofessional therapists in time-limited group psychotherapy*, International Journal of Group Psychotherapy, 1996 Oct, p. 455-78

Chökyi Nyima Rinpoche, *Indisputable Truth*, Rangjung Yeshe Publications, Hong Kong 1996.

Dalai Lama / Francisco J. Varela, *Sleeping, dreaming and dying*, Wisdom Publications, Boston 1997.

Dilgo Khyentse, *The heart treasure of the enlightened ones*, Shambala, Boston & London 1992

Don Miguel Ruiz, *The four agreements – a practical guide to personal freedom*, Amber-Allen Publishing, San Rafael, California 1997.

Dowman, Keith (compiled and translated by), *The flight of the Garuda – Teachings of the Dzokchen Tradition of Tibetan Buddhism*, Wisdom Publications, Boston 1994.

Gendlin, Eugene T., *Focusing*, Bantam Revised Edition, Toronto, London, New York, Sydney 1981

Gijzen, A.M., *Gendlin's visie op het onbewuste, aangevuld met die van Welwood*, projectverslag Rijksuniversiteit Groningen, 1983

Gijzen, A.M., *Twee visies op de mens: Maslow en Sartre*, doctoraalscriptie Rijksuniversiteit Groningen, 1982

Goleman, D. (editor) / Dalai Lama, *Healing emotions, conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*, Shambala, Boston & London 1997

Huppert JD, Bufka LF, Barlow DH, Gorman JM, Shear MK, and Woods SW, *Therapists, therapist*

variables, and cognitive-behavioral therapy outcome in a multicenter trial for panic disorder, *Journal of Consulting & Clinical Psychology* 2001 nr.5, p. 747-55

Joyce AS, Piper WE, Expectancy, *The therapeutic alliance, and treatment outcome in short-term individual psychotherapy*, *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, summer 1998, p. 236-48

Krishnamurti, J. *The awakening of intelligence*, Harper & Row, San Fransisco 1973, 1987.

Kouwer, prof. Dr. B.J., *Existentiële psychologie – grondslagen van het psychologisch gesprek*, Boom, Meppel 1973

Linehan, Marsha M., *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, The Guilford Press, New York 1993.

Longchenpa, *Kindly Bent to Ease Us*, part 1, 2 and 3 (Vertaling door Guenther, Herbert V.) Dharma Publishing, Berkeley 1975.

Longchenpa, *You are the eyes of the world*, translated by Kennard Lipman and Merrill Peterson under the inspiration of Namkhai Norbu. Lotsawa publishing, California 1987.

Maslow, A.H., *Motivation and Personality – second edition*, Harper and Row, New York, Evanston and London 1954, 1970.

Merleau-Ponty, M. *Phenomenology of perception – translated from the French by Colin Smith*, Routledge & Kegan Paul, London and Henley 1962.

Namkhai Norbu, *The crystal and the way of light – Sutra, Tantra and Dzogchen*, Compiled and edited by John Shane, Arkana Penguin Books, London 1993.

Namkhai Norbu, *The mirror: Advice on the Presence of Awareness*, Station Hill Openings, Barrytown, ltd. 1996.

Nyingma Institute, *Ways of enlightenment – Buddhist studies at Nyingma Institute*, Dharma Publishing, Berkeley 1993.

Orlemans, dr.J.W.G., *Inleiding tot de gedragstherapie*, Van Loghum Slaterus, Deventer 1988.

Patrul Rinpoche, *The words of my perfect teacher*, Harper Collins Publishers, San Fransisco 1994.

Perls, Hefferline and Goodman, *Gestalt Therapy – Excitement and growth in the human personality*. Dell Publishing, New York 1951.

Rogers, Carl R., *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin Company, Boston 1961.

Sogyal Rinpoche, *The Tibetan book of living and dying*, Harper Collins, San Fransisco, 1992.

Stettbacher, *Wenn Leiden einen Sinn haben soll – Die heilende Begegnung mit der eigenen Geschichte*. Hoffman und Campe, Hamburg 1990.

Svartberg M, Seltzer MH, Stiles TC, *The effects of common and specific factors in short-term anxiety-provoking psychotherapy: a pilot process-outcome study*, *Journal of Nervous & Mental Disease* p.691-6, nov.1998

Tart, Charles,T., *States of consciousness*, E.P. Dutton & Co, New York 1975.

Tarhang Tulku, *Dynamics of Time and Space - Transcending limits on knowledge*, Dharma Publishing, Berkeley 1994.

Tarhang Tulku, *Enlightenment is a choice*, Dharma Publishing, Berkeley, 1998

Tarhang Tulku, *Knowledge of Freedom*, Dharma Publishing, Berkeley 1984

Tarhang Tulku, *Kum Nye Relaxation*, Part 1 and 2, Dharma Publishing, Berkeley 1978.

Tarhang Tulku, *Skillful means – patterns for succes*, Dharma Publishing, Berkeley 1991.

Tarhang Tulku, *Teachings from the heart*, Dharma Publishing, Berkeley 1998

Tarhang Tulku, “Tibetan Buddhism – The Way of Compassion” in: *On the way to self knowledge*, edited by Jacob Needleman and Dennis Lewis. Alfred A. Knopf, New York 1976.

Tarhang Tulku, *Time, Space, and Knowledge*, Dharma Publishing, Berkeley 1977.

Tenzin Wangyal Rinpoche, *The Tibetan yoga's of dream and sleep*, Snow Lion Publications, Ithaca, New York 1998

TNMC Annals (Annals of the Tibetan Nyingma Meditation Center) Volume Five, part

I and II (1969-1997), Dharma Publishing, Berkeley
1998.

Tulku Thondup, *The Healing power of mind*, Arkana
Penguin Books, London 1997

Tulku Urgyen Rinpoche, *As it is*, part 1 and part 2.
Rangjung Yeshe Publications, Boudhanath, Hong
Kong & Esby 1999 / 2000.

Tulku Urgyen Rinpoche, *Rainbow painting*. Hong
Kong, Boudhanath & Arhus 1995

Tulku Urgyen Rinpoche, *Repeating the words of the
Buddha*, Foreword by Chökyi Nyima Rinpoche.
Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu 1992.