

# Dissociatie en disidentificatie

Henk Barendregt  
Voordracht voor Vipassana Begeleiders

Amsterdam, 27 november 2004

Om een aantal zaken uit te leggen in de vipassana lessen die wij geven, kunnen we taal gebruiken. Taal is echter slechts een benadering van wat we bedoelen. Als we zeggen dat opmerkzaamheid een afstand schept, dan is dat slechts ten dele juist. “O, er is verlangen” of “O, er is tegenzin” geeft ons houvast, door die afstand waardoor we ons niet laten meesleuren. Aan de andere kant komen we zo wel in intieme aanraking met de gevoelens die in ons zitten en anders niet opgemerkt worden. Dus we kunnen ook stellen dat we juist dicht bij het object van meditatie komen, welke nabijheid moeilijker zou zijn indien we geen beschermende opmerkzaamheid hebben. In het dagelijkse leven zitten we of in de emotie en stromen we erin mee, of we staan er buiten. Opmerkzaamheid stelt ons in staat heel dicht bij de emotie te komen, zodat we deze kunnen zien in haar volle glorie, beter nog dan wanneer we erin zitten en meegezogen worden. Dus opmerkzaamheid creëert juist geen afstand! Tot zover het probleem van de taal.

In plaats van met taal kunnen we ook dingen overdragen door ‘te zijn’. Onze grote vriend Gautama deed dat aan het einde van zijn leven. Hij tilde een bloem op en toonde deze zwijgend aan zijn leerlingen. Bij één aanwezige, Mahakashyapa, kwam dat over. Dat is het onderwijzen door ‘te zijn’. In de praktijk streven we ernaar behendig les te geven, soms met taal, soms met zijn. Om in taal te benaderen wat Boeddha bedoelde met het tonen van de bloem kunnen we ons verplaatsen naar een artikel van Freud: ‘Vergankelijkheid’<sup>1</sup>. Freud was aan het wandelen met twee vrienden in een mooi landschap in de volle zomer. Zijn vrienden konden zich niet openstellen voor de schoonheid. De eerste zeg het wel, maar werd overstelpt door melancholie. De tweede sloot zich ervoor af. Freud beseftte dat deze twee reacties vaker voorkomen als wij te maken hebben met vergankelijke zaken. Verbondenheid brengt leed met zich mee, daarom worden we of melancholisch of afstandelijk. Zou er nog een andere manier zijn om met de vergankelijke wereld om te gaan, zo vroeg Freud zich af. Hij kende niet de mogelijkheden van de opmerkzaamheid. Het was deze les die Boeddha wilde geven zonder woorden: dat er een andere mogelijkheid is.

We gaan het hebben over dissociatie en disidentificatie. Voornamelijk via het gebrekkige hulpmiddel van de taal. Dissociatie komt voor in gradaties. Kinderen genieten ervan als ze een jaar of 7 zijn. Op een gegeven moment leren

---

<sup>1</sup>In: Sigmund Freud, Nederlandse Editie. Boom, Amsterdam [1984], Cultuur en Religie 3, p.73.

ze dat de betekenis van een woord los kan komen te staan van de klank. Zo herhalen ze soms een woord: ‘rubber’, ‘rubber’, ‘rubber’, . . . , enzovoorts. Op een gegeven moment gebeurt het. Het is alsof ze het woord nog nooit gehoord hebben. Vanuit de vipassana kun je dit verschijnsel als volgt beschrijven. Er is de klank ‘rubber’ en de betekenis ‘rubber’. Normaliter zitten die twee aan elkaar vast. Door inzet en concentratie komen de twee los van elkaar. Ook al klinkt het woord als nieuw, de kinderen weten nog steeds goed dat die rare klank ‘rubber’ slaat op het materiaal waarmee sommige van hun gummetjes zijn gemaakt. Naast dit kinderspelletje, waarmee we meestal in aanraking komen op de basisschool, is er een andere vorm van dissociatie, welke we voor het eerst in volle kracht tegenkomen wanneer we puber zijn. Het is een heel prettige vorm van dissociatie: de verliefdheid. Al onze gewoonlijke hebbelikheden vergeten we. Eten wordt veel minder belangrijk dan het ontvangen van een glimlach van haar of hem. Hans Andreus dicht:

*Ik heb je liever dan brood,  
al zegt men ook dat het niet kan  
en al kan het ook niet.*

We kennen deze vorm van dissociatie. Ze heeft een duidelijke functie. Verliefdheid is gericht op voortplanting, op nestbouwen. Onze persoonlijkheid, ons ego, kan in de weg zitten bij het samenleven met de andere. Daarom doet de verliefdheid ons een beetje wegsmelten zodat, in het geval de liefde beantwoord wordt, we kunnen stollen tot een nieuw geheel, samen met de andere. In de oertijd, waarin men ongetwijfeld ook verliefd werd, gaf dat aanleiding tot sex en geboorte. Daarna ging het instinct van de zorgzaamheid werken. Dankzij deze oerinstincten hebben wij ons ras nu al zo’n paar miljoen jaar standgehouden. Wordt de verliefdheid echter niet beantwoord, dan kan de dissociatie traumatisch worden. Pas na een rouwproces komen we daar weer bovenop. We kennen ook dit vanuit onze eigen ervaring en via de wereldliteratuur over de liefde.

In de psychopathologie zijn er nog veel indringender gevallen van dissociatie. Voordat we het daar over hebben gaan we even over naar de *disidentificatie*. Deze bestaat uit het wegsmelten van ons ego door middel van de meditatie. Het effect is dat we ons zelf minder in de weg zitten en tenslotte vrede met onszelf, de anderen en het universum vinden. Als je met het kinderspelletje van het uitelkaar trekken doorgaat, dan kom je bij de *Heart Sutra*:

*Avalokitesvara in diepe meditatie  
zag dat de vijf skandha’s op zichzelf leeg zijn  
en was vrij van lijden en zorgen.*

*“Shariputra, vorm is leegte en leegte is vorm  
en hetzelfde geldt voor gevoel, perceptie, wil en bewustzijn  
...”*

Maar hier zijn we reeds aan de andere kant, voorbij de dingen, met een zuiver bewustzijn. Dat is disidentificatie: de dissociatie op een gebalanceerde manier doorleeft en geïntegreerd met ons totale bewustzijn.

Voor het zover is moet de meditator leren omgaan met zijn of haar dissociatie. Deze is een essentieel onderdeel van het pad van de zuivering. De eerste reden dat dit zo is kan vergeleken worden met de reden dat verliefdheid gepaard gaat met een lichte dissociatie. Je zit jezelf minder in de weg. Maar er is een tweede reden.

In de Abhidhamma, de diepere psychologie van het Boeddhisme, wordt gesteld dat ons bewustzijn niet een continue stroom is, maar bestaat uit afzonderlijke bewustzijnsmomenten, de mentale atomen (*citta's*)<sup>2</sup>. Die atomen toveren ons een wereld voor, waarin het lijkt alsof het bewustzijn continu is. Onze begeerte, tegenzin en onwetendheid en alles wat daaruit volgt creëren de indruk van een mentaal continuum. Omdat dit continuum er echter niet is, moeten we ons hardnekkig (en symptomatisch) aan die drie 'zonden' vasthouden om de illusie in stand te houden. Verliezen we deze illusie, dan vervallen we tot angst, walging en depressie. Daarom wordt onze ontmoeting met de mentale atomen beschreven als de drie karakteristieken van het bestaan:

veranderlijkheid  
lijden  
zelfloosheid

Dit zijn drie zijden van dezelfde driehoek. Met andere benaming

chaos  
walging  
onbeheersbaarheid

Inderdaad, veranderlijkheid kennen we van de herfst enzo. Maar deze veranderlijkheid is veel fundamenteeler, namelijk die van het bewustzijn, een ware chaos in de waarneming. Ook het lijden kennen we. Maar het lijden voortkomend uit de drie karakteristieken gaat dieper, tot in ons merg, in ons viscerale zenuwstelsel. Vandaar de walging, die sommige meditatoren doet overgeven. Sartre gebruikt het zelfs als naam van een van zijn romans<sup>3</sup>. De zelfloosheid betekent niets meer en niets minder dan dat wat er gebeurt en zelfs wat wij doen, uiteindelijk niet beheersbaar is zoals we zouden willen.

De ervaring van de drie karakteristieken is heftig. Het bewustzijn valt uiteen. De leerling, die wellicht dacht dat de drie karakteristieken 'verheven' zijn, komt bedrogen uit: het is afschuwelijk, ondragelijk. Er zijn impulsen van visuele gewaarwordingen, gedachten en emoties, alles doorelkaar. Het lijkt erger dan doodgaan. Maar men gaat niet dood, het lijkt alsof men gek wordt. Maar omdat men observator van dit alles is wordt men niet gek. In de Tibetaanse traditie is er altijd een dorpsgek in het klooster aanwezig. De leraar toont deze aan zijn leerlingen en zegt: "Monniken, deze arme man is zo, hij kan er niets aan doen. Tijdelijk zullen jullie ook zo worden. Schrik daar niet van, het is een onderdeel van de zuivering." Zie voor een persoonlijk verslag van contact met de drie karakteristieken mijn *Buddhist Phenomenology*

---

<sup>2</sup>In de neurofysiologie leren we dat ons bewustzijn te maken heeft met impulsen van de neuronen, de cellen in de hersenen. Deze impulsen, de zogenaamde actiepotentialen, zijn ook 'discreet': elkaar snel opeenvolgende pakketjes.

<sup>3</sup>*La nausée*, Galimard, Paris, [1936]. Nederlandse vertaling *Walging*, Single Pockets, [1999]. Zie de recensie van Henk Ruijsch <[meander.italics.net/artikelen/artikel.php?id=69](http://meander.italics.net/artikelen/artikel.php?id=69)>.

<[www.cs.ru.nl/~henk/BP/bp1.html](http://www.cs.ru.nl/~henk/BP/bp1.html)>. Meteen na de ervaring van de drie karakteristieken ondergaat de meditator de sterke onderdompeling in respectievelijk angst, walging en depressie. De leraar is op een intensieve vipassana retraite 24 uur per dag beschikbaar voor zulke noodgevallen. Voor de meditator is de reactie van de leraar onverwacht: “Je hebt goed gewerkt; ga zo door.” De leerling heeft echter alle motivatie verloren. De leraar overtuigt de leerling om toch door te gaan. Hier is veel ervaring voor nodig<sup>4</sup>. In ieder geval is het belangrijk dat de leraar laat zien dat hij beseft waarmee de leerling bezig is en dat er niet voor geschrokken hoeft te worden. Ook helpt het om de leerling contact te laten maken met zijn of haar lichaam en met materiële zaken.

Opmerkzaamheid stelt ons in staat bij de drie karakteristieken te komen. Daarna zal opmerkzaamheid ons bescherming bieden. Tijdens de ontmoeting van de meditator met de drie karakteristieken is de aanwezigheid van een leraar van groot belang. Deze zal de leerling het vertrouwen geven dat de oefeningen hun resultaat beginnen te krijgen en dat juist nu het de moeite waard is om door te zetten.

Schematisch kunnen de volgende fasen in de vipassana bewustzijnsontwikkeling onderscheiden worden (een korte weergave van de bekende 16 *nana's*).

1	Eerste zuivering
2	Kennis van de drie karakteristieken
3	Tweede zuivering
4	Overgave

Schema 1.

Bij de eerste zuivering wordt men geconfronteerd met de onhebbelijkheden van ons ego: onze conflicten voortkomend uit het verleden. Door de vijf ‘hindernissen’, te weten twijfel, begeerte, haat, slaperigheid en rusteloosheid, wordt men gestoord in het beoefenen van opmerkzaamheid. Deze mechanismes proberen het mentale klimaat in ons te behouden. Met de vijf ‘helpers’, te weten vertrouwen, inzet, opmerkzaamheid, concentratie en analyse, kunnen de hindernissen overwonnen worden. Uiteindelijk ontstaat er een nieuw mentaal klimaat, waarin men beter in staat is te kijken wat er zich afspeelt in het bewustzijn.

Een mogelijke omweg voor verdere vorderingen is de kennismaking met de mystieke ervaringen (de ‘*jhana's*’). Mocht de meditator daartoe vervallen, dan raadt de leraar hem of haar aan daar ook afstand van te nemen<sup>5</sup>.

Daarna is de leerling rijp voor een volledige kennismaking met de drie karakteristieken van het bestaan. Omdat contact met de drie karakteristieken heel heftig is, zoals boven beschreven, is het belangrijk te weten dat er nooduitgangen zijn. De leraar kan de meditator een beetje van zijn ego teruggeven. Het aannemen van een gevoel kan een belangrijke nooduitgang zijn: de gedisocieerde komt onmiddellijk terug tot een stabiel bewustzijn. Wel heeft dit als nadeel dat men als het ware gehypnotiseerd is door zijn of haar gevoel. Men

<sup>4</sup>Voorbeelden van wat onze leraar Mettavihari aan sommigen van ons gezegd heeft: “This is real vipassana!”, “Now you will not be afraid of dying”, “You will be a free man”.

<sup>5</sup>Gevraagd werd door een leerling tijdens een intensieve vipassana retraite “Leraar, mogen we niet eventjes van zulke mooie ervaringen genieten?” Daarop antwoordde Mettavihari “It is a waste of time!”.

vervalt dan weer in bepaalde vormen van gehechtheid<sup>6</sup>. Wanneer dat bijvoorbeeld lust is, dan eet men teveel. Is het boosheid, dan ziet de hele wereld er boos uit. Is het angst, dan kom je in de wereld van een fobicus. Door het werk van mijn vader J.T. Barendregt met fobici is hij het verschijnsel fobie gaan zien als repersonalisatie van de depersonalisatie, zie Fobiëen en Verwante Angsten, in *De Zielenmarkt*, Boom, Amsterdam [1982]. Met name de aspecten chaos en zelfloosheid komen sterkt tot uiting in dit artikel.

In feite bestaat een groot deel van het menselijke gedrag uit een symptomatisch bedekken van de waarheid van de drie karakteristieken. Wij willen niet toegeven aan het feit dat belangrijke zaken buiten onze controle liggen (de derde karakteristiek). Wij willen handelen, niet observeren; wij willen doen, niet zijn. Daardoor zijn wij verslaafd aan onze (on)hebbelijkheden, ons ego.

Wanneer de meditator verder gaat met de oefeningen, zal na verloop van tijd, meestal veel korter dan nodig was om bij de ervaring van de drie karakteristieken te komen, het de leerling lukken om gelijkmoedigheid te ontwikkelen ook al zijn de drie karakteristieken zichtbaar. Dan kan men spreken van disidentificatie. Daarnaast ontwikkelen zich de mentale factoren inzet, onderzoek, concentratie, opmerkzaamheid, verrukking en kalmte.

Wanneer de vipassana aldus gerijpt is en de leerling *zich overgeeft*, dan kan het gebeuren dat opmerkzaamheid voortaan voor een belangrijk gedeelte (zeg maar percentage van de opkomende citta's) bij de leerling aanwezig blijft.

Uit schema 1 komt het verschil tussen psychotherapie en meditatie goed tot uiting. Therapie is op het niveau van het ego. De Leidse zenleraar van der Plas zegt "Psychotherapie is gericht op instandhouding van het leven. Dat lukt hoogstens honderd jaar. Meditatie is ook heilzaam voor ziekte en dood." Dat effect van de meditatie ontstaat vooral tijdens de tweede zuivering. Tijdens de eerste zuivering hebben psychotherapie en meditatie een gemeenschappelijk doel: het verkrijgen van een gebalanceerd ego. Voor sommigen werkt inzichtsmeditatie; anderen zullen eerst meer kalmte nodig hebben en dat kan bereikt worden door concentratie meditatie. Weer anderen, met een onderontwikkeld ego, zal eerst een psychotherapie nodig zijn voordat men aan meditatie kan beginnen. Eerst moet men leren zwemmen voordat men kan leren duiken. Het schema maakt duidelijk dat een zekere kennis van de psychotherapie nuttig is voor een meditatieleraar. In Boeddhistische traditie hebben leraren hier een goede intuïtie voor ontwikkeld. In tegenstelling tot van der Plas denk ik dat het ook nuttig is wanneer een psychotherapeut kennis heeft van de inzichtsmeditatie. Het werk van Kabat-Zinn laat zien hoe opmerkzaamheid gebruikt kan worden voor stressreductie<sup>7</sup>. De cognitieve psychotherapie maakt daar dankbaar gebruik van<sup>8</sup>.

De tweede zuivering moet onder andere de angst, walging en depressie overwinnen. Sterker nog, contact met de drie karakteristieken is een soort psychose.

---

<sup>6</sup>Godsdienst waanzin ontstaat vermoedelijk ook op deze wijze.

<sup>7</sup>Zie zijn *Handboek Meditatief Ontspannen*. Becht, Haarlem [2000].

<sup>8</sup>Segal, Z., J. Williams & J. Teasdale. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A new approach to preventing relapse*. The Guilford Press, New York [2002]. (Nederlandse vertaling: *Aandachtgerichte Cognitieve Therapie bij Depressie*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam [2004]).

Deze kan niet overwonnen worden door haar te negeren. Wordt deze psychose onderdrukt dan ontstaat een gepantserd bewustzijn, hetgeen ook niet wenselijk is. Wel is het mogelijk de drie karakteristieken te accepteren. Graag wil ik de hypothese van Podvoll ondersteunen dat meer mensen van psychoses genezen kunnen worden dan in de psychotherapie voor mogelijk wordt gehouden, zie Podvoll *De Verlokkingen van de Waanzin: nieuwe inzichten over de psychose*, Servire, Utrecht [1992/2004].

Maar nu terug naar het Boeddhistische pad van de zuivering. Gegeven Schema 1 kan men stellen dat het overbrengen van de leer erop neer komt de meditator voldoende vertrouwen te geven om in de drie karakteristieken te duiken en daarna bij te staan om de ervaring te verwerken en te integreren in het leven. Hiervoor is het noodzakelijk dat de leraar zelf voldoende in aanraking is geweest met de drie karakteristieken van het bestaan.