

# Mentaal evenwicht: labiel, stabiel en flexibel

Henk Barendregt

Radboud Universiteit Nijmegen

In dit artikel worden een aantal van mijn gezichtspunten over de menselijke geest weergegeven. Deze zijn tot stand gekomen door persoonlijke ervaring met intensieve vipassana<sup>1</sup> meditatie te integreren met klinische psychologie en cognitieve neurowetenschap na feedback van beoefenaars van deze disciplines. Er zal geen onderbouwing gegeven worden voor genoemde standpunten, omdat dit zou afleiden en buiten het bereik van dit artikel valt. Mocht nader onderzoek uitwijzen dat de beweringen niet geheel kloppen, dan zal het opgebouwde beeld aangepast moeten worden. Ik verwacht echter dat de gezichtspunten een nadere wetenschappelijke proeve van precisering en juistheid kunnen doorstaan.

## 1. De stroom van het leven

Wij bevinden ons in voortdurend veranderende omstandigheden. Sommige daarvan zijn gewenst, andere niet. Deze laatste brengen ongemak en vaak ook leed met zich mee. Homo Sapiens heeft twee verschillende klassen van strategieën ontwikkeld om daarmee om te gaan. De eerste mogelijkheid is om inzicht te krijgen in (een deel van) de verschijnselen om ons heen, daarmee voorspellingen te doen en tenslotte tot op zekere hoogte die omstandigheden naar onze hand te zetten. Voor de winter hebben we een kachel, voor de zomer een airconditioner. Dat is de weg van de wetenschap en met name haar toepassingen.

Het is belangrijk te beseffen dat deze methode zijn beperkingen heeft: financieel, ecologisch, politiek, ethisch en wetenschappelijk. Inderdaad, het is soms te duur, slecht voor het milieu, niet toegestaan, immoreel of zonder meer onmogelijk om de omstandigheden te beïnvloeden. Desalniettemin hebben wetenschap en technologie ons veel gegeven. Maar het is goed om van de beperkingen doordrongen te zijn, omdat men zich anders zou kunnen overgeven aan een onverzadigbare vorm van hedonisme, hetgeen overigens door de hedendaagse maatschappij in zijn geheel op een nog niet eerder gekende wijze gebeurt. Behalve dat dit nadelen voor de wereld en anderen heeft, is het vooral ook onheilzaam voor ons zelf. De tweede methode om met de veranderlijke wereld om te gaan is de spirituele. Daarin wordt gestreefd naar de beïnvloeding van ons bewustzijn, om meer onafhankelijk van de situatie te worden. We noemen drie spirituele wegen welke houvast kunnen geven.

Ten eerste kan men door een geloof of subcultuur aan te hangen een stabiel prettig bewustzijn verkrijgen. Men hoort bij de groep, en dingen vallen op hun plaats. Is men echter mentaal afhankelijk van die groep of van de algemene appreciatie van het geloof, dan heeft dat weer een nadeel: men kan zich aangevallen voelen in zijn of haar geloof.

In de tweede spirituele weg kan men door geestelijke inkeer een zekere mentale balans verkrijgen. Door systematische oefeningen uit de concentratie meditatie bijvoorbeeld kan men een kalme positieve geest ontwikkelen. Ook al gebeuren er minder prettige dingen, met een optimistische blik is men beter in staat door te gaan, waarmee men bezig is. Ook deze methode heeft zijn beperkingen. Het zal blijken dat het niet altijd mogelijk is om ons bewustzijnstype naar de hand te zetten.

De inzet en concentratie die hiervoor nodig is, is niet altijd voorhanden.

Er is een derde spirituele weg. Deze bestaat uit andere geestelijke oefeningen, de zogenaamde *vipassana* of inzicht meditatie. Een zekere mate van concentratie is nodig, maar deze wordt niet gebruikt om de geest kalm te maken, maar om deze goed naar de mentale verschijnselen te laten kijken, met gepaste afstand. Op deze manier kan men ontdekken wat er zich in de geest afspeelt en er verbeteringen in aanbrengen welke later blijven doorwerken. Dit artikel is voornamelijk gebaseerd op het volgen van deze weg en de consequenties daarvan voor het bewustzijn.

## 2. Labiel evenwicht

Bij vipassana meditatie is het niet de voornaamste bedoeling de geest op één onderwerp te richten en deze daar te houden, maar met een zeker niveau van concentratie en met gepaste afstand te letten op de veranderende stroom van het bewustzijn, wat er ook gebeurt.

Wanneer men zich voorneemt te gaan opletten, met name op het rijzen en dalen van de buik of borst tijdens de ademhaling (zitmeditatie) of op de bewegingen van de voeten (loopmeditatie), zullen er hindernissen blijken te zijn, waardoor men van dat voornemen afstapt. Deze worden geclassificeerd als begeerte ('zat ik maar op een leuk terrasje!') en tegenzin ('deze oefening is wel heel erg vervelend!'), rusteloosheid (waarbij de geest druk heen en weer springt) en slaperigheid (waar nauwelijks iets tegen gedaan kan worden) en tenslotte twijfel ('waarom doe ik deze oefening eigenlijk?'). Men wordt geleerd de zogenaamde mentale helpers te ontwikkelen en in te schakelen: vertrouwen, concentratie, opmerkzaamheid, inzet en analyse. Daarmee worden de hindernissen getransformeerd tot meditatie objecten. Na voldoende oefening krijgt men een globaal overzicht over het bewustzijn, dat men gaat zien als een stroom van zintuiglijke input, gevoel, gedachten, en conditionering (neiging om ergens heen te gaan met dat bewustzijn, meestal geïnterpreteerd als onze wil). Doorgaand met de beoefening van vipassana kan de meditator ervaren dat het bewustzijn bestaat uit een stroom van kortdurende flitsjes, vergelijkbaar met hoe een televisiebeeld ontstaat uit een lichtpuntje dat, voortdurend van kleur en intensiteit veranderend, snel heen en weer over het scherm wordt gespoten. Tijdens de waarneming van deze chaotische stroom is het bewustzijn zelf gedeeltelijk 'zichtbaar'. Zo ervaar je dat het normale bewustzijn opgebouwd wordt uit genoemde flitsjes.

Dit chaotische proces ('veranderlijkheid') wordt de eerste van drie 'fundamentele karakteristieken van het bestaan' (lees: bewustzijn) genoemd. De tweede karakteristiek ('lijden<sup>2</sup>') is de grote weerzin, zelfs walging, welke ontstaat tijdens het waarnemen van genoemd proces. De derde karakteristiek ('zelfloosheid') is de duidelijke observatie dat het proces doorstroomt, zonder dat wij daar zelf ook maar enige invloed op hebben.

De drie karakteristieken ontstaan niet als drie afzonderlijke waargenomen fenomenen, maar blijken drie aspecten te zijn van één mentaal proces. In tegenstelling tot wat de meditator verwacht blijkt het geen verheven bewustzijnstoestand te zijn waarin de karakteristieken zichtbaar worden. De chaotische toestand is in tegendeel weerzinwekkend, zozeer zelfs dat men deze koste wat het kost wil vermijden. Het is de moeder van alle existentiële angsten en de oorzaak van oorlog. Het is deze ervaring die door Johannes van het Kruis 'de donkere nacht van de ziel' genoemd wordt. Er kunnen verschillende oorzaken zijn waardoor we tijdelijk of langer niet meer in staat zijn onze waarnemingen te integreren tot een coherent geheel. We noemen de belangrijkste. Men kan een (erfelijke) afwijking hebben, waarbij wellicht te weinig van een of andere neurotransmitter wordt aangemaakt. Een andere mogelijkheid is dat men een traumatische of stressvolle ervaring heeft gehad, waarbij

men zich afsloot voor de situatie. Dit kan zelfs op zo'n sterke manier gebeurd zijn, dat men dissocieerde, dat wil zeggen zijn of haar wereld- of zelfbeeld verloor, waar men later dan weer last van kan hebben.

Tenslotte komt het uiteenvallen van het normale bewustzijn voor in de inzicht meditatie als de drie karakteristieken, zoals hierboven beschreven. Deze ervaring wordt beschouwd als de eerste mijlpaal in de inzicht meditatie. Met als volgende fase dat men het bewustzijn weer opbouwt, maar dan op een andere manier.

Genoemde labiliteit is begrijpelijk vanuit het model dat de grondslag van ons bewustzijn bestaat uit het proces, zoals beschreven in de drie fundamentele karakteristieken van het bestaan. Dit is dan ook het uitgangspunt van de boeddhistische psychologie (Abhidhamma, zie Barendregt [2006] voor een inleiding). Deze stellingname is wetenschappelijk niet al te vreemd, als men bedenkt dat bewustzijn iets te maken lijkt te hebben met het vuren van neuronen dat verloopt in pulsen.

### 3. Stabiel evenwicht

Er is een systematische—beter gezegd symptomatische—onderdrukking van het chaotische proces zoals hierboven beschreven. Die onderdrukking bestaat uit het hebben van een wereldbeeld, een zelfbeeld, gedachten en bijbehorende emoties, die tezamen of afzonderlijk de flitsjes aaneen lijmen tot een globaal bewustzijn. Kortom, het hebben van een 'ego', dat overigens zowel heilzame als onheilzame bijwerkingen kan hebben. Meestal wordt zo'n globaal bewustzijn gezien als de 'gezonde' toestand en het chaotische proces met de bijbehorende dissociatie als pathologisch. Ten dele is dit gezichtspunt begrijpelijk en te verdedigen. Men is dan echter wel 'gebonden' aan dat wereld- of zelfbeeld, aan de emotionele grondtoon, waarmee het bewustzijn aanelkaar gelijmd is. Dit kan sterke, zelf pathologische, gevolgen hebben. Wanneer bewustzijn aanelkaar gelijmd is met angst, wordt men fobisch. Is het aaneengelijmd met een lage dunk van zichzelf, dan doet men zich tekort. Heeft men een te hoge dunk van zichzelf, dan wordt men over het paard getild. Stopt men veel energie in het zelfbeeld en bijbehorende emoties, dan krijgt men een gepantserde persoonlijkheid. Maar ook al heeft men een redelijk gezonde binding, dan nog zijn er nadelen. Om goed te functioneren is het nodig dat men een beeld van zichzelf en de wereld heeft en dat men plannen kan maken. Aan de andere kant wordt de stroom van bewustzijn bijelkaar gehouden met behulp van ideeën en bijbehorende gevoelens. Wanneer deze de grond van ons psychologische houvast vormen, dan wordt het moeilijk ze op te geven, als ze niet meer, of in mindere mate, van toepassing zijn. Omdat het ontbreken van houvast, de chaotische situatie, zo weerzinwekkend is, zal men hardnekkig vast willen houden aan deze ideeën, hetgeen tot strijd kan leiden. Nu zijn sommige ideeën de moeite waard om verdedigd te worden, voor andere geldt dat ze gevaarlijk zijn, wanneer ze in in verregaande mate verdedigd worden. Denk daarbij aan nationalisme en andere -ismes. Religies kunnen van buiten af beschreven kunnen worden als een poging tot het vinden van vrede, met respectievelijk zichzelf, anderen en het universum. Maar ze kunnen ook een bron van haat zijn. Dat kan gebeuren wanneer men zich identificeert met de boodschap van de religie en om die reden zich persoonlijk aangevallen voelt indien iemand anders een andere religie of lifestyle heeft.

Een betere vorm van houvast bestaat uit een denkbeeld plus emotie, waarbij de mening of afhankelijkheid van anderen in mindere mate een rol speelt. Maar een fundamenteel vrijere vorm van bewustzijn, het flexibele evenwicht, ontstaat pas na de zuivering van de drie karakteristieken.

## 4. Flexibel evenwicht

In de tweede belangrijke fase van de inzicht meditatie leert de beoefenaar de tweede karakteristiek van het bestaan (weezinwekkendheid, walging) te temmen. Door heel rustig de zit- en loop oefeningen te doen, ondanks dat men in het geheel niet rustig is, en door goed de aandacht te richten op de bewegingen van de buik of voet, merk je dat je—heel even—rust krijgt in de chaos en dat je de zelfloosheid niet als bedreigend ervaart. Door systematisch door te oefenen kunnen deze momenten aaneensluiten tot ‘eilandjes van rust’. Door nog langer te oefenen worden deze eilandjes groter en worden ze ‘eilanden’ of zelfs ‘continenten’. Dan is men er bijna. Door het ontwikkelen van gelijkmoedigheid, kalmte en vreugde en daarna de juiste overgave, kan het gebeuren dat de angel van de weezin uit het veranderlijke onbeheersbare proces wordt gehaald. Daardoor houdt het verzet op en ontstaat er een stabiel evenwicht dat meer flexibel dan eerst blijkt te zijn.

Door deze ‘zuivering’ wordt het volgende duidelijk. De basis voor het menselijk bewustzijn bestaat uit chaotische fluxen, die elkaar opvolgen volgens vastomlijnde wetten van oorzaak en gevolg. Het zien van dit proces gaat meestal gepaard met grote weerstand, zeker als het een onbekend fenomeen is. Deze weerstand kan gezuiverd worden, maar dat is een subtiel werk, waar men meestal niet aan toe komt. Wat er gewoonlijk wel gebeurt is een symptomatische toedekking van de drie karakteristieken, zodat je ze niet hoeft te zien. Dat toedekken gebeurt door ideeën, denkbeelden en bijbehorende emoties. Dat werkt, men krijgt er een stabiel bewustzijn van. Maar wanneer dat denkbeeld aangevallen wordt, of de emotie geen uitlaatklep heeft, dan word je voortgeduwd in de richting van de drie karakteristieken. Dan ‘moet’ je het idee verdedigen of de emotie uitleven. Deze vorm van stabiel bewustzijn kan dus intolerantie of drammerigheid met zich mee brengen.

Er zijn ook vormen van toedekken van de drie karakteristieken, die geheel adequaat zijn voor een leven van ‘liefde en werk’, waarin men een gebalanceerde verhouding met een partner heeft en bevredigend en creatief werk. Dit zag Freud als de doelstelling voor de psychoanalyse. Wil men meer, namelijk bevrijding van existentiële angsten (bijvoorbeeld die voor de dood of voor de dissociatie), dan is de zuivering door middel van inzicht mogelijk en voldoende. Bovendien levert dit gelijkmoedigheid op en een goede basis voor compassie.

## 5. Binding, bestendiging en loslaten

Tenslotte dit. Hierboven zijn een aantal vormen van mentaal evenwicht beschreven. Deze zijn relevant voor twee doelgroepen: cliënten van psychotherapie en meditatoren. Therapie en meditatie zijn verwant, maar niet gelijk. Men zou ze kunnen vergelijken met het leren zwemmen en het leren duiken. Het is belangrijk die twee doelstellingen uit elkaar te houden. In de termen van de metafoor: eerst leren zwemmen, daarna duiken.

Om het spirituele pad te volgen wordt meestal gesteld dat men eerst een zekere binding dient te ontwikkelen, alvorens men kan loslaten. Voor dat loslaten is nodig dat men de natuurlijke neiging om te bestendigen overstijgt. Indien de initiële binding niet voldoende heeft plaats gevonden, dan is men meestal te onzeker om vanuit een labiele toestand een flexibel bewustzijn op te durven of kunnen bouwen. ‘Eerst het ego vormen om het later los te laten’ is het motto.

Toch wordt er ook wel beweerd, dat het mogelijk is om, op speciale wijze, rechtstreeks vanuit het labiele bewustzijn over te gaan naar het flexibele bewustzijn. Hiertoe wordt de cliënt door de therapeut geleid naar vier personen, die ieder één van de verheven bewustzijnstoestanden uitstralen: gelijkmoedigheid, liefdevolle

vriendelijkheid, mededogen en medevreugde. Samen met de therapeut geven deze personen houvast, ieder op eigen wijze. In deze context kan de cliënt leren zijn of haar dissociatie onder ogen durven te zien. Deze therapeutische methode verdient nader onderzoek.

## Noten

1. *Vipassana* of inzicht meditatie komt oorspronkelijk uit het klassieke *theravada* boeddhisme en wordt meer dan twee millennia door monniken en leken bedreven, zie Koster [2004]. Naast concentratie meditatie, dat gericht is op het verkrijgen van een kalme geest, is de vipassana meditatie gericht op het verkrijgen van inzicht in de verschijnselen van de geest. Hierdoor kan men de geest op blijvende wijze aanscherpen en zuiveren van vicieuze cirkels. Technieken uit de inzicht meditatie wordt ruim 25 jaar gebruikt in de psychotherapie, ‘Mindfulness based stress reduction’ (MBSR), zie Kabat-Zinn [2003], en ‘Mindfulness Based Cognitive Therapy’ (MBCT), zie Segal et al. [2002].
2. Het Boeddhistische kernbegrip ‘*dukkha*’ wordt meestal vertaald met ‘lijden’. Letterlijk betekent het echter ‘de walging voor de leegte’. Daarbij slaat de leegte op de voortdurende verandering, die onbeheersbaar is, en ook wel ‘niet-substantialiteit van het bestaan’ wordt genoemd.

## Referenties

- Barendregt, H.P. [2006]. The Abhidhamma Model  $AM_0$  of Consciousness and some of its Consequences, *in*: M.G.T Kwee, K.J. Gergen and F. Koshikawa (eds.), *Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory*, Taos Institute Publications. To appear. URL: <ftp://ftp.cs.kun.nl/pub/CompMath.Found/G.pdf>.
- Kabat-Zinn, J. [2003]. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future, *Clinical Psychology, Science and Practice* **10**(2), pp. 144–156.
- Koster, F. [2004]. *Bevrijdend inzicht*, Asoka.
- Segal, Z.V., J.D. Teasdale and J.M.G. Williams [2002]. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, The Guilford Press.