

# Schuivende en schurende panelen

Een verslag van de conferentie *Boeddhisme en psychologie* op 29 oktober 2015 in De Lindenberg te Nijmegen.

Door **Frits van Hest** (fvanhest@hetnet.nl).

Meer uit nieuwsgierigheid dan uit bekendheid met het onderwerp, had ik besloten om me voor dit congres in te schrijven. Een motivatie die ik mogelijk met de ettelijke honderden congresgangers deelde. Het congres was georganiseerd door het Tarab Instituut Nederland en de Stichting Psychotherapie en Boeddhisme. Sprekers hadden al van tevoren te kennen gegeven dat ze verheugd waren elkaar te treffen. Het congres beoogde een onderzoek naar hoe boeddhisme en hedendaagse psychologie zich tot elkaar verhouden. Niet eenvoudig die opgave, want over welk boeddhisme gaat het dan en welke psychologie? Japans of Tibetaans boeddhisme? De variant van het hedendaagse Tarab Instituut? Psychoanalyse? GZ-psychologie? ‘Positivistische’ psychologie? Definitie-kwesties waren dus mede een terugkerend thema op de studiedag. Het programma toonde het bekende format met ochtendlezingen en workshops in de middag. De stof varieerde van degelijk tot speels en out of the box. Degelijk was zeker de inleiding van Robert Keurntjes, filosoof, medeorganisator van de dag en voorzitter van het Tarab-Instituut in Neder-

land. Even zo degelijk was de lezing van Alan Wallace, hoogleraar psychologie in Massachusetts. Speelsheid trof me bij Edel Maex, psychiater in Leuven en de presentatie van Lene Handberg kon je als atypisch, out of the box kwalificeren. Alle inleiders, behalve Robert Keurntjes, hadden gemeen dat ze in hun voordrachten ook een inkijk gaven in hoe zij tot hun interesse voor en omarmen van het boeddhisme gekomen waren.

## Lezingen

**Robert Keurntjes** introduceerde onmiddellijk een kernthema van de dag, namelijk hoe boeddhisme en de westerse psychologie antwoord geven op de vraag hoe we lijden kunnen voorkomen en geluk verwerven. Een dialoog tussen een oosterse religieuze stroming en de westerse psychologie zou hierin vruchtbaar kunnen zijn. In het Westen bestond aanvankelijk weerstand tegen deze dialoog. Maar het optreden van de Dalai Lama en het opkomen van de op mindfulness gerichte therapieën hebben niet alleen tot een beter begrip wederzijds

geleid maar ook een grotere verrijking betekend in de verbetering van psychohygiëne. Steeds vaker gaat het over hoe we omgaan met stress en het hoofd koel houden. De wetenschap kan hier volgens Keurntjes slechts een beperkte oplossing voor geven omdat ze zich richt op het passief observeren van gedrag. In het boeddhisme was het Sidarta/Boeddha die al 2500 geleden een stappenplan introduceerde om beter om te gaan met menselijk lijden. Zijn leer was niet zozeer een religie als wel een levenswijze en in India leidde Boeddha's optreden tot een nog steeds voortdurend debat binnen scholen en universiteiten die elkaar door de millennia scherp hielden. Maar zijn westerse wetenschap en de lessen uit het boeddhisme met elkaar compatibel? Misschien kan een antwoord gevonden worden vanuit het boeddhistisch concept dat de werkelijkheid niet als zodanig bestaat maar zich slechts manifesteert in de ontmoeting van het individu met die zogenoemde werkelijkheid.

*Alan Wallace*, die in zijn leven en werken als hoogleraar in Amerika en boeddhistische monnik in een klooster in Tibet op veelzijdige en indrukwekkende wijze wetenschap en boeddhisme heeft weten te integreren, waarschuwde aan het begin van zijn verhaal voor het kijken vanuit een perspectief dat hij 'mediterrane' en 'Abrahamistisch' noemde – mijns inziens aan te vullen met en wat wij vroeger aanduidden met *Abendländisch*, afkomstig uit het Avondland, ofwel Europa. Als consequentie van die waarschuwing sprak hij vervolgens ook

niet over 'voor en na Christus' maar had hij het over 'the common era'. Het begint er al mee dat westerlingen boeddhisme een religie noemen, terwijl er in oosterse talen geen woord is voor religie.

Wallace zette vervolgens enkele opvattingen over het zoeken naar geluk naast elkaar. Einstein zei bijvoorbeeld eens dat het nastreven van geluk iets voor varkens is, terwijl de Dalai Lama het zoeken van geluk het doel van het leven noemt. Het is maar wat je onder 'geluk' verstaat. Als je het geluk van het door impulsen gedreven, hedonistische, competitieve, op consumptie gerichte soort bedoelt, is dat niet wat het boeddhisme voor ogen heeft. Competitief geluk is dat van de jager-verzamelaar, dat uiteindelijk op macht is gebaseerd. Het boeddhisme doelt er juist op dat de zin van het leven is gebaseerd op authentiek welzijn – eudaimonia in de Griekse filosofie – waarin de vraag voorop staat hoe wij de wereld kunnen cultiveren en wat wij kunnen teruggeven aan de wereld. Dit geluk wordt gekenmerkt door een ethiek van een niet-oordelende houding, geweldloosheid, welwillendheid en het cultiveren van de geest. Cultiveer je geest in plaats van je te richten op de buitenwereld. Heb een niet-oordelend bewustzijn van elk gevoel, gedachte, sensatie die zich aandient in het authentieke bewustzijn. Boeddha verstond onder authentiek: 'kennis van het lijden, kennis van de oorsprong van het lijden, kennis van waar het lijden ophoudt en kennis van het pad dat leidt tot het ophouden van het lijden'. Het gaat te ver om hier alle min of meer subtiele verschillen te noemen tus-

sen de verschillende scholen van de leer van de wijsheid uit India die door Wallace werden genoemd.

Wallace gaf er blijk van dat hij geen hoge pet op heeft van veel wat tegenwoordig onder mindfulness verstaan wordt. De stroming is nu min of meer gekaapt door de commercie. Elke periodiek staat er tegenwoordig bol van, maar dat is mindfulness vanuit een kapitalistische aanpak en een hedonistische omgeving: hoe krijg ik betere seks, hoe kan ik optimaal genieten. Dit in tegenstelling tot de door Zimbardo geïntroduceerde serieuze vragen waarover in een metastudie uit 2014 werd aangetoond onder welke omstandigheden voor welke doelgroepen en voor welke problemen mindfulness heilzaam kan werken.

**Edel Maex**, psychiater in het Antwerpse Middelheim Ziekenhuis, lichtte in *Meditatie, een logische stap in de psychotherapie. 'Verlichting' als therapeutisch concept* lichtvoetig toe hoe een crisis in de levensfase toen hij als student overging naar de fase van professional, hem op de weg van boeddhisme en mindfulness bracht. Een eerdere hedonistische poging om van de ellende af te komen leidde alleen maar tot meer ellende. Tot hij van Tom Lathouwers leerde om naar het eigen lijden te kijken en er doorheen te gaan. Het werd de grootste ontdekking van zijn leven en het veranderde zijn houding naar zijn patiënten radicaal. Hij hield op om zijn patiënten allerlei vragenlijsten voor te leggen over pijn en stoornissen. In plaats daarvan stelde hij de vraag: 'Wat is jouw lijden?' en nodigde hij ze uit

om daarnaar te kijken. Ook in het ziekenhuis was er geen plaats om het over liefde te hebben of om te praten over wat er goed ging in plaats van over alleen maar misère. Maex ging op aanraden van Kabat-Zinn zijn boeddhistisch achtergrond gebruiken en sloot aan bij de mindfulness-methode. Maex werd in de ontwikkeling van zijn werk geconfronteerd met cultuurverschillen tussen oost en west en semantische kwesties. Toen sommige Engelsen in hun koloniale verleden zich werkelijk gingen interesseren voor het boeddhisme, gebruikten ze voorzichtige woorden als 'verlichting' om begrippen als Dharma, Nirvana en Bodhi te vertalen – terwijl die de lading lang niet dekken. Westerlingen ervoeren het als choquerend dat er een millennia oude beschaving bestond die misschien wel verder was dan het Westen zelf. Als een terzijde noemde Maex hoe omgekeerd mindfulness dan wel een boeddhistische achtergrond heeft, maar nu als westerse mindfulness geïntroduceerd werd in Azië!

Onder inspiratie van Maex worden nu in het Antwerpse op Kabat-Zinn en boeddhisme geïnspireerde meditatieve interventies aangeboden van acht sessies. Deze methode respecteert de autonomie van de mensen en laat hen met compassie en milde, open aandacht naar hun psychische processen kijken. Stop het automatisme van aan het lijden vast te houden, is de boodschap. De eerste bij wie mededogen mag beginnen is degene die wakker wordt op jouw plaats in bed. Als zoete toegift kunnen veel patiënten die de module gevolgd hebben, letterlijk geen vlieg meer kwaad doen.

**Lene Handbergs** presentatie was de meest boeddhistische en meest persoonlijke van alle lezingen, met veel gelach, veel geaai van mede-referenten en noemen van personen uit haar leven. Lene's stichtende ontdekking was dat universitaire kennis haar niet bracht wat ze zocht. Haar ontmoeting met de Tibetaanse monnik Tarab Tulku Rinpoche leerde haar het leven onderzoeken. Zo werd het een zegen voor haar dat Tibetaanse boeddhisten uit hun land hadden moeten vluchten. Vanuit Denemarken zet zij nu het werk van Tarab voort, onder andere met de opleiding Unity in Duality. Evenals Wallace en Maex ontdekte Lene dat je boeddhistische tradities niet zomaar kunt integreren in een andere culturele traditie. Misschien speelde dit feit mij parten toen ik tijdens deze lezing ontdekte dat ik wanhopig probeerde bij te houden welke inzichten en termen Handberg met ons wilde delen. Het verschil tussen de westerse geobjectiverde en gespecialiseerde wetenschappelijke houding en het boeddhistische universalisme met zijn onderzoek of wat zich onmiddellijk voordoet wel de realiteit is en dat niets op zichzelf bestaat, was in eerdere lezingen al aan de orde gekomen. Handberg vervolgde met een uiteenzetting over de vijf hoofdrichtingen van de boeddhistische studies, waarbij ze noemde dat het boeddhisme gericht is op innerlijke wetenschap en niet op *natural science*. Ze belichtte de *four noble truths* en de *four seals* in een tempo dat ik niet meer kon bijhouden.

Tijd voor de eenvoudige lunch die mij in de gelegenheid stelde om het ochtendpro-

gramma te verteren en me af te vragen hoe ik een verslag van de dag in elkaar zou stellen. Volledigheid was onmogelijk, besloot ik, er zat niets anders op dan brokstukken weer te geven en enkele delicatessen extra te laten smaken en van commentaar te voorzien.

### Workshops

De twee workshops die ik na de lunch volgde deden me deugd, enthousiasmeerden en gaven me nieuwe impulsen tot overdenken en handelen.

**Robert Keurntjes**, overigens de eerste 'experimentele filosoof' die ooit op mijn pad kwam, liet ons kennismaken met het gedachtegoed van zijn Duitse collega Thomas Metzinger. Onderwerp was de vraag of het Ik of Zelf waaraan we als individu maar ook als psycholoog zo gehecht zijn, wel een objectief-feitelijke inhoudelijke invulling heeft. Een vraag waar het boeddhisme zich al millennia mee bezighoudt en ook antwoorden op geeft. Nee dus, zegt het boeddhisme als ik het goed begrijp. Het Zelf is in wezen (kan dat?) slechts relatief en situationeel.

Recente onderzoeken uit de neurologie en neuropsychologie lijken de boeddhistische visie te bevestigen. Neem het 'hak een hand-af'-experiment (*rubber hand illusion*). In een filmpje met Bas Heijne laat Metzinger dit experiment zien. Het 'zelf' is een construct van een in essentie biologisch wezen, liet hij ons concluderen. Links van een scherm ligt je eigen hand fysiek lekker

vast aan je arm en de rest van je lijf. Rechts ligt het onderste deel van een kunstarm, die je eerst uitvoerig betast hebt. Neem vervolgens een bijl en hak de rechter(kunst)arm af. Voor het zogenoemde autonome Zelf of Ik voelt dat dan aan alsof je hand werkelijk van je is afgehakt. Nog indrukwekkender was het experiment waarin je spiegelneuronen door spiegels om de tuin worden geleid. Het experiment laat zien dat je je Zelf in de spiegel als meer reëel gaat ervaren dan je fysieke zelf. Dat gaat zover dat mannen zichzelf als vrouw waarnemen. Verbluffend. Het workshopgedeelte van deze sessie bestond uit een uitwisseling van ideeën – wat je van een filosoof ook mag verwachten – over wat we zojuist in het filmje hadden gezien.

De tweede workshop van *Irène Bakker*, zenpriester en -lerares, mindfulness-trainer en voormalig gezins- en relatietherapeut, was werkelijk actief en interactief en het meest groepsgericht. Effectief, vriendelijk maar onverbiddelijk leidde ze ons door de uitgangsprincipes en werking van de *Voice Dialogue* naar *Big Mind/Big Heart*. Ook hier was het weer de vraag, maar nu meer impliciet, wat dat nu voorstelt, een Zelf of een Ik. *Voice Dialogue* definieert het Zelf als een verzameling van ‘zelven’, in oorsprong gefragmenteerd maar idealiter geïntegreerd. Bakker nodigde de zaal van zo’n veertig mensen, die ze vanaf het toneel toesprak, uit om contact te maken met delen in zichzelf. Stel jezelf voor als meerdere zelden die in een toneelstuk spelen, vroeg ze aan ons. Sommige delen spelen de hoofd-

rol, andere worden nauwelijks gehoord of verblijven zelfs ‘in de kelder van het onbewuste’. Zij moeten schreeuwen om aandacht. Door de verschillende delen van het Zelf met elkaar in contact te brengen, krijgen we een gezondere verhoudingen met onszelf, medemensen en wijdere omgeving. In de zaal gingen we aan de slag en spraken we vanuit onze rollen met bijvoorbeeld de controleur of de beschermer. ‘Ik ben de controleur, de beschermer, de onderzoeker’, enzovoort. Werkelijk bijzonder om weer te ervaren hoe snel wij, die elkaar niet kenden, ons aan elkaar kenbaar maakten vanuit onze kwetsbaarheid en de aangenomen rol. Tot zover niets nieuws voor een psychotherapeut die met actiegerichte methodieken als psychodrama en Gestalt werkt. Maar de *Big Mind/Big Heart*-methode (of levenswijze? Ik weet niet wat hier de juiste term is) gaat verder en leidt ons naar hogere vormen van Zelf, tot een soort helikopterblik die ons toestaat om met wijsheid, mildheid en inzicht niet alleen naar onszelf maar naar al het zijnde te kijken. Bakker tekende een driehoek in de lucht als symbool van de boeddhistische leer van *Big Mind/Big Heart*. Wat aan de top van die driehoek staat begreep ik niet helemaal, omdat de presentatie op dat moment in een versnelling geraakte vanwege de tijdsdruk. Plotseling realiseerde ik me toch dat de driehoek verwantschap toonde met de christelijke drie-eenheid met de Vader en de Zoon aan de basis en de Geest aan de top van de driehoek. In ieder geval een uitdaging om een visualisatie te maken en daarover te mediteren, besloot ik.

## Discussie

In de paneldiscussie kwam de vraag naar de compatibiliteit tussen westerse psychologie en oosters boeddhisme weer terug. Wij westerlingen beschikken over de systematische aanpak; we beginnen aan de basis van waarneming en experiment en bouwen daarvandaan modellen op, bijvoorbeeld over het functioneren van de persoonlijkheid. We geven heldere definities, zodat we kunnen overleggen in een multidisciplinair model. Pas als dat model staat, geven we ruimte aan spirituele groei. De boeddhistische manier begint bij de stilte, intuïtie en voelen. Zij gaat uit van de gehele mens en past vandaaruit psychotherapeutische interventies toe. Op boeddhisme geïnspireerde technieken hebben hun bruikbaarheid bewezen in dat deel van de psychologie dat zich bezighoudt met de geestelijke gezondheidszorg. Overigens is het de vraag hoe nieuw dat werkelijk is. Ontspanningsoefeningen met of zonder imaginaties bereiken mijns inziens hetzelfde als wat mindfulness beoogt. Maar het terrein van de boeddhistische psychologie is groter dan dat van de ggz-psychologie. Boeddhistische psychologie gaat meer over welzijn dan over het genezen van psychische stoornissen. Prima, maar ik verbaas me dan wel over hoeveel werk westerse boeddhisten verzetten in het aanleren en overboord zetten van de westerse beeldtaal en symboliek. Zo refereerde Keurntjes aan het wiel van de duif, het varken en de slang. Waarom niet blijven mediteren bij het beeld van Maria in het wiel van sterren en met haar voeten op die oudtesta-

mentische slang en de halve maan? Of bij het beeld van de Annunciatie van Fra Angelico in Cortona, bij het zo prachtig door Simon Vestdijk geduide beeld van het laatste avondmaal van Da Vinci, bij het loflied op broeder Zon en Zuster Maan van Franciscus of bij de *Matthäus Passion*, zo weergaloos verklankt door J.S. Bach? Zo bracht de dag me op het idee om met onthechte ogen opnieuw te kijken naar de christelijke beeldtaal en teksten. De weldadige werking van deze zintuigelijke esthetiek is onvolprezen. Groepstherapeuten en boeddhistische psychologen lijken in dit onderzoek elkaars natuurlijke tegenpolen in zoverre groepstherapeuten welzijn en geestelijke gezondheid vooral zoeken in de ontmoeting met anderen binnen een groep, terwijl boeddhistische psychologen het onderzoek van het spirituele bewustzijn beginnen bij het individu (wat dat ook moge zijn, zie de workshop van Keurntjes) en ook al kan dit onderzoek binnen een groep beginnen (zie de workshop van Bakker).

In het naast elkaar behandelen van boeddhisme en westerse psychologie was deze dag zeker een succes. De niet-ingevoerde bleef wel enigszins in verwarring achter bij de vele brokstukken die hem werden voorgelegd. Zowel joods/christelijke als boeddhistisch/hindoeïstische panelen zullen, evenals die van de islam, zeker gaan verschuiven in de toekomst is mijn conclusie. Ze zullen ook blijven schuren. Misschien moeten we dan eerder beginnen met te onderzoeken wat vreemd en anders is dan eerst te trachten om verbindingen te zoeken.