

Mindfulness en Boeddhistische Psychologie

‘Many psychological strategies are concerned with helping you feel in control. Buddhist psychology presents another possibility – *Caroline Brazier*’

Coen Völker

Samenvatting

Er is momenteel in de derde generatie cognitieve gedragstherapieën veel aandacht voor methodieken die voortkomen uit het boeddhisme. Er wordt echter weinig geschreven over de achtergronden van de boeddhistische psychologie, terwijl de populaire mindfulnessstrainingen hier direct mee verbonden zijn. Vanuit enkele uitgangspunten in deze boeddhistische psychologie worden in dit artikel implicaties voor de psychologische praktijk besproken en zal een algemene vergelijking plaatsvinden met de westerse psychologie waarbij er naar de verschillen en overeenkomsten wordt gekeken.

Trefwoorden: Boeddhistische psychologie, mindfulness, cognitieve gedragstherapie

Waar in de jaren zestig veel westerse therapeuten geïnteresseerd raakten in zen boeddhisme heeft er de afgelopen tien jaar een kruisbestuiving plaatsgevonden tussen psychologen, onderzoekers en het Tibetaanse boeddhisme (Dalai Lama & Goleman, 2003). In het uitstekende handboek ‘Boeddhisme en Psychotherapie’ wordt er door Kwee en Taams (2005) voor gepleit om een empirisch gefundeerde boeddhistische psychologie te ontwikkelen die los staat van metafysica, geloof en filosofie. Het gaat dus om praktische toepasbaarheid en niet om religie. Kwee en Taams willen de boeddhistische psychologie een wetenschappelijke status geven door effectonderzoek te stimuleren en professionals op te leiden in de achtergrond en methodieken van deze psychologie. In het boeddhisme hangen ethiek, filosofie en psychologie weliswaar sterk met elkaar samen maar in dit artikel richt ik me met name op de boeddhistische verklaringsmodellen van menselijk gedrag.

Binnen de gangbare westerse psychologie zijn er tegenwoordig veel therapieën die gebruik maken van inzichten uit de boeddhistische psychologie. Mindfulness-Based-Stress-Reduction (Kabat-Zinn, 2000), aandachtsgerichte cognitieve therapie (Segal, Williams & Teasdale, 2004), dialectische gedragstherapie (Linehan, 1993) gebruiken allen meer of minder boeddhistische methoden voor de behandeling van hun cliënten. Dit worden ook wel derde generatie cognitieve gedragstherapieën genoemd. Mindfulness is een kernbegrip dat in veel van deze nieuwe therapieën voorkomt. Mindfulness komt van het sanskriet *smṛiti* en wijst naar het cultiveren van aandacht als

onderdeel van spirituele training. Het is een basale houding die bij alle boeddhistische stromingen voorkomt (Trungpa, 2003). Marlatt e.a. schrijven ‘het doel van mindfulnessstraining is niet om gedachten te veranderen of uit te dagen (zoals bij de eerste en tweede generaties van cognitieve therapie) maar om een andere houding te ontwikkelen tot deze gedachten en gevoelens’ (blz 265, 2004). Mindfulness is gebaseerd op het vermogen om met een niet-oordelende houding in het hier-en-nu te verblijven. Om met vriendelijke aandacht van moment tot moment te leven. Mindfulnessstrainingen zijn vaak groepstrainingen waarbij cliënten leren om hun aandacht terug te brengen naar het heden. Hiervoor worden cliënten ondermeer geleerd om met belangstelling de adem te volgen, stil te staan bij lichaamssensaties en hun automatische reacties te herkennen zonder zich hier mee te vereenzelvigen (Segal et al., 2004, Schurink, 2009). Zo leren cliënten een ontspannen nieuwsgierigheid te ontwikkelen voor zichzelf en de wereld daar omheen.

In 2004 was er nog de nodige discussie in de VGCT waarbij de meningen verdeeld waren of mindfulness nu wel of niet behoort tot het domein van de gedragstherapie (Wippoo, 2004). Inmiddels lijkt anno 2010 die discussie nog niet geheel beëindigd maar wordt mindfulness wel op grote schaal toegepast en is de belangstelling elk jaar explosief groeiende. In september 2009 werd in samenwerking met de Radboud Universiteit van Nijmegen het Han Fortman Centrum voor Mindfulness opgericht en 17 november startte het Helen Dowling Instituut via internet met de eerste online mindfulness-training voor kankerpatiënten met extreme vermoeidheidsklachten (www.mindermoebijkanker.nl). Verder is onder grote belangstelling van Nederlandse mindfulness-trainers in november j.l.

besloten om de Nederlandse Vereniging voor Mindfulness op te gaan richten (www.verenigingvoormindfulness.nl) en komen er elk jaar meer boeken en studies uit. Twee zaken vallen echter op bij het bestuderen van de westerse mindfulness-literatuur. Ten eerste lijkt mindfulness soms als techniek te worden ingezet om bepaalde doelen te bereiken. Dit kan stressreductie zijn, de behandeling van angst, depressiepreventie of het voorkomen van automutilatie. In het boeddhisme wordt het echter niet zozeer als techniek gezien om iets specifiek te verkrijgen. Het is daar eerder een manier van zijn. Juist door een specifiek resultaat te willen (bijvoorbeeld minder stress) en daar aan te hechten creëer je volgens het boeddhisme moeilijkheden. Soms zullen we die resultaten immers niet krijgen. Het gevaar van mindfulness als 'quickfix' wordt overigens ook door sommige mindfulnessstrainers benoemd (Kabat-Zinn, 2009, 1994, Segal et al. 2004). Ten tweede valt op dat er in de mindfulness-literatuur, op de inleidingen na, zelden uitgebreid wordt geschreven over boeddhisme, boeddhistische psychologie of de achtergronden van meditatie. Dat men dit niet expliciet terugvindt bij werkboeken voor patiënten (Schurink, 2009; Williams, Teasedale, Segal & Kabat-Zinn 2007) is begrijpelijk maar dat men er in de handboeken voor therapeuten nauwelijks aandacht aan besteedt is opmerkelijk. Men kan de vraag stellen of dat echter nu zo verkeerd is. Het gaat immers om therapie en niet om spiritualiteit. Je hoeft ook geen automonteur te zijn om in een auto te kunnen rijden. Als 'het' werkt (mindfulness-techniek) wat zouden we dan moeilijk doen? Toch meen ik dat het voor een mindfulness-trainer zinvol is om aandacht voor de oorsprong van mindfulness te houden. Een psychoanalyticus die nog nooit Freud heeft gelezen is immers ook ongeloofwaardig. Een professional besteedt nu eenmaal aandacht aan de wortels van de technieken waar hij of zij mee werkt. Door inzichtelijk te maken wat de oorsprong is van mindfulness wordt ook de originele context duidelijk. Als die context duidelijk is wordt tevens helder wat de verschillen zijn met de huidige westerse context waarin deze oosterse methode wordt toegepast. Mindfulness blijkt in het boeddhisme bijvoorbeeld in de context te staan van het 'achtvoudige pad'. Het achtvoudige pad is plat gezegd een instructieboek voor boeddhisten om zich te bevrijden van lijden (dukkha). Eén onderdeel hiervan is weliswaar 'Right Mindfulness' maar dit kan niet los worden gezien van de zeven andere instructies zoals 'Right Speech' (Lama Surya Das, 1999). Door aandacht voor die oorsprong en context te houden wordt het meer dan een nieuw kunstje en blijft het nut van bronvermelding gewaarborgd. Zonder bronvermelding gaan teksten en technieken immers een eigen leven leiden. Anders geformuleerd; ik denk dat de boeddhistische psychologie een potentieel heeft waar een mindfulness-trainer baat bij kan hebben. En je hoeft echt geen boeddhist te worden om hiermee je voordeel te doen.

In dit artikel zal nader stil worden gestaan bij enkele kernbegrippen die ten grondslag liggen aan mindfulnessstraining en de boeddhistische psychologie. De boeddhistische psychologie kent net als de verschillende scholen in de westerse psycholo-

gie zijn eigen verklaringsmodellen van menselijk gedrag en geeft suggesties voor het verminderen van lijden. En als deze suggesties helder omschreven zijn kunnen we die ook toetsen. Het gaat hier om de mate van toepasbaarheid.

De boeddhistische psychologie

Er bestaat niet één boeddhistische psychologie. Er zijn evenveel variaties als er boeddhistische stromingen zijn (Kwee & Taams, 2005). Deze worden hier niet verder uitgewerkt. Er zal nu wel worden ingegaan op een aantal gemeenschappelijke elementen in de boeddhistische psychologie en vervolgens worden deze vertaald in de psychologische behandelpraktijk. Ook is er niet zoets als 'de westerse psychologie.' Toch zal in dit artikel getracht worden om een algemene vergelijking te maken tussen de verschillende uitgangspunten in westerse en boeddhistische psychologie. De opzet is om het denken over achtergrond en oorsprong van de boeddhistische methodieken die tegenwoordig gebruikt worden in cognitieve gedragstherapieën te vergroten en discussie te stimuleren. Hiervoor zal als eerste worden ingegaan op het kernbegrip 'dukkha', oorzaken van dukkha, reacties op dukkha en het opheffen van dukkha. Dukkha is in het boeddhisme de meest wezenlijk eigenschap van de wereld zoals we die kennen.

Dukkha

Zo'n 2500 jaar geleden zou de Boeddha zijn eerste waarheid hebben gesproken; 'er is dukkha.' Dukkha is sanskriet en wordt vrij vertaald als 'lijden' maar wijst naar een bredere context waarin 'vergankelijkheid' (in Pali 'anicca') de kern is. De wereld blijkt een onstabiele plek waar situaties, mensen, voorkeuren en verlangens telkens veranderen. Toen een zenstudent aan zijn leraar Shunryu Suzuki vroeg wat de kern van de boeddhistische leer was antwoordde deze: 'alles verandert.' Alles verandert en er is niets wat blijvend is. Onze relaties, ons werk en onze gezondheid staan allen onder de invloed van tijd en dus verandering. Het verleden geeft geen zekerheid en we hoeven maar naar onze eigen levens te kijken om dit feit te kunnen bevestigen. We leven zogezegd in de illusie van zekerheid en voorspelbaarheid. Mens zijn blijkt op zichzelf een pijnlijke situatie. Vrienden vallen weg, geliefden verlaten ons en ouders gaan dood. Dit is de condition humaine. 'Alles wat is samengesteld valt vroeg of laat weer uit elkaar' waren dan ook de laatste woorden van de Boeddha voordat hij stierf (Brazier, 1995).

Oorzaken van dukkha

Het meest wezenlijke van de wereld is dukkha en verandering en vergankelijkheid zijn hiervan de kern. Dukkha wordt echter veroorzaakt en vergroot door wat het boeddhisme de Drie Vergiften noemt. De Drie Vergiften worden in het boeddhisme genoemd als de oorzaken en instandhoudende factoren van lijden (Brazier, 1995). Het eerste gif wordt Lobha genoemd. Dit komt overeen met begeerte, verlangen, aantrekkingskracht. Er is iets in de wereld dat we willen hebben. Een betere vrouw, een betere baan, een beter huis en een beter Ik. En als we het hebben raken we eraan gehecht. We kunnen niet meer zonder die baan, zonder

die auto, zonder die vrouw, zonder die prestaties. We willen iets hebben en als we het hebben laten we het niet meer los.

Het tweede gif heet Dosa; aversie, haat. Met dit gif willen we wegllopen van dat wat ons raakt, of willen we dat wat ons raakt verwoesten zodat het ons niet meer zo erg raakt. Het is dan ook het tegenovergestelde van Lobha. Lobha zorgt voor sympathie, Dosa zorgt voor antipathie. Lobha zegt 'dit is het beste, dit wil ik hebben.' Dosa zegt 'dit is het slechtste, hier wil ik niets van, weg ermee!' Beiden kunnen voor meer lijden zorgen omdat het automatische reacties zijn. Zo hebben veel cliënten met een paniekstoornis een automatische reactie waarbij ze de lichamelijke sensaties en angst zo snel mogelijk willen wegwerken (Dosa). Mindfulnessstraining leert juist om die automatische reacties te herkennen en daar afstand van te nemen als dit nodig is. Door meditatie leert men op kleine schaal al de eigen reacties te herkennen zonder zich ermee te verbinden. Door je eigen geest nauwkeurig te bestuderen kun je zoals lama Yeshe ook zei 'je eigen therapeut worden' (2003).

Het derde gif is Moha; verwarring, ambivalentie, het niet helder zien en geen eenduidige reactie kunnen geven. Het zorgt voor twijfel, besluiteloosheid of onverschilligheid. Moha is een dwangmatige vorm van piekeren en zegt 'dit snap ik niet! wat moet ik doen?' Het is vlees nog vis. Het is het tegenovergestelde van een standpunt innemen. Beslissingen worden vermeden en tegelijkertijd voelt men zich schuldig en ontevreden. Moha laat de wereld aan zich voorbij trekken zonder er werkelijk deel aan te nemen en zorgt voor vervreemding.

In het boek van Segal en collega's over aandachtsgerichte cognitieve therapie bij depressie (2004) komen de eerste twee vergiften ook terug in de vertalingen van 'voorkeur' (Lobha) en 'afkeer' (Dosa). De auteurs schrijven; 'we hebben het dan met name over twee vormen van automatisch reageren...de eerste is dat je aan iets wil vasthouden...of verlangt naar een andere ervaring die je nu niet hebt...de tweede is dat je af wilt van ervaringen die je nu hebt' (blz 183). Het derde gif (Moha) wordt door Segal niet zo expliciet benoemd maar lijkt sterk overeen te komen met een ruminerende denkstijl waarbij negatieve gedachten eindeloos herhaald worden. Het is het vruchteloos piekeren welke tot ernstige somberheid kan leiden. Nolen Hoeksema en collega's hebben ook onderzoek gedaan naar deze denkstijl en zij suggereren dat mindfulnessstraining goed zou kunnen helpen om dit negatieve denken te doorbreken (Raes, Hermans & Eelen, 2003).

Reacties op dukkha

Ieder mens kan zich volgens het boeddhisme ontwikkelen tot een boeddha. Een boeddha is iemand die nog wel pijn ervaart maar er niet onder lijdt doordat hij of zij niet langer reageert met angst, agressie of afweer, maar er actief op reageert met mededogen, deernis en zorgzaamheid (De Wit, 2005, pag. 113). Een boeddha heeft geen last meer van de Drie Vergiften en realiseert dat de wereld steeds zal blijven veranderen. Hoe verhouden we ons echter tot deze instabiele wereld als we nog geen boeddha zijn? Hoe reageren we hierop? In het boeddhisme wordt de reactie op dukkha samudaya genoemd (Brazier, 2003).

Er zijn drie reacties die veel voorkomen en op de lange termijn juist voor veel lijden zorgen. In de westerse psychologie komen deze reacties overeen met vermijdingsgedrag en afweer. De Drie Vergiften lijken algemene houdingsaspecten te zijn terwijl samudaya eerder samenhangt met manifest gedrag.

- **Sensorische ontsnapping.** Als de mens geconfronteerd wordt met dukkha reageert hij door afleiding te zoeken. Hij tracht zijn zintuigen zo te stimuleren dat hij de realiteit van het leven niet zo direct in de ogen hoeft te kijken. Hij gaat naar de film, gaat drinken, heeft seks, gebruikt drugs, gaat eten tot hij misselijk is of gaat joggen tot hij erbij neervalt. Op zichzelf is er natuurlijk niets mis met deze zintuigelijke ontsnappingen maar volgens de boeddhisten blijven het wel ontsnappingen die inzicht in de aard van de realiteit (dukkha) kunnen blokkeren. Kortom: het blijft vermijdingsgedrag. Veel automutulerende borderlinepatiënten benoemen ook de functie van automutilatie als afleiding en vermindering, als het niet meer hoeven voelen van de overweldigende emotionele pijn wanneer er de lichamelijke pijn van automutilatie is. Pijn blijkt door sommige patiënten makkelijker te verdragen dan verdriet of rouw (Linehan, 1993; Völker & Derksen, 2005). Veel verslavingen komen dan ook voort uit deze 'sensorische ontsnappingen'.

- **Identiteitsformatie.** In lastige tijden verscherpt onze persoonlijkheid. Onze manier van coping wordt extremer en meer rigide. 'Zo ben ik nou eenmaal.' In de westerse psychopathologie zouden we zeggen dat de klachten dan egosyntoon zijn, passend bij het Ik en dat maakt verandering ook veel moeilijker. Want 'zo ben ik nu eenmaal' lokt geen motivatie tot verandering of exploratie uit. Dit zien we vooral bij mensen met een zogenaamde persoonlijkheidsstoornis. Wat een persoonlijkheidsstoornis nu precies is blijkt onduidelijk en de verschillen met een 'gewone' persoonlijkheid lijken kwantitatief. Ieder mens wordt onder grote druk meer rigide in zijn coping en neigt dan vanzelf naar extremere gedragingen. Ieder mens bouwt schema's op over zichzelf, de wereld en de toekomst. Sommige boeddhisten zeggen dan ook dat iedereen een persoonlijkheidsstoornis heeft in de brede zin van het woord (Yeshe, 2003). Iedereen kent immers valkuilen en allergieën door de specifieke constellatie van zijn of haar persoonlijkheid. Het boeddhisme kent echter niet het begrip 'psychopathologie' aangezien iedereen in wezen aan dezelfde ziekte leidt. Waar de westerse psychologie veelal een psychologie van het Zelf blijkt is de boeddhistische psychologie een Niet-Zelf psychologie. Het Zelf wordt door boeddhisten gezien als de ultieme vorm van afweer. Het vormen van de identiteit is coping als reactie op veranderlijkheid. Het geeft de illusie van stabiliteit. Het Zelf geeft een schijnveiligheid maar bestaat feitelijk enkel uit patronen die zijn opgebouwd als reactie op moeilijke momenten (Brazier, 2003). Als we zeggen 'zo ben ik nu eenmaal' bedoelen we dus eigenlijk: 'zo heb ik geleerd te denken en te doen.' Onze kerncognities, schema's en valkuilen lijken veel te zeggen over wie wij zijn maar wijzen slechts naar onze pogingen om in de loop der tijd problemen te overwinnen en moeilijke situaties te doorstaan.

Boeddhistische psychologie ontkent geen samenhang of stabiliteit in de persoonlijkheid maar ziet het Zelf eerder als een perceptueel foutje. Je-Zelf verdedigen wordt dan ook zoets als het verdedigen van lucht. Lucht is vluchtig, instabiel en je bent er eigenlijk nooit de eigenaar van geweest. 'Dit is van mij' of 'mijn' is dan ook bron van grenzeloze psychologische ellende. Paul Fulton (2008) heeft over dit complexe boeddhistische begrip van Niet-Zelf (Anatta) ook een zeer boeiend hoofdstuk geschreven. Dit komt uit een boek van Hick en Bien (Mindfulness and the Therapeutic Relationship) waarin de boeddhistische psychologie in een wetenschappelijke context ruim aan bod komt, een aanrader. Anatta, Dukkha en Annica worden ook wel de drie kenmerken van het menselijk bestaan genoemd (Fulton & Siegel, 2005).

- **Destructie en niet-zijn.** Indien de eerste twee reacties niet genoeg verlichting brengen wordt de meest vergaande reactie op dukkha om zichzelf af te scheiden van deze dukkha-wereld suicide. Maar ook het jezelf isoleren en sociaal vervreemd raken zijn manieren om de pijn en veranderlijkheid van het leven zoveel mogelijk te ontlopen. Door jezelf terug te trekken lijken we bunkers te bouwen voor bescherming maar dit leidt op de lange termijn enkel tot isolatie en eenzaamheid. Dit verlangen naar niet-zijn wordt ook regelmatig geuit door mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis en het suiciderisico is bij deze doelgroep ook buitengewoon hoog (Derksen & Groen 1994). In een mildere variant komt deze derde reactie op dukkha bij ieder mens ook wel eens tot uiting in de wens om 'de dekens over het hoofd te trekken' en er even niet-te-zijn.

Het opheffen van dukkha; onthechting

Onthechting (sanskriet: nirodha) heeft in het westen vaak een nogal negatieve bijklank maar in het boeddhisme is dat anders. Onthechting vanuit het boeddhisme betekent niet het doorsnijden van alle banden en relaties maar het ophouden met ons hieraan vast te klampen. Ook moet onthechting niet worden gezien als een techniek om de pijnlijke zaken van het leven te vermijden. Het betekent eerder de erkenning dat het zoeken naar zekerheden voortkomt uit ons onvermogen om ons te verhouden tot de steeds veranderende kenmerken van ons leven. Zenleraar Suzuki zei dat onthechting niet betekent dat je alle wereldse dingen opgeeft maar dat je accepteert dat alle wereldse dingen vroeger of later weer van je weggaan (Magid, 2003). Onthechting betekent ook niet het aanleren van onverschilligheid. Onverschilligheid (onderdeel van Moha, het derde gif) wordt juist gezien als een instandhoudende factor van lijden. Onthechting is eerder het volledig beleven van ieder moment met een frisse en open blik. Het betekent dat je accepteert wat je niet kunt veranderen en dat je aanpakt waar je wel invloed op hebt zonder daarbij het lijden van anderen of jezelf te vergroten. Marsha Linehan (1993) heeft haar therapie voor borderlinepatiënten ook op deze dialectiek gebouwd. Het leert de patiënten met radicale acceptatie te erkennen wat ze niet kunnen veranderen maar helpt ze tevens om die aspecten in hun leven te veranderen die destructief en liefdeloos zijn. Onthechting blijkt echter geen eenvoudige zaak

Tabel 1.

Boeddhistisch model (Brazier, 2003)

Dukkha	Lijden, vergankelijkheid
Oorzaken van Dukkha	Drie Vergiften: 1. Lobha; verlangen en gehechtheid 2. Dosa: afkeer 3. Moha; verwarring, besluiteloosheid
Reacties op Dukkha	Samudaya: 1. Sensorische ontsnapping 2. Identiteitsformatie 3. Destructie, niet-zijn
Opheffen van Dukkha	Nirodha: onthechting & het achtvoudige pad

en er zijn de nodige blokkades en hindernissen zichtbaar. Er zal nu verder worden ingegaan op narcisme en de wens om zich assertief uit te drukken als voorbeelden van wat onthechting in de westerse wereld in de weg kan staan. Ik kies nu voor deze twee voorbeelden omdat het zulke typisch westerse verschijnselen lijken te zijn en minder voorkomen in Aziatische landen met boeddhistische tradities. Hetgeen zeker niet wil zeggen dat er geen andere blokkades zijn.

Blokkades voor onthechting

1) Narcisme

Narcisme in het algemeen en de narcistische persoonlijkheidsstoornis in het bijzonder zijn typische voorbeelden van westerse cultuur en psychopathologie (Derksen 2007). In onze cultuur is de mens centrum van de wereld geworden. Alles is mogelijk als je het maar wilt. Genot kent geen grenzen en voor teleurstellingen is geen ruimte. We willen niet wachten terwijl de ene mogelijkheid na de andere onbenut aan onze handen voorbij gaat. Waar sommige medici ons verzekeren dat we niet hoeven te lijden gaan we werkelijk geloven dat er voor iedere pijn een pil is. Regels blijken buigzaam als riet en het liefst leven we volgens de eigen opgestelde wetten. De moderne mens houdt zich bezig met het 'ik', niet met het 'zijn' en daarom zijn we in de ogen van de boeddha misschien allemaal ook wel als Narcissus die zich blind staarde op zijn eigen reflectie (Kloppenborg, 2005, blz 54). Hinnen en Staps (2003) schrijven dat beheersbaarheid, controle en begripbaarheid centrale waarden zijn geworden in onze cultuur. De huidige mens bepaalt zelf wat hij doet en wie hij is. Er is een ideaal van autonome onafhankelijkheid. Helaas voor de autonome mens blijkt de werkelijkheid vaak anders. Mensen reageren niet zoals we willen en er zijn grenzen aan het eigen kunnen. Gevoelens van onzekerheid en onmacht worden maar moeizaam verdragen en liever houdt men vast aan wat men wil dan dat men gevoelens van afhankelijkheid accepteert. Omdat de wereld is zoals deze is ervaren mensen met narcistische neigingen (wij in het westen wellicht allen) dus ook enorme spanningen. Ouderdom, ziekte en dood zijn voor de narcist misschien onverteerbaar maar voor de Boeddha was het onder ogen komen van deze realiteit het begin van zijn bevrijding van dukkha.

2) Assertiviteit

Een typische vorm van westerse therapie is de assertiviteits-training. Het zelf wordt vaak gezien als te zwak. Mensen leren in het westen om meer aan zichzelf te denken terwijl in het boeddhisme het omgekeerde waar is. In het westen wordt altruïsme door sommige therapeuten als afweer gezien en het niet opkomen voor je eigen belangen als subassertiviteit. Stevige assertiviteit lijkt tegenwoordig beter te worden gewaardeerd dan vrijgevigheid of opofferingsgezindheid. Boeddha's idee van altruïsme is echter niet dat je voor iedereen klaar staat behalve voor jezelf. En de boeddhistische psychologie staat ook niet voor het ontkennen van de eigen behoeften (Magid, 2003). Ook wordt er in het westen gezegd dat je pas van anderen kan houden als je eerst van jezelf houdt. Maar zou het tegenovergestelde misschien even waar kunnen zijn? Is het werkelijk mogelijk om van jezelf te houden als je niet van anderen houdt? Chögyam Trungpa reageerde op 'ik denk dus ik besta' met 'ik besta dus anderen bestaan ook!' (2003) 'Het is gelukkig niet zo dat de westerse psychologie 'de ander' volkomen negeert. Systeemtherapeuten en relatietherapeuten zijn bedreven in meerzijdige partijdigheid, het cultiveren van wederzijds respect voor verschillende belevingen en het leren niet-oordelen. Ook een psychodynamische gedragstherapeut als McCullough staat in haar therapie expliciet stil bij het herstructureren van het beeld dat we van de Ander hebben (2003). De integratieve therapie van McCullough poogt cliënten meer compassie voor het Zelf als voor de Ander te laten genereren en dit is volledig in lijn met het boeddhisme. Caroline Brazier (2003) schrijft ook over het volgende voorbeeld. Een cliënt praat al 30 minuten over zijn egoïstische moeder. Een westerse psycholoog zal volgens Brazier geneigd zijn om de cliënt voor te leggen dat deze al zolang over zijn moeder praat maar dat de cliënt nog niet heeft gezegd wat zijn eigen gevoelens nu precies zijn over de egoïstische moeder. Een boeddhistische psycholoog zal, aldus Brazier, eerder geneigd zijn om de veronderstellingen die de cliënt over zijn moeder heeft ter discussie te stellen. 'Heb je herinneringen waarin ze wel hartelijk en warm naar je was, heb je haar ooit naar je zien lachen? Heb je ooit iets geleerd of gekregen van haar?' Dit zijn allen interventies om het beeld dat de cliënt heeft bij te stellen. Natuurlijk gebeurt dit ook in westerse therapieën maar het maakt wel duidelijk waar een verschil in focus kan liggen.

Boeddhistische psychologie en westerse psychologie – overeenkomsten

In de boeddhistische psychologie berust ons verlangen de wereld te beheersen op onze gehechtheid aan plezier en het vermijden van leed (Martin, 1999). We zoeken onvermoeibaar naar situaties waarin we ons goed gaan voelen en ontwijken iedere situatie waarin onze gevoelens van comfort dreigen te worden verstoord. Deze boeddhistische uitgangspunten zijn ook aanwezig in veel westerse therapieën. Zo vragen we onze cliënten vaak te doen wat lijnrecht staat tegenover hun gevoelens. Bij de psychodynamische therapieën vragen we ze stil te staan bij de moeilijkste delen van hun verhaal en die

gevoelens in de sessie te verdragen en te verkennen. We vragen ze hun afweer voor een moment op te geven en ruimte te maken voor de 'verboden gevoelens.' In de gedragstherapie is het niet veel anders. We vragen cliënten zichzelf bloot te stellen aan de meest angstroepende situatie zonder angstreducerende gedragingen in te zetten (exposure en responspreventie). De Boeddha stelde ook zijn eigen exposuretherapie op. Hij wilde zich blootstellen aan zijn doodsangst door te gaan mediteren tussen slangen en op begraafplaatsen. De Boeddha wilde zich blootstellen aan vergankelijkheid, aan dukkha en anicca. Het onder ogen komen van dat waar we het meest bang voor zijn blijkt zowel in het boeddhisme als in de westerse psychologie een belangrijke sleutel naar vrijheid. Ook zijn enkele kerndoelstellingen in westerse therapieën en in het boeddhisme overeenkomstig, namelijk het opheffen van lijden en het vergroten van geluk. Waar ik hier enkele kernovereenkomsten enkel aanstip schreef Fulton in 2005 (Germer, Siegel & Fulton) een uitstekend breed hoofdstuk over de overeenkomsten en verschillen tussen de westerse en boeddhistische psychologie waarna ik de belangstellende lezer graag verwijs. Hierin zet hij de overeenkomsten ondermeer uiteen betreffende de doelen, methoden en inzichten in de aard van menselijk gedrag. Ook geeft dit boek (Mindfulness and Psychotherapy) een korte maar zeer overzichtelijke appendix over de kernaspecten van de boeddhistische psychologie.

Conclusies

De cognitieve gedragstherapieën en de boeddhistische psychologie blijken steeds verder naar elkaar toe te groeien. Doorgaans veranderinggezinde therapieën houden zich nu ook bezig met acceptatie. De invloed van boeddhisme op psychotherapie werd ook al een eeuw geleden door William James voorspeld en geconcretiseerd door therapeuten als Kabat-Zinn en Brazier. De uit de boeddhistische psychologie voortkomende mindfulnessstrainingen blijken ondermeer succesvol bij stress-reductie, depressiepreventie, crisismanagement, angstreductie, vermoeidheidsklachten en angst voor recidief bij kanker (Baer, 2006; Lengacher et al 2009). Chronische en levensbedreigende ziekten, chronische psychologische klachten, zingevingsproblemen, verliesverwerking en rouw lijken allen onderwerpen waar de boeddhistische psychologie veel te bieden heeft. Effectonderzoek waar mindfulnessstraining wordt vergeleken met andere psychologische behandelingen zal moeten aantonen of dit ook het geval is. Nu er pogingen zijn gedaan tot een operationele definitie van het begrip 'mindfulness' te komen (Bishop, 2004) en er tevens de nodige mindfulnessvragenlijsten zijn ontwikkeld zullen de werkelijke effecten van mindfulnessstraining in de toekomst ook steeds beter kunnen worden getoetst. Mindfulness en mindfulnessstraining zijn echter maar één onderdeel van de boeddhistische psychologie. In dit artikel zijn enkele aspecten van boeddhisme en boeddhistische psychologie naar voren gebracht om de lezer wat meer overzicht te geven over de achtergronden van mindfulness. Deze achtergrond is complex maar blijkt niet esoterisch of overwegend filosofisch. De boeddhistische psychologie geeft een diagnose van menselijk

lijden (dukkha), de oorzaken hiervan en geeft tevens praktische behandelmogelijkheden (achtvoudige pad). Het methodisch aan een probleem werken doet dan ook sterk denken aan westerse psychologie.

Er blijken naast de nodige overlappen ook duidelijke verschillen tussen de boeddhistische en westerse psychologie. Verschillen in hoe er naar het Zelf wordt gekeken (versterken van het Zelf vs versterken van het Niet-Zelf) en verschillen in het uiteindelijke doel van de behandeling (klachtvermindering en persoonlijkheidsverandering vs compleet opheffen van lijden en verlichting). Voor een verdere systematische bespreking van deze verschillen verwijs ik naar de hoofdstukken van Paul Fulton (Fulton, 2008; Fulton & Siegel, 2005). Deze verschillen zijn niet geheel vreemd aangezien de boeddhistische psychologie voortkomt uit een religieuze stroming en de westerse psychologie voortkomt uit de sociale wetenschappen. De westerse psychologie is wat meer klacht- en hulpvraaggericht terwijl de boeddhistische psychologie zich meer richt op een algemene houding bij problemen en moeilijkheden. In zekere zin onderhouden boeddhisten een soort metacognitieve therapie met zichzelf waarbij er meer wordt ingegaan op de bewegingen van de geest en minder op de inhoud van de geest. De boeddhistisch psychologische inzichten en methodieken zijn niet allesomvattend maar blijken al met al wel veelbelovend bij problematiek waar de westerse doorgaans veranderingsgerichte psychologie stuk op loopt. Net zoals de boeddhistische psychologie zou kunnen leren van de westerse psychologie lijkt het omgekeerde ook waar.

Mindfulness is oorspronkelijk niet zozeer een techniek als wel onderdeel van een levenshouding. En deze houding kan alleen worden overgebracht als de mindfulness-therapeut ook regelmatig zijn of haar eigen mindfulness-meditatie beoefend (Kabat-Zinn, 2000; Schurink, 2006). Om te voorkomen dat er dan ook een oppervlakkige toepassing plaatsvindt van de mindfulness-technieken adviseer ik in samenspraak met Kwee en Taams (2005) dat er professionele aandacht wordt besteed aan de achtergronden, oorsprong en verschillen met de westerse psychologie. De nieuwe Nederlandse Vereniging voor Mindfulness wil graag een beroepsvereniging worden die laagdrempelig is, maar ik hoop dat de vereniging niet nalaat om bij nascholing aandacht te schenken aan de oorsprong van mindfulness. Ik denk dan ook dat de boeddhistische psychologie veel te bieden heeft. Daarom is er in dit artikel een grove en algemene poging gedaan de achtergrond van de boeddhistische psychologie wat te nader belichten. Hopelijk bespoedigt dit een vruchtbare integratie en zet het aan tot discussie. ■

Met dank aan Margeet van der Linden en Anette Pet voor hun suggesties en aanmoedigingen.

Literatuur

- Baer, R.A. ed. (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. Amsterdam: Elsevier.
- Brazier, C. (2003). *Buddhism on the couch*. From analysis to awakening using buddhist psychology. Berkeley: Ulysses Press.
- Brazier, D. (1995). *Zen therapie*. Rotterdam: Asoka.
- Bishop, S.R. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, II, 230-242.
- Dalai Lama & Goleman, D. (2003). *Destructive emotions*. Massachusetts: Shambala.
- Derksen, J.J.L. & Groen H. eds (1994). *Handboek voor de behandeling van borderline patiënten*. Amsterdam: De Tijdstroom
- Derksen, J.J.L. (2007). *Zijn we wel narcistisch genoeg?* Pen Test Publishers.
- Fulton, P.R. Anatta: Self, Non-Self and the Therapist, in; Steven Hick & Thomas Bien. eds. (2008). *Mindfulness and therapeutic relationship*. New York: The Guilford Press
- Fulton P.R. & Siegel, R.D. *Buddhist and Western Psychology*. In: Christoher Germer, Ronald Siegel, & Paul Fulton (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. & Linehan, M.M. eds. (2004). *Mindfulness and acceptance, expanding the cognitive behavioural tradition*. New York: The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Handboek meditatie ontspannen*. Haarlem: Becht.
- Kabat-Zinn, J. (2009) Foreword to: Didonna, F. (Ed) *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer, New York, pp. xxv-xxxiii
- Kloppenberg, R. red. (2005). *Boeddhisme en psychotherapie*. Rotterdam: Asoka.
- Kwee M, & Taams, M. Een boeddha wordt je zo, in; Ria Kloppenberg, red. (2005). *Boeddhisme en psychotherapie*. Rotterdam: Asoka.
- Lama Surya Das (1999). *De ontwakende boeddha*. Amsterdam: De Boekerij.
- Lau, M.A. & McMain, S.F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioural therapies. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50 (13), 863-869.
- Lengacher, C. A. et al (2009). Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for survivors of breast cancer. *Psycho-Oncology*, DOI: 10.1002/pon.1529.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive behavioral therapy for the borderline personality disorder*. New York: Guilford press.
- Marlatt, G.A. et al., *Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drug use disorders*, in; Steven Hayes, Victoria, Follette & Marsha Linehan eds. (2004). *Mindfulness and acceptance, expanding the cognitive behavioural tradition*. New York: The Guilford Press.
- Magid, B. (2003). *Gewoon denken; zen en psychotherapie*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Martin, P. (2000). *Het pad van zen als gids door depressies*. Den Haag: Mirananda.
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J. & Hurley C.L. (2003). *Treating affect phobia*. New York: The Guilford press.
- Raes, F., Hermans, D. & Eelen, P. (2003). Rumineren bij depressie: of hoe stilstand eigenlijk achteruitgang is. *Gedragstherapie* 36 (3), 147-167.
- Schurink, G. (2006). Mindfulness: integratie in de cognitieve gedragstherapie. *Gedragstherapie* 39 (4), 281-292.
- Schurink, G. (2009). *Mindfulness. Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten*. Zaltbommel: Thema.
- Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2004). *Aandachtsgerichte cognitieve therapie bij depressie*. Amsterdam: Nieuwezijds.
- Trungpa, C. (2003). *The essential Chögyam Trungpa*. Boston: Shambhala.
- Völker, C. & Derksen, J. (2005). Rouw bij een borderline-persoonlijkeitsstoornis. *Nederlands tijdschrift voor palliatieve zorg*, 4, 111-118.
- Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Wipoo, P. (2004). Forum: Mindfulness en gedragstherapie. *Gedragstherapie* 37 (3), 215-218.
- Wit, H. F. de (2005). *Existentieel en neurotisch lijden*. In R. Kloppenberg (red.) *Boeddhisme en psychotherapie* (blz. 107-129). Rotterdam: Asoka.
- Yeshe, L. (2003). *Becoming your own therapist*. Weston: Lama Yeshe Wisdom Archives.

■ Coen Völker is GZ-psycholoog BIG en Eerstelijnspsycholoog NIP en heeft een eigen psychologenpraktijk in Nijmegen; van Oldenbarneveltstraat 44, 6512 AZ. Hij is tevens werkzaam bij Psychologenpraktijk Derksen & Klein Herenbrink te Bommel en op het Helen Dowling Instituut (begeleiding bij kanker) te Utrecht.
E-mail: info@psychologenpraktijk-coenvolker.nl