

Studiedag Adeline van Waning - 23 mei 2015

“The less dust, the more trust - meditatie en de dagelijkse praktijk van de psychotherapeut”

Op zaterdag 23 mei 2015 verzorgde Adeline van Waning (MD PhD Psychiatry, MA Buddhist Studies) voor de stichting Psychotherapie en Boeddhisme een studiedag met als titel “The less dust, the more trust - meditatie en de dagelijkse praktijk van de psychotherapeut”. The less dust, the more trust: hoe minder stof, verduisteringen, conditioneringen, hoe meer vertrouwen. Op deze studiedag staat centraal de vraag wat meditatie ons kan brengen in omgang met onszelf en de client, in de context. Voor de deelnemers aan deze studiedag heb ik het volgende op papier gezet.

Onderzoeksresultaten uit het Shamatha-project

Het Shamathaproject is een onderzoeksproject gericht op mindfulness en meditatie, dat geleid wordt door Alan Wallace PhD (getraind in de Tibetaans-Boeddhistische Gelugpa traditie) en Clifford Saron PhD.

Hoe langer men mediteert (en: hoe meer uren per dag), hoe verfijnder de waarneming wordt.

1. Veranderingen op psychologisch nivo (adaptatie). Er zijn aanwijzingen voor toename in o.a. psychologisch welzijn, mindfulness, empathie, ego-veerkracht, extraversie (x) vriendelijkheid (x), gewetensvolheid (x) en openheid voor ervaring (x). Het vermogen tot het adequaat reguleren van emoties neemt toe. Er zijn aanwijzingen voor afname in depressie, angst en neuroticisme (x). En, afname van angstige en vermijdende gehechtheid. De variabelen waar (x) achter staat zijn de 5 factoren uit het 5 factorenmodel ofwel “the Big Five”.
2. Veranderingen op fysiologisch nivo. Telomerase is een enzym dat de uiteinden van chromosomen in goede conditie houdt. Het is een maat voor gezondheid en levensduur van een cel. Bij mediterenden blijkt deze maat significant verhoogd te zijn (te weten 30%), **een** heel positieve bevinding. Opgemerkt wordt dat deze verlaagd is bij stress. Er zijn aanwijzingen dat niet alleen de contemplatieve training (Shamatha-project) maar ook de psychologische veranderingen die daarmee gepaard gaan, tot biologische veranderingen leiden. Neuroplasticiteit: de hersenen blijken een immens vermogen te hebben om te veranderen, zich aan te passen aan nieuwe informatie.
3. Veranderingen op het nivo van aandacht en emotie. Uit allerlei onderzoek blijkt dat we er ongeveer de helft van de tijd “niet met ons hoofd bij zijn”. Multi-tasking blijkt niet erg efficiënt te zijn. Uit het Shamatha-project komen aanwijzingen voor meer volgehouden aandacht, een scherper onderscheidingsvermogen (beter opmerken van kleine verschillen), minder reactiviteit en minder afwijzende emoties bij confrontatie met menselijk lijden. Meer empathie, geneigdheid tot hulp geven, beter in staat complexe, pijnlijke realiteiten te ervaren zonder deze weg te duwen.

Onderzoek

Er zijn drie typen onderzoek: subjectief, intersubjectief en objectief. 1^e persoonsperspectief is subjectief onderzoek (d.w.z. het perspectief van degene die onderzoekt, inclusief introspectief onderzoek). Het 3^e persoonsperspectief is het gebruikelijke wetenschappelijk onderzoek: er is een observator en er is een onderzoeksobject. 2^e persoonsperspectief betreft intersubjectief onderzoek, gericht op wat jij en ‘wij’ ervaren. In het shamatha-onderzoek spelen deze perspectieven alle drie een rol.

Shamatha

Volgens Wallace is shamatha (“kalmte-meditatie”, “verblijven in vrede”) een verzamelnaam van verschillende methoden om een-puntige aandacht/concentratie te ontwikkelen. Wallace spreekt van “contemplative technology”. Shamatha is vooral verbonden met de relatieve werkelijkheid waarbij subject-object als van elkaar gescheiden worden ervaren (duale ervaring). Dat geeft tegelijkertijd ook het plafond van shamatha aan. Het vormt de basis van, de ondergrond voor Vipassana-meditatie (inzichts- of analytische meditatie), en is ook op zichzelf een belangrijke beoefening. Shamatha-beoefening is geen “Vipassana (inzichts- of analytische meditatie)”, maar –of je dat nu wilt of niet- er komen toch heel veel inzichten in de gewone psyche langs, met name bij de beoefening van ‘Settling the mind in its natural state’, de mind haar natuurlijke staat laten vinden. Je bent getuige, je bent een gecentreerd iemand en er wordt steeds meer waargenomen in de zin van de ruimte van de mind en wat daarin opkomt, even is en weer oplost. Je hebt daarbij geen controle, geen voorkeur of afkeer, en vereenzelvigd je er niet mee - je oefent dus non-reactiviteit. Er ontstaat rust en ontspanning waardoor je toegang hebt tot bewustzijnslagen waar je anders geen toegang toe hebt. Sommigen herkennen dat misschien van retraites. Dat als er eenmaal rust en ontspanning is er materiaal omhoog kan komen wat anders teveel weg, in een kramp zit. Een metafoor hierbij is een vrije val door de lagen heen; alsof er een zwaartekracht is en alsof je hier bent en steeds verder afdaalt. “Alaya Vijnana” (Skt.) wordt vertaald als “opslagplaatsbewustzijn”, de bodem van het bewustzijn, het basisbewustzijn van een mens waar mindmoments zich afspelen.

Er zijn 9 fasen van verdieping van de shamatha die vaak weergegeven worden in het ‘Olifantenpad’. Deze bespreek ik hier verder niet (zijn desgewenst te vinden in boek van Wallace ‘The Attention Revolution’, en boek van Adeline ‘The Less Dust, the more Trust...’).

In het gewone leven zijn er heel veel afleidingen en doen we aan multi-taskingen: hierdoor is er minder intensiteit in onze aandacht.

Een shamatha-meditatiesessie duurt traditioneel 24 minuten: gezien als 1 ghatika, precies de duur van een omloop van prana, van subtiele energie in het lichaam.

Mindfulness

Het begrip “Sati” uit de Boeddhistische psychologie (Abhidhamma) wordt vertaald als “mindfulness”. Sati is niet ‘zomaar’ aandacht, maar het heeft een positieve grondtoon van vaardige aandacht, met een morele component. Sati wordt vertaald als “aandacht”, “je focussen op een object”. Sati heeft te maken met je iets herinneren, dat zich uit in opletten, in de shamatha beoefening.

Het begrip ‘Sati’ wordt naast het begrip ‘Sampajana’ geplaatst, beide zijn van belang in de meditatie. ‘Sampajana’ kun je vertalen als volledig bewustzijn (“full awareness” of “meta-bewustzijn”, “open gewaarzijn”, “zuiver gewaarzijn”), helder weten, introspectie. Daarbij gaat het om de kwaliteitscontrole ten aanzien van de mindfulness beoefening.

In MBSR en MBCT (laten we zeggen: moderne mindfulnesstherapieën) wordt onder “mindfulness” verstaan aandacht geven op een bepaalde manier: gericht, in het huidige moment, het er van moment-tot-moment bij zijn, zonder oordelen (of: terughoudend zijn in oordelen). Vaak wordt de monitoring als onderdeel ervan gezien en op de voorgrond geplaatst. In het Tibetaans Boeddhisme wordt het andersom gehanteerd: hier is Sampajana (awareness) –en dus niet mindfulness- de

monitoring, de kwaliteitscontrole. Hierbij kijk je bijvoorbeeld naar: is er niet teveel opwinding, of teveel duifheid? En dan worden subtiele aanpassingen gemaakt ten aanzien van balans.

Drie meditaties

Dit zijn meditaties die voor de therapeut persoonlijk en ook in relatie en interactie met cliënten heel vruchtbaar kunnen zijn.

1. Lichaamsbeoefening-ademen. Mindfulness en presentie in het lichaam: concentratie, aardenbelichaming;
2. Mind haar natuurlijke staat laten vinden: voor zelf-kennis, en non-reactiviteit. Therapeutische en existentiële effecten van 'Settling the mind':
 - Toenemende concentratie-kalmte
 - Meer gedetailleerde patroon-herkenning in mentale inhouden, meta-cognitie, meta-bewustzijn
 - "Smelten" van neurotische knopen, zelfheling
 - Toegenomen helderheid, focus, veerkracht t.a.v. werken met meer hardnekkig (neurotische) thema's, voor client evt. samen met therapeut
 - Enig "smelten" van zelfgehechtheid, meer gemak en lichtheid in het dagelijks leven

En daarmee: transformatie, in algemeen psychologische zin, en ook in ruimere transcendentale zin.

3. Hart: openen, hartelijkheid en compassie: voor zelf-acceptatie, empathie, "ruimere" perspectieven, altruïsme, uitbreidende cirkels.

Duale en non-duale transformatie

Psychotherapie vindt grotendeels plaats in het duale domein, subject-object, de relatieve werkelijkheid. Het gaat hier over transformatie in meer duale zin.

Mindfulnessbeoefening vindt aanvankelijk plaats in context van de relatieve werkelijkheid. Het bewustzijn kan zich gaan verfijnen (meta-bewustzijn, getuige, reflexief) in de richting van absolute werkelijkheid, met nonduale transformatie.

"Fixing, helping, serving in psychotherapie"

Dit artikel is reeds uitgereikt. Het is een model van handelen voor de psychotherapeut: perspectieven, attitudes. N.a.v. discussie hierover op de studiedag voeg ikzelf toe een stukje dat ik ooit geschreven heb over het verschil in 1^e, 2^e en 3^e orde perspectief:

(.....) "Waar 1^e (therapeut als "expert") en 2^e orde (therapeut en cliënt vormen samen een "werkgroep bestaande uit twee leden") nog vrij eenduidig gedefinieerd kunnen worden ligt dit bij de 3^e orde heel anders. De 3^e orde raakt aan spiritueel samen en verbonden zijn en is in mijn beleving prachtig en moeilijk grijpbaar tegelijkertijd. Oosterse spiritualiteit en zijnsgerichte oriëntaties zijn belangrijke bronnen. Wie ik wil aanhalen is de Amerikaanse psychiater Cloninger die als vertegenwoordiger van de positieve psychologie kan worden aangemerkt. Hij doet volhardende pogingen dergelijk empirisch glibberige fenomenen te verbinden met objectiverend wetenschappelijk onderzoek (Glas, 2009). Hij ontwikkelde

bijvoorbeeld een vragenlijst (TCI) met items als zelf-transcendentie: in hoeverre ziet iemand zich als onderdeel van een systeem, als rader in een groter geheel?

Het perspectief van 3^e orde borduurt voort op het Postmodernisme. Derde orde is theorieeloos. De therapeut vertrekt niet vanuit vooringenomenheid, laat de expertrol helemaal los en gedraagt zich niet als een deskundige of alwetende. Hij is open, luisterend en niet-sturend. Stern (2004) merkt op dat in de meeste behandelingen haastig naar betekenis wordt gezocht, met voorbijzien aan het actuele moment. De therapeut is in het hier-en-nu, mindful aanwezig. Hij sluit goed aan bij de cliënt en blijft afstemmen. Anderson en Goolishian spreken in dit verband van een houding van niet-weten die hierbij belangrijk is (Rober, 2009). Therapeut en cliënt bevinden zich samen in een relationeel veld waarin concepten geen rol spelen, waarin ruimte is voor creativiteit, er van alles kan gebeuren en waar wordt gewerkt binnen het domein van de directe ervaring. Alles hangt met alles samen, samen zijn we een geheel en van daaruit vindt een ont-moeting plaats. Als je dient, dan zie je het leven van de ander als "geheel" (Remen, 1999; zie bijlage II). Vanuit het perspectief van dienen zijn we allemaal met elkaar verbonden: het lijden van de ander is als mijn eigen lijden en alle vreugde is zoals mijn eigen vreugde. De geneigdheid om te dienen komt op natuurlijke wijze op en is onvermijdelijk vanuit dit perspectief van kijken. 3^e Orde is het omgaan met het onvolkomene. We zijn allemaal gebrekkig en schieten tekort. Lijden is onderdeel van het leven. Er is bewustzijn over de illusie van controle (Alon, 2005). Het leven is niet maakbaar en we hebben veel minder controle over ons leven en onze psychologische binnenwereld dan we vaak denken en wellicht zouden willen.

De nadruk ligt niet zozeer op wat er mis is, maar meer op wat er mogelijk is en op het aanboren van gezamenlijke bestaansgrond. De therapeut toont zijn vermogen door er voor de cliënt te zijn tijdens zijn of haar ervaringen, zonder iets te willen 'oplossen' en daarmee de ander zijn eigen kracht te ontnemen. Het vertrouwen van de therapeut is een open uitnodiging. Therapeut en cliënt resoneren met elkaar, als gelijkgestemde snaren, van mens tot mens, van hart tot hart. De relatie binnen de 3^e orde kenmerkt zich dus door een basale symmetrie.

De therapeut is tegelijkertijd een goede gastheer en gast in het leven van de cliënt. De cliënt is als een reiziger die in een vreemd land komt, de gastheer is sensitief voor het ongemak bij de cliënt en zorgzaam (H. Anderson, 2007). Samen bepalen zij de pas, er is geen schema vooraf, geen weg. Therapeut weet op voorhand niet hoe het gesprek zal verlopen. De cliënt opent zich voor opvallende, indrukwekkende ervaringen binnen het samenspel van het contact, de dialoog, ongeplande interactieve momenten van ontmoeting (Stern, 2004).

Binnen het perspectief van de 3^e orde wordt van beide kanten –cliënt en therapeut- veel gevraagd. Het vraagt van de therapeut om onzekerheid en ambivalentie te (leren) verdragen. "Onzekerheid is inherent aan een spontane, ongeplande situatie. Het vermogen van de therapeut om onzekerheid te verdragen is belangrijk en betekent het nemen van een risico en een open houding ten opzichte van wat onvoorzien is. Dit vraagt een houding van "being prepared" (Shotter, 2010). De therapeut gaat voorbij aan de eigen succesformules, kiest niet voor de bekende weg en wordt –net als de cliënt- uitgenodigd om uit de eigen comfortzone in het niet-weten te komen (...)"