

Inhoud

Voorwoord 7

DEEL 1. Mijn reis 15

HOOFDSTUK 1. Wijsheid in waanzin 17

HOOFDSTUK 2. Parallele paden 28

HOOFDSTUK 3. Innerlijke wegwijzers 47

DEEL 2. Ken uzelf 59

HOOFDSTUK 4. Het ego is geland 61

HOOFDSTUK 5. De illusie van de afgescheiden aard 73

HOOFDSTUK 6. De spirituele stroom 103

DEEL 3. Ontwaken 129

HOOFDSTUK 7. Ontwaken door bewustzijn 131

HOOFDSTUK 8. ‘Ontsteking’ van het ego 151

HOOFDSTUK 9. Ontwaken door lijden 161

HOOFDSTUK 10. Het rad van ontwaken 181

HOOFDSTUK 11. Ontbinding van het ego 197

DEEL 4. Behandeling en transformatie 211

HOOFDSTUK 12. Psychiatrische behandeling 213

HOOFDSTUK 13. De mindfulnessbeweging 248

HOOFDSTUK 14. Compassie cultiveren 267

HOOFDSTUK 15. Transformatie 280

Dankwoord 289

Geraadpleegde literatuur 291

Register 297

Voorwoord

We hebben allemaal een houvast nodig, een referentiekader van waaruit we het leven kunnen doorgronden en aangaan. We moeten ergens op kunnen steunen om te voorkomen dat we wegzakken in verwarring, wanhoop of neerslachtigheid wanneer we worden geconfronteerd met de onvermijdelijke teleurstellingen, pijn of tegenslagen van het leven. Anders lopen we het risico de weg kwijt te raken en ten prooi te vallen aan stress, onrust of een psychische ziekte. Een sterk houvast is bestand tegen de steeds veranderende wereld en geeft ons zelfvertrouwen om de stormen des levens beter het hoofd te bieden.

De zoektocht naar onze eigen identiteit en plaats in de wereld begint al bij onze geboorte en gaat ons hele leven door. Soms dringen de bijbehorende vragen zich op de voorgrond, maar gewoonlijk sudderen ze ergens onder de oppervlakte: ‘Wie ben ik?’ ‘Ben ik normaal?’ ‘Waarom ben ik hier?’ ‘Heeft het leven zin?’ Diep van binnen weten we dat niets blijvend is – de bomen, het landschap en het leven om ons heen zullen er op een dag niet meer zijn, net als wijzelf en iedereen die we kennen. Maar we hebben manieren ontwikkeld om dit gegeven – en de vragen die het opwerpt – ver van ons te houden.

Om gemakkelijker onze weg te vinden in deze doolhof van pijn en onzekerheid creëren we een houvast: be-

paalde overtuigingen en een levenswijze die ons helpen om een concrete context te vormen van waaruit we de dingen kunnen begrijpen en om, zoals dat heet, ‘gewoon door te gaan’. Maar ondanks die overtuigingen en levenswijze zijn de meesten van ons nog altijd kwetsbaar voor instabiliteit. De identiteit die we ontwikkelen is zo onbestendig dat het leven ons regelmatig op glad ijs voert. En als gevolg daarvan zijn we vatbaar voor verschillende vormen van geestelijke problemen. Voor hele bevolkingsgroepen nemen die zelfs de vorm aan van psychische aandoeningen: een angststoornis, depressie, bipolaire stoornis of zelfs een psychose, de meest ernstige van alle.

Er zijn evenveel soorten psychische aandoeningen als mensen die eraan lijden. Dat is een van de redenen dat ik kort na mijn studie geneeskunde besloot me in de psychiatrie te specialiseren: anders dan in andere medische disciplines kwam ik daar nooit twee mensen met hetzelfde probleem tegen. Hoewel de verschillende verschijningsvormen ruwweg in categorieën onder te brengen waren, had ik de indruk dat er evenveel manieren zijn om psychisch ziek te worden als manieren om mens te zijn. Inmiddels heb ik me gespecialiseerd in de zware, acute psychiatrie – ik werk momenteel in een beveiligde inrichting voor intensieve psychiatrische zorg – maar met zestien jaar praktijkervaring heb ik tot op de dag van vandaag nog nooit twee precies dezelfde gevallen gezien. En het aantal mensen met psychische problemen lijkt alleen maar toe te nemen. Per jaar heeft een op de vier volwassenen in het Verenigd Koninkrijk minstens één

diagnosticeerbaar psychisch probleem. In de Verenigde Staten ligt dat percentage even hoog, en dat komt neer op iets meer dan twintig miljoen mensen die een depressie doormaken en 2,4 miljoen mensen bij wie schizofrenie is geconstateerd, een ernstige psychiatrische aandoening waarbij denken en waarnemen in hevige mate zijn verstoord. De World Health Organization schat dat wereldwijd ongeveer 450 miljoen mensen lijden aan een psychiatrische stoornis.

Daarnaast zijn er nog talloze mensen die worstelen met uiteenlopende vormen van stress, die voortdurend leven met de angst dat ook zij op een dag psychisch ziek zullen worden. Naar mijn ervaring komt deze angst voor in praktisch alle lagen van de samenleving. Wanneer op feestjes bekend wordt dat ik psychiater ben, zijn er altijd wel een paar mensen die denken of zelfs expliciet uitspreken dat ze bang zijn ooit mijn hulp nodig te hebben. Dat wordt vaak schertsend gezegd, maar de oprechte angst die eraan ten grondslag ligt, is meestal duidelijk merkbaar. Veel mensen voelen een knagende angst dat er misschien iets mis met hen is, dat er iets niet helemaal in orde is. Maar wat ze zich bij hun hoogstpersoonlijke leed niet realiseren, is met hoeveel lotgenoten ze hun angsten feitelijk delen. Onder die lotgenoten schaar ik overigens ook mijzelf en mijn collega's. Niemand is immuun voor die diepgewortelde existentiële angst.

Maar als we goed kijken, valt er bij dit alles nog een ander proces te onderscheiden. Diep in ieder borrelend vat van onzekerheid ligt ook de kiem van een soort bevrijding verborgen. Er ligt daar iets klaar om tot uitbar-

sting te komen. Dit ‘iets’ valt moeilijk onder woorden te brengen, maar we kunnen het in onze zwartste uren vaak het best voelen. En hoe dieper we zinken, hoe dichter we erbij komen. Volgens mij is dit de reden dat een psychische ziekte zo overweldigend kan zijn: niet alleen vanwege het grote leed dat ermee gepaard gaat, maar ook vanwege het onvervalste potentieel dat erin ligt.

Een psychische aandoening is echter maar één aspect van het continuüm waarop we ons allemaal bevinden. We hebben allemaal onze eigen emotionele reacties op wat we in ons leven meemaken. Reacties die voor onszelf of voor de omgeving erg veel pijn veroorzaken, zijn we psychische aandoeningen gaan noemen. In dit boek zal ik me vooral daarop richten, want juist de zwaarste, pijnlijkste ervaringen bieden ons de beste gelegenheid de kiemen waar te nemen die in ons liggen te wachten en te leren wat wij allemaal in ons dragen.

Natuurlijk spelen er bij verschillende psychische aandoeningen allerlei factoren mee, variërend van trauma's uit de kindertijd tot genetische aanleg. Maar aangezien het lijden – gebaseerd op subjectieve ervaring – te allen tijde doorslaggevend is, zal de definitie van een stoornis altijd enigszins arbitrair blijven. Dat wil niet zeggen dat dergelijke definities geen nut hebben. Ze maken het mogelijk om met elkaar te communiceren over deze complexe vormen van leed en ideeën uit te wisselen over het bestrijden ervan. Om die reden gebruik ik die terminologie in dit boek ook, maar let wel dat ik er direct een groot voorbehoud aan verbind. Uiteindelijk is de enige die iemands lijden werkelijk kan beschrijven de lijdende

persoon zelf; alle anderen zitten er noodzakelijkerwijs altijd naast. Maar we mogen nooit vergeten dat er geen sprake is van 'wij' en 'zij'. We zijn allemaal kwetsbaar voor emotionele en psychologische problemen als gevolg van de *condition humaine*. Daarom geloof ik dat ik als psychiater mijn allerbeste research verricht wanneer ik mijn eigen kwetsbaarheden verken. Op dat moment maak ik contact met het leed dat mijn patiënten ook kennen. En wat mij vooral fascineert in dit proces is: hoe dieper ik afdaal in mijn eigen wereld van emotionele onzekerheid, hoe beter ik die onbeschrijflijke dimensie van de werkelijkheid leer kennen waar veel van mijn patiënten in spirituele bewoordingen over spreken, waar ze mee worstelen en soms zelfs een groot deel van de tijd op steunen.

In een onderzoek onder bijna 7500 mensen dat begin 2013 werd gepubliceerd, constateerden onderzoekers van University College London een sterke correlatie tussen mensen die aan een psychische aandoening lijden en mensen met een spirituele levensvisie. Hoewel velen de resultaten maar verwarrend vonden, waren ze voor mij volkomen logisch. De ervaring van psychisch lijden heeft in de kern iets wat patiënten naar het spirituele drijft. Hun leed is een echo van het lijden dat wij allen in ons binnenste meedragen.

Daarom kan ik al meteen en zonder terughoudendheid zeggen dat mijn inzichten voor een groot deel gebaseerd zijn op mijn hoogstpersoonlijke pad naar de innerlijke wereld die wij allen delen. En dankzij dit perspectief heb ik iets kunnen ontwikkelen wat in mijn ogen een

nieuw houvast is: een nieuwe manier om de wereld te zien en er deel van uit te maken. Dat komt niet alleen voort uit wat ik door introspectie over mijn patiënten heb geleerd, maar ook uit wat mijn patiënten mij over mezelf hebben geleerd. Ik kan rustig stellen dat ik net zo veel heb opgestoken van de mensen die ik heb behandeld als van de professionals en docenten bij wie ik in de leer ben geweest. Ik beschouw het als een groot geluk om een beroep te hebben waarbij het naar binnen kijken en het leren kennen van mijn eigen innerlijke wereld een belangrijke voorwaarde was, en nog altijd is, om mijn werk te kunnen doen (hoewel gezegd moet worden dat velen binnen mijn beroepsgroep dat helaas niet zo zien). Het heeft me een reis geschonken met oneindig veel ontdekkingen – over mijzelf en over de mensen die ik behandel – en die reis leidde tot steeds diepere inzichten in de aard van psychische aandoeningen, de menselijke geest en de werkelijkheid. Onderweg heb ik kunnen putten uit een breed scala aan wijsheden, en mijn reis bracht me uiteindelijk tot een synthese van moderne psychiatrie en oude filosofie, van nieuwe wetenschappelijke inzichten en oude spirituele gebruiken.

Maar bij elk houvast hoort een waarschuwing: bepaalde standpunten en inzichten kunnen een nuttig steunpunt vormen in tijden van instabiliteit, maar een te grote afhankelijkheid ervan kan juist contraproductief zijn. Daarom moet je je er niet te krampachtig aan vastklampen. Je te stevig vasthouden aan welk steunpunt dan ook leidt gegarandeerd tot uitputting en bijgevolg tot nog meer instabiliteit.

Wat wij nodig hebben is een steunpunt dat ons, als we het losjes vasthouden, vooruithelpt in plaats van belemmert. Ik geloof dat het echt mogelijk is de werkelijkheid en onze plaats daarin op die manier te begrijpen; een dergelijk inzicht is ook onmisbaar voor onze overleving als soort. Ik geloof dat het leven veel meer mogelijkheden biedt dan de meesten van ons zich ooit realiseren en dat onze beperkingen veel meer in onze fantasie bestaan dan in de werkelijkheid. Ik geloof dat we in zekere zin allemaal aan een bepaalde vorm van psychische ziekte lijden – weerstand tegen het onder ogen zien van onze ware aard – en daarom bied ik in alle bescheidenheid dit boek aan, als leidraad om de weg te vinden in de wirwar van het leven.