

Zen en psychotherapie

uit: INTERMEDIAR 15^e jaargang; 22-6-1979

Zen behoort tot één van de scholen van het Boeddhisme en baseert zich dan ook op de ervaring van de Boeddha. Boeddha leefde in Indië in de zesde eeuw vóór Chr. en heeft in zijn leven intensief gezocht naar de betekenis van het lijden. Het antwoord op zijn vraag vond hij tenslotte, na een lange weg van ascese en beschouwing, in een ervaring van verlichting, in het Japans 'satori' (inzicht) genaamd. Deze ervaring van Boeddha is het fundament geworden van het Boeddhisme (Dumoulin, 1971; Watts, 1975). Met name het Zen-boeddhisme heeft grote bloei gekend in China en Japan en de laatste jaren heeft Zen onder inspiratie van auteurs als Humphreys, Suzuki en Alan Watts bekendheid gekregen in Amerika en West-Europa. Om in kort bestek uit te leggen wat Zen is, lijkt het meest eenvoudige te beginnen met wat het niét is, nl. in tegenstelling tot verschillende andere scholen van het Boeddhisme is Zen beslist géén leer, géén filosofie en eigenlijk ook géén levensbeschouwing. Heel summier uitgedrukt kunnen we Zen zien als een 'weg ter verlichting'.

Over de verlichting valt in woorden weinig te zeggen. De verlichting is namelijk een ervaring die niet met het verstand begrepen kan worden: de verlichting kan slechts ervaren worden. Bij benadering valt verlichting te beschrijven als: een ervaring waarin de normale waarneming en beleving van de werkelijkheid wordt overstege, waardoor een totaal nieuw inzicht ontstaat in het wezen van de eigen persoon en het gehele universum. Over de 'weg' ter verlichting valt wel iets mede te delen.

Praktische beoefening

Er bestaan in Zen twee grote scholen: de Rinzaï- en de Soto-school, die zich onderscheiden in de weg waarlangs ze de Zenleerling tot verlichting leiden.

In de Rinzaï-school wordt voornamelijk gemediteerd op een *kōan*, waaronder wordt verstaan een vraag, een probleemstelling die niét logisch oplosbaar is. Een beroemd voorbeeld hiervan is: 'wat is het geluid van één klappende hand?' Het antwoord op deze vraag moet op een ander dan logisch niveau gezocht worden en wordt slechts gevonden op het niveau van de intuïtieve kennis.

Zelf mediteer ik volgens de Soto-school, waarbij de nadruk meer ligt op het *shikantaza*, wat wil zeggen 'alleen-maar-zitten'. De meditatie vindt plaats in volkomen stilte; zij is objectloos, er wordt dus niet op een vraag, bloem, kaars of iets dergelijks gemediteerd. De bedoeling is alleen maar te zitten: 'sitting quietly doing nothing'.

Bij de beoefening van Zen zijn drie aspecten van belang waar ik dieper op wil ingaan namelijk de *lichamelijke houding*, de *innerlijke attitude* en de *ademhaling*.

De klassieke *lichaamshouding* is de lotuszit, bekend van afbeeldingen van de Boeddha. Een andere heel gebruikelijke zit is het zitten op de knieën, de zogenaamde diamantzit (zie afbeelding). Het zitten in deze houdingen vormt voor westerlingen vaak een dermate groot probleem dat men ook wel zittend op bankjes mediteert.

Naast de bijzondere lichaamshouding is voor Zen ook een specifieke *innerlijke attitude* noodzakelijk.

In essentie gaat het om een attitude van

*'Sitting quietly doing nothing,
Spring comes, grass grows of itself'*

loslaten' van alles wat zich in de geest voordoet aan gedachten, gevoelens, herinneringen, gewaarwordingen en dergelijke om daardoor tot innerlijke stilte te geraken. Onder dit loslaten moet niet verstaan worden een verdringing of onderdrukking van opkomend materiaal, maar meer een laten komen en ook weer laten gaan. Het is dus niet de bedoeling met de aandacht aan het materiaal te hechten door erover te gaan nadenken, te fantaseren of erop te associëren. De bedoeling is de geest volledig tot rust te laten komen, als het ware helemaal 'leeg' te worden. Het begrip leegte wordt in Zen niet gebruikt in de zin van: nergens zin in hebben, het leven als zinloos ervaren, geen gevoelens hebben of met het eigen bestaan geen raad weten. Leeg worden wil zeggen: loskomen van alle verschijnselen die zich in de geest voordoen om de verlichting te kunnen ervaren. En deze leegte is juist 'verrukkelijk' (Watts, 1975) en schenkt zin en vervulling aan het bestaan.

Het derde belangrijke aspect bij de praktische beoefening van Zen betreft de *ademhaling*. Als voorbereiding op het moeilijke *shikantaza* wordt de leerling in de beginfase aangeraden zich te concentreren op de ademhaling, hetzij door deze te tellen, hetzij door deze met de aandacht te volgen. De snelle, oppervlakkige borstademhaling die in onze gejaagde, overladen cultuur veel voorkomt, wordt onder invloed van deze concentratie geleidelijk aan vervangen door de volledige ademhaling waarbij zowel buik, flanken en borst betrokken zijn. Tussen de ademhaling en de psychische gesteldheid bestaat een wederzijdse wisselwerking; de innerlijke gesteldheid drukt zich uit in de ademhaling, maar omgekeerd heeft de wijze van ademen invloed

Oosterse denkbeelden en culturele verworvenheden staan de laatste decennia in het Westen sterk in de belangstelling. Ook Zen-meditatie – een van de manieren waarop Boeddha 'de weg naar verlichting' vond – krijgt hier steeds meer beoefenaars. Veel jachtige en vermoeide westerlingen ervaren het als geestverrijkend, ontspannend, en 'verrukkelijk' om dagelijks te mediteren. In zekere zin lijkt het effect op dat van psychotherapie. Beide hebben immers invloed op het emotionele leven, op het ervaren van het zelf en op het omgaan met de krachten vanuit het onbewuste. Werkwijze en doelstelling zijn echter wezenlijk verschillend. Is er een mogelijkheid dat Zen-meditatie en psychotherapeutische technieken samengaan?

op het psychisch functioneren. Onder invloed van de verbetering van de ademhaling treedt dan ook een verandering in de psychische gesteldheid op. Angst en spanning nemen af en er ontstaat een houding van meer vertrouwen, evenwicht, rust en ontspanning. Het is overigens gewenst per dag minstens een half uur te mediteren en er eens of enkele malen per jaar een periode van meerdere dagen achtereen aan te besteden.

Zen als therapie

Het is niet eenvoudig om de therapeutische waarde van Zen onder één noemer te vangen vanwege de verscheidenheid aan ervaringen die zich voordoen. Hoewel deze ervaringen nauw met elkaar samenhangen, is toch een onderscheiding in vier aspecten mogelijk:

- existentiële ervaringen
- invloed op emotioneel leven
- bewustwording van het onbewuste
- waarneming, aandacht en concentratie.

Dit artikel is voornamelijk gebaseerd op persoonlijke ervaringen van mensen die Zen intensief beoefend hebben en daarbij al of niet tot verlichting zijn gekomen. Dit laatste is van belang omdat bepaalde uitwerkingen van Zen niet specifiek gebonden zijn aan de (moeilijk te bereiken) toestand van verlichting, maar zich ook manifesteren tijdens het proces van meditatie zelf.

Deze persoonlijke ervaringen zijn voornamelijk afkomstig uit de literatuur. Zij vinden daarnaast ondersteuning in de ervaringen die zowel medeleerlingen als ikzelf in het proces van Zenmeditatie hebben doorgemaakt. De gegevens zijn dus subjectief en gebaseerd op introspectie. De bedoeling is dan ook niet een

vervolg op pagina 21



wetenschappelijk rapport te leveren, maar slechts een voorzichtige eerste indruk te geven van wat Zen voor mensen kan betekenen.

Existentiële ervaringen

Onder invloed van Zen doen zich ervaringen voor die wij zouden willen bestempelen als 'existentieel': ervaringen waarin de persoon afdaalt tot aan de bron van het (eigen) bestaan. Lasalle (1972) noemt de verlichting 'de ervaring van de pure existentie' waarin 'het oorspronkelijke wezen van de mens zich openbaart' (p. 28). Vandaar dat voor de verlichting naast satori ook het woord 'kenshō' wordt gebruikt, hetgeen wezensblik betekent (p. 10).

Bij het zoeken naar het eigen wezen, ook vaak aangeduid als het zelf, stelt de persoon zich hier aanvankelijk tegenover op als een object dat gekend moet worden. Er is dus sprake van tweeledigheid of dualiteit, nl. enerzijds het 'ik', de kenner en anderzijds het object dat hij wil kennen, het zelf. In de ervaring van verlichting wordt deze dualiteit opgeheven en vindt er een vereenzelviging plaats tussen het ik en het zelf.

Deze tweeledigheid speelt ook een rol in de relatie van de mens met het gehele universum; de mens ervaart zichzelf als een apart individu dat weliswaar relaties heeft met de wereld om zich heen, maar de dingen toch als op zichzelf staand en van zichzelf als persoon afgescheiden beleeft. In de verlichting wordt de dualiteit opgeheven en komt de functie van het ik als kenner te vervallen. En de mens ervaart de mens dat het onderscheid tussen het eigen wezen en het universum slechts een fictie is geweest van het objectiverende ik en dat zij in feite samenvallen en in wezen één zijn.

Als wij nu een enkel moment terugkeren naar onze omschrijving van de existentiële ervaring als: de afdaling naar de bron van het (eigen) bestaan, dan wordt duidelijk waarom wij het woord eigen tussen haakjes hebben gezet. Er is in de verlichting geen onderscheid tussen de ervaring van het eigen bestaan en de ervaring van het bestaan in zijn geheel; beide worden in de wezensblik als ondeelbaar beschouwd.

De ingrijpende betekenis die deze ervaring voor de persoon heeft wordt vaak met uitbundige vreugde beschreven of bezongen. Men ervaart een toestand van eenheid met al het bestaande, men ervaart intus geluk, vrede en liefde en men heeft het gevoel tot bevrijding en inzicht te zijn gekomen.

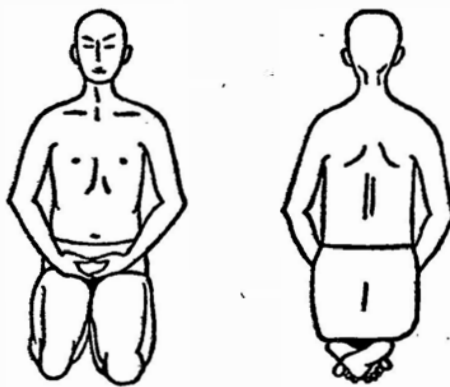
Ik denk dat deze positieve ervaringen psychotherapeutische waarde in zich hebben. Dit laatste verdient enige toelichting.

Eerst moet daartoe worden nagegaan wat de oorzaken zijn van psychische problematiek en vervolgens welke invloed meditatie hierop heeft. Zen is echter uitsluitend gericht op de ervaring en kent geen of weinig theorievorming. Voor het zoeken naar een verklaring van de therapeutische waarde van Zen moeten we ons dan ook tot het westen wenden, waar inmiddels een flink aantal theorieën ontwikkeld zijn over de oorzaken van psychische problematiek. Zoekend naar de aansluiting van Zen bij de Westerse psychotherapieën moeten wij uit de hoeveelheid opvattingen een keuze maken. Hoewel meerdere stromingen in aanmerking zouden komen, beperken we ons hier tot de humanistische psychoanalyse zoals die ontwikkeld is door Erich Fromm.

Volgens Fromm heeft er een verschuiving plaatsgevonden in aangemelde problematiek; kwamen cliënten vroeger voornamelijk ter behandeling van zeer specifieke problemen, momenteel lijden zij meer aan klachten van de 'maladie du siècle', de vervreemding. Het is deze vervreemding die aan de basis ligt van psychische problematiek, en symptomen zijn slechts de bewuste vorm waarin de cultuur de cliënt de gelegenheid geeft deze vervreemding tot uitdrukking te brengen.

'Het gemeenschappelijk lijden is de vervreemding van zichzelf, van de naaste en van de natuur; het bewustzijn dat het leven als zand door de hand loopt en dat men zal sterven zonder te hebben geleefd; dat men leeft temidden van overvloed en dat men toch de vreugde niet kent' (Fromm in: Suzuki e.a., 1964, p. 116).

Als gezeging voor hen die lijden aan de



Diamantzit (voor en achteraanzicht)

vervreemding ziet Fromm niet de afwezigheid van ziekte, maar de aanwezigheid van welzijn, waarbij welzijn beknopt gedefinieerd wordt als: 'in harmonie zijn met de aard van de mens' (p. 117).

In het zeer lezenswaardige artikel 'De psychoanalyse en het Zen-boeddhisme' (1964) heeft Fromm aangetoond dat zowel Zen als de humanistische psychoanalyse via geheel andersgeaarde methoden beide een bijdrage leveren aan het bereiken van dit welzijn. Wij menen dat bovenstaande Zenervaringen aansluiten bij de opvatting van Fromm: wie komt tot de 'wezensblik' leeft in harmonie met de eigen aard; wie de grond van het (eigen) bestaan ervaart is niet langer vervreemd van zichzelf, de naaste en de natuur en wie ervaringen kent van geluk, vrede en vrijheid is wezenlijk tot welzijn gekomen. En als de vervreemding is opgelost is de basis aan allerlei moeilijkheden ontnomen. Deze verdwijnen of komen in een zodanig ander licht te staan dat men er niet of minder onder lijdt. De vraag naar de therapeutische waarde van de existentiële ervaring lijkt hiermede in eerste instantie voldoende beantwoord.

Invloed op emotioneel leven

Over het algemeen treden tijdens het meditatieproces veranderingen op in het emotionele leven en de emotionele problematiek. Deze veranderingen en de factoren die daarop invloed uitoefenen, zijn op een tweetal punten onder te verdelen.

Het eerste punt betreft de rechtstreekse gevolgen die de ervaring van verlichting kan hebben op bestaande emotionele problematiek.

'The days and weeks that followed were the most deeply happy and serene of my life. There was no such thing as a 'problem'. Things were either done or not done, but in any case there was neither worry nor consternation. Past relationships to people which had once caused me deep disturbance I now saw with perfect understanding.' (Kapleau, 1967, p. 267).

Dit schrijft een vrouw die in een diepe emotionele crisis was geraakt nadat haar man, met wie ze slechts enkele maanden gehuwd was, suicide had gepleegd. Intensieve meditatie leidde haar tenslotte tot verlichting met als gevolg de bevrijding uit de crisis.

Over de oorzaken van de invloed die de verlichting op emotionele problematiek kan hebben durf ik slechts voorzichtig te vermoeden uit te spreken. Hierboven is gesproken van 'perfect understanding' en het ligt voor de hand aan te nemen dat doorleefd inzicht hierbij inderdaad een grote rol speelt. Vaak wordt de verlichting door mensen beschreven als een onverwachte, krachtige schok die hen een helder licht doet opgaan en die hun hele systeem van ideeën en belevingen op de kop zet. Deze totale omwenteling kan verstrekkende gevolgen hebben voor de persoonlijkheid en voor de aanwezige problematiek.

Een tweede punt van invloed op emotioneel leven is de verandering in levenshouding.

Als gezegd vindt er gedurende meditatie langzamerhand een verschuiving plaats van de borstademhaling naar de volledige ademhaling. Angst en spanning nemen hierdoor af en maken plaats voor een meer ontspannen, evenwichtige en vertrouwde wijze van in de wereld staan. Deze verandering in levenshouding heeft hiermee te maken, dat de mens minder neigt tot handhaving van het ik met al zijn angst, drang tot zelfbeveiliging, hebzucht, wensen, neigingen, afweer enz. en zich meer gaat openstellen voor het (eigen) wezen met

de daarin aanwezige bronnen van kracht, liefde en wijsheid.

Wat betekent deze verschuiving nu voor de emotionele problematiek? Deze betekent dat men de problemen 'toelaat' met alle bijbehorende angst en pijn, maar ook dat men ze weer 'loslaat' zonder ze te verdringen of te onderdrukken. 'Het probleem is geen vijand' (Brinkman, 1976, p. 129); men stelt zich ervoor open, laat het bestaan, laat het zijn wat het is. Men fixeert er niet op, zoekt niet actief naar een oplossing en grijpt niet in.

Het ik hoeft niets te doen om de lente en het gras te laten komen en Zen leert ons dat het ik evenmin hoeft in te grijpen in de gebeurtenissen en conflicten van het eigen bestaan. Met deze uitspraken begeef ik me weliswaar op gevaarlijk terrein omdat licht de indruk



Halve en hele lotuszit

wordt gewekt dat men de lotgevallen van het leven in ledigheid en passiviteit zou moeten ondergaan. Dit is natuurlijk niet de bedoeling. Het 'niets-doen' slaat niet op niet-handelen, maar op niet-ingrijpen, op afzijdigheid van het ik, waardoor de mens zich open gaat stellen voor de wijsheid van zijn wezen.

'Zodra wij voeling krijgen met het wezen, voelen wij ons volkomen anders, ontspannen en bevrijd, geladen met kracht, licht en vol scheppend leven. Wat ons tevoren nog met angst vervulde, drukt ons niet meer. Wat ons tot wanhoop bracht verliest zijn prikkel. Waar eerst alles dicht leek, lijkt alles nu open. Waar wij even tevoren nog arm waren, voelen wij ons rijk en midden in het tumult wordt het in ons zeldzaam vredig en stil' (Von Dürckheim, 1969, p. 31/32).

Naarmate het meditatieproces vordert kan

men langer in de vrede vertoeven en wordt men minder snel uit het evenwicht gebracht. Dit wordt wel eens vergeleken met de zee die aan de oppervlakte golven vertoont (de beroeringen van de geest), maar waar het in de diepte stil is. Zenmeditatie neemt de beroeringen niet weg, maar wie vanuit de diepte kan leven, wordt, zonder zijn sensitiviteit te verliezen, hierdoor toch minder geraakt.

Bewustwording van het onbewuste

In de eerste fasen van de meditatie vindt een proces plaats van bewustwording van het onbewuste, waarbij wij voor het onbewuste de Jungiaanse definitie hanteren die een onderscheid maakt tussen het persoonlijk en het 'collectieve onbewuste' (Jung, 1976, (1961)). De bewustwording van het persoonlijk onbewuste houdt in dat alles wat in het eigen verleden voorgevallen is naar de oppervlakte kan komen. Dat omvat zowel verdrongen materiaal als inhouden die wél bewust zijn geweest maar nu zijn vergeten, of waar het bewustzijn geen acht op heeft geslagen; alsmede het toekomstige dat zich in ons voorbereidt. Deze bewustwording kan heel pijnlijke en verdrietige voorvallen betreffen, maar evenzeer vrolijke en gelukkige gebeurtenissen.

De bewustwording van het collectieve onbewuste betreft inhouden uit een ruimer gebied dan de individuele, unieke levensgeschiedenis en omvat eeuwenoude thema's van instinctieve aard die de gehele mensheid aangaan. Het collectieve onbewuste 'bevindt' zich (overdrachtelijk gesproken) in een diepere laag van de psyche en wordt behalve door de instincten mede gevormd door de archetypen. De archetypische beelden zijn voorstellingen van motieven die in de hele mensheid



Zen rol hebben gespeeld en hun uitdrukking hebben gevonden in mythen, godsdienstige rituelen en symbolen. De moderne mens heeft hier weinig toegang meer toe, maar de archetypen treden in zijn praktische ervaring nog op als beelden en emoties, met name in de droom.

In het bewustwordingsproces komen zowel negatieve als positieve aspecten naar voren. Jung hanteert het begrip 'schaduw', dat twee verschillende kanten kent: de ene wordt als gevaarlijk beleefd en bevat verdrongen en ongunstige aspecten van de persoonlijkheid; de andere is waardevol en bevat de normale instincten en de creatieve impulsen. Bewustwording van beide is noodzakelijk (Jung, 1974 (1964)).

Ook de archetypische beelden kennen een duistere en een lichte kant: verslindende moeder, de held en de draak, symbolen van schepping, dood en wedergeboorte, de oude wijze enzovoort. Deze beelden kunnen een grote invloed uitoefenen op de persoonlijkheid, mits zij met emotie beladen zijn (dus niet alleen maar uit voorstellingen bestaan) en mits zij op de juiste wijze in de persoonlijkheid worden geïntegreerd. Zij hebben het vermogen tegenstellingen in de geest met elkaar te verzoenen en te herenigen en een zin te geven aan het leven die de mens innerlijk verrijkt. Inzicht in de archetypische symbolen kan genezend werken op de mens want 'zij vormen zijn emoties en zijn ethische en geestelijke opvattingen, oefenen invloed op zijn verhouding tot de andere mensen uit en beïnvloeden zo zijn hele levenslot' (p. 304).

De beelden kunnen afschrikwekkend en afschuwelijk zijn en ons met het lijden van de hele mensheid verbinden, maar ze kunnen ook rijk en opbeurend zijn en ons leiden tot de bronnen van inzicht en wijsheid uit het hele mensengeslacht.

De bewustwording van dit materiaal uit het onbewuste geschiedt bij zenmeditatie in de vorm van: opkomende heldere beelden van persoonlijke of collectieve aard, 'echt horen, zien of ruiken' van iets dat er in werkelijkheid niet is (hallucinatoire belevingen), levendige herinneringen, opnieuw doorleven van vroegere emotionele ervaringen en allerlei lichamelijke gewaarwordingen.

Dit alles wordt in Zen 'makyô' genoemd en er wordt zoals gezegd sterk de nadruk op gelegd aan deze makyô géén aandacht te schenken. Het komt erop neer, dat men alles naar boven laat komen wat zich aandient, dit beslist niet onderdrukt, maar óók niet eraan hecht, erover nadenkt of erop associeert.

Bewustwording is in Zen dus geen doel op zichzelf, maar een begeleidend verschijnsel van het meditatieproces. Onze veronderstelling is dat deze bewustwording, ook al is het bijverschijnsel, mede een aandeel heeft in de verbetering in psychische gesteldheid die door zenmeditatie optreedt. Het feit dat aan deze bewustwording niet met de aandacht gehecht moet worden doet aan de waarde ervan niets af. Oppervlakkig gezien lijkt het bewustwordingsproces hierdoor te stagneren,

in werkelijkheid voorkomt het juist alle stagnatie doordat het proces zijn eigen ontwikkelingsgang kan gaan. Vereist is echter, dat de Zenleerling werkelijk opbrengt wat van hem gevraagd wordt, nl. toelaten maar ook weer loslaten. Het zal duidelijk zijn dat angst en afweer hier een belangrijke rol kunnen spelen en dat het vaak veel strijd en moeite kost om het proces werkelijk zijn eigen voltooiing te laten vinden.

De meditatie is overigens toch geen proces dat zich passief en zonder moeite aan de mediterende mens voltrekt. De meditatie brengt de mens op het spoor van een andere mogelijkheid van bestaan maar in laatste instantie zal hij moeten kiezen of hij zich hiervoor open wil stellen of niet. Er wordt veel beloofd en uiteindelijk ook gegeven, maar de 'kosten' zijn niet gering. Dit slaat niet op de financiële kant van de zaak (want Zen is niet duur), maar op de investeringen op het psychische vlak. Het materiaal uit het onbewuste kan, zoals gezegd, heel rijk zijn maar ook heel schokkend en de bijbehorende angst en pijn moet men willen en kunnen doorstaan. Men moet de moed hebben de leidraad van het eigen wezen te volgen, ook al eist dit offers op het vlak van het ik. Men moet bestand zijn tegen de twijfel ('waar ben ik eigenlijk mee bezig'), tegen de verveling ('er gebeurt niets') en tegen de lichamelijke pijn (als het zitten veel moeite kost), en verder moet men de zelfdiscipline opbrengen om regelmatig te mediteren.

Waarneming, aandacht en concentratie

'Al uw geestelijke activiteiten hebben nu plaats in een andere toonaard, die bevredigender, vrediger, vreugdevoller zal zijn dan alles wat u ooit tevoren heeft beleefd. De kleur van het leven zal anders zijn. Er is iets verjongends in het bezit van Zen. De voorjaarsbloem zal mooier, de bergbeek koeler en doorzichtiger zijn' (Suzuki, 1964, p. 155).

Het lijkt alsof de zintuigen in de weldadige stilte een bad ondergaan hebben waardoor alle waarnemingen als nieuw worden beleefd. Na een periode van meditatie is het gras groener, de lucht helderder en de wind verfrissender; men neemt de omgeving waar alsof men zich er voor het eerst in bevindt. Daarmee samenhangend wordt men gevoeliger voor schoonheid; muziek wordt intenser ervaren, de natuur wordt meer nabij beleefd en men wordt sensitiever in relaties met mensen.

Er ontstaat een soort 'liefdevolle aandacht' voor kleine dingen. Men kan geboeid raken door een kwetterende mus, door spelende kinderen op straat of door een streep zonlicht over de vensterbank. Men wordt getroffen door de gratie van een beweging, door de lijn van een profiel of door een simpel gebaar van vriendschap; lieflijke kleine dingen die de levensvreugde vergroten en de verbondenheid met de omgeving doen toenemen.

De concentratie neemt toe, hetgeen niet te verwonderen valt gezien de opdracht tot

concentratie of op een koan of op het zitten. Het vermogen tot concentreren spreidt zich uit naar andere gebieden en heeft met name een positieve invloed op het denken, werken en studeren. Men is minder snel afgeleid en kan zich beter tot één ding tegelijk bepalen. Eigenlijk kunnen we Zen opvatten als een oefening in concentratie die zich uitspreidt over het hele dagelijks leven. In het verlengde van het shikantaza, het 'alleen-maar-zitten' ligt het alleen-maar-lopen, alleen-maar-denken, alleen-maar-beddenopmaken enz. Met andere woorden alle activiteiten die men verricht moet men met zijn hele wezen verrichten zonder zich te laten afleiden of verstrooien.

Vergelijking met psychotherapie

De veranderingen die onder invloed van Zen ontstaan lijken ook in therapeutisch opzicht zeer de moeite waard. Zij naderen volgens mij dicht tot wat Blankstein (1976) ziet als doel van psychotherapie, nl. niet alleen de opheffing of vermindering van psychische problemen, maar ook vergroting van de mogelijkheden voor zelfrealisering. Het lijkt dan ook zinvol na te gaan welke mogelijkheden er bestaan tot integratie van zen en psychotherapie. Hiertoe zullen wij achtereenvolgens laten zien: de overeenkomsten, de verschillen en de mogelijke vorm van samengaan.

Overeenkomsten

Hoewel Zen geen psychotherapie is in strikte zin en dit ook niet pretendeert te zijn, zijn er een aantal aspecten van Zen die nauw aansluiten bij de verschillende methoden uit de psychotherapie.

Gestalttherapie

Elementen uit de gestaltbenadering zoals: de nadruk op ervaring, 'here-and-now awareness', géén praten-over, géén 'why-and-because' (Perls, 1972) sluiten direct aan bij Zen met zijn rechtstreekse weg naar de bestaanservaring en het afwijzen van verbale redeneringen en geen waarde hechten aan causale verbanden.

Rogeriaanse therapie

Er bestaat m.i. een verband tussen het Rogeriaanse begrip acceptatie en het toelaten in de Zenmeditatie. In de Rogeriaanse therapie leert de cliënt zichzelf accepteren zoals hij is met alle positieve en negatieve kanten (Rogers, 1971); in Zen leert men alles wat zich in de geest voordoet toe te laten, positief zowel als negatief. De formulering klinkt anders, maar in feite vindt in Zen in het toelaten ook een proces van acceptatie plaats. In eerste instantie is er echter nog een scheiding tussen het 'ik' dat accepteert en datgene wat geaccepteerd wordt; in laatste instantie zoekt Zen de scheiding hiertussen volkomen weg te laten vallen.

—vervolg op pagina 25



Psychosynthese

Binnen de psychosynthese bestaan er oefeningen om de afleiding door meer aan de buitenkant aangrijpende sensaties, impressies, herinneringen en dergelijke te verminderen en het bewustzijn naar het centrum van zichzelf te verleggen (bijv. de disidentificatie-oefening waarbij de cliënt leert ervaren: ik heb mijn emoties (resp. lichaam, wensen, gedachten), maar ik ben niet mijn emoties).

Ook bestaat er een duidelijke overeenkomst tussen de gebruikte symbolen zoals de roos, het vuur, de lotus, de innerlijke meester, de oude wijze, e.d. (Assagioli, 1972) en de archetypische beelden die door bewustwording van het collectieve onbewuste kunnen ontstaan.

Psychoanalyse

De overeenkomsten van Zen en de psychoanalyse liggen niet zozeer in de gebruikte methoden als wel in de procesbeschrijving en doelstelling. Het gemeenschappelijk doel van Zen en de Freudiaanse psychoanalyse zouden wij kunnen formuleren als: de mens brengen tot een andere beleving van de 'werkelijkheid', los van de illusies respectievelijk afweer van het ik. Zowel in Zen als in de psychoanalyse gaat realisering van deze doelstelling hand in hand met ingrijpende persoonlijkheidsveranderingen.

Het meditatieproces kan binnen het Freudiaanse begrippenkader opgevat worden als een verschuiving van 'secundair proces' naar 'primaire proces' denken. De beelden en symbolen die in Zen opkomen zijn van irrationele aard en hebben sterke verwantschap met de droom. Tegengestelde ideeën kunnen naast elkaar bestaan, de tijdsbeleving is heel anders dan in het gewone leven en ook de causaliteit komt in een heel ander licht te staan. De relatie van Zen tot de Jungiaanse en humanistische psychoanalyse is eerder in dit artikel reeds ter sprake gekomen.

Paradoxe therapie

Eén van de elementen uit deze therapie bestaat uit de stelling dat de poging-tot-oplossing-van-een-probleem zelf het probleem gaat vormen. De paradoxale therapeut gaat niet mee in deze poging tot oplossing maar probeert juist dit gedrag te blokkeren. De auteurs geven hiervan enkele aardige voorbeelden, waarvan de meest bekende wel is de voorschrijving van het symptoom (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974).

Zen sluit hier in zoverre bij aan dat het de poging tot oplossing tegengaat. In Zen probeert men niets op te lossen; in Zen wordt alleen de afzijdigheid van het ik bevorderd omdat juist bemoeienis van het ik op zich het gehele probleem uitmaakt.

Partnerrelatie-therapie

In de Oosterse cultuur staat men heel anders tegenover het belang van relaties dan bij ons het geval is. De nadruk wordt gelegd op de innerlijke beleving, op de eenheidservaring waarin het eigen wezen als identiek beleefd wordt aan al het bestaande. Het is ons nog niet geheel duidelijk welke verbanden er bestaan tussen deze innerlijke ervaring en de omgang tussen partners aldaar.

Wat het Westen betreft kunnen wij stellen dat onder invloed van de eenheidservaring het vermogen tot liefde geven en ontvangen wordt vergroot, de verbondenheid met de partner toeneemt en tegelijkertijd de onafhankelijkheid van de partner groter wordt. En daarmee zijn dan de voorwaarden geschapen om te komen tot een duurzame relatie die, zoals Nevejan formuleert, 'pas stevig gedragen wordt als er twee zelfstandige individuen onder staan' (1976, p. 2318).

Verschillen

'Toen een psychiater aan een Zenmeester vroeg hoe hij neurotische personen behandelde antwoordde hij: 'Ik lok ze in een hinderlaag.' En hoe lokt u hen in een hinderlaag? 'Ik breng ze daar, waar ze geen vraag meer kunnen stellen.' (Watts, 1973, p. 22)

Met deze opmerking is het meest kenmerkende verschil tussen Zen en psychotherapie onder worden gebracht, namelijk: Zen lost geen vragen (problemen) op, Zen brengt mensen daar waar ze geen vraag meer stellen (geen problemen meer maken). In de Oos-

terse psychologie stelt men dat problemen voortkomen uit de disharmonie van de mens met zijn eigen aard en met de steeds veranderende omstandigheden van het leven. Het zijn niet de gebeurtenissen die problematisch zijn, maar het is onze houding daartegenover die moeilijkheden geeft. Een probleem 'bestaat niet', maar wordt gemaakt door het ik dat weigert mee te gaan in de stroom van innerlijke en uiterlijke veranderingen die zich in het leven voordoen. Welnu, Zen is een training in loslaten van dit ik en een oefening om mee te gaan in de stroom. Deze houding komt in uiterste instantie neer op een totale onthechting van het ik en er zijn voorbeelden te over van Oosterlingen die sereen glimlachend de meest pijnlijke situaties kunnen doorstaan. Maar.... laten we realistisch zijn. Deze houding zit ons Westelingen niet in het bloed en wij geloven dat een klein beetje hiervan al heel veel rust en vrede teweeg kan brengen in ons veeleisende bestaan.

Zen lost dus geen problemen op in de zin waarin we dat in psychotherapie gewend zijn. 'In de therapie-situatie heeft tenminste één van de twee aanwezigen problemen die worden geformuleerd, aangepakt en zo mogelijk opgelost met actieve hulp en vaak onder actieve leiding van de ander. Er wordt continu bij gepraat, hard gedacht, luid geoefend, alles met de bedoeling de vijand, het probleem, zo snel mogelijk onschadelijk te maken. Therapie doen is bijna het tegenovergestelde van zazen. In de zazen-praxis wordt niet gesproken, niet gedacht, niets geanalyseerd, niets opgelost, 'het probleem' is geen vijand. Men zit, men wacht, men verstilt.' (Brinkman, 1976, p. 129)

Brinkman doelt hier blijkbaar op de actieve methoden van therapie, maar de essentie van wat hij zegt is ook van toepassing op de meer afwachtende vormen. Er wordt namelijk gezocht naar meer of minder nauw omschreven oorzaken van problemen, waarna men aan de hand hiervan een 'planning of change' probeert op te stellen. Hoewel een en ander per

school natuurlijk zeer kan verschillen, is het uitgangspunt van iedere therapie (terecht) een veranderingsproces op gang te brengen met als doel oplossing of vermindering van problematiek.

Op dit punt lopen Zen en psychotherapie sterk uiteen. Zen is geen therapie in strikte zin; Zen zoekt niet naar oorzaken van problemen; Zen beschouwt de tweepeilers van inzichtgevende therapie namelijk bewustwording van het onbewuste en het belang van het verleden niet als doel maar als bijverschijnselen van het meditatieproces en Zen wil eigenlijk niets veranderen. Het verrassende gevolg hiervan is dat juist daardoor ingrijpende veranderingen ontstaan, maar dan als ongewild gevolg en niet als doel.

Een ander verschil tussen Zen en psychotherapie is de verschillende rol van de Zenmeester en de therapeut. De Zenmeester zal in tegenstelling tot de therapeut juist niet ingaan op materiaal wat bovenkomt. Hij zal er steeds op wijzen er niet met de aandacht aan te hechten en hij zal de leerling proberen te brengen tot een houding van toelaten maar ook weer loslaten.

Een laatste verschil is de mogelijkheid van verwijzing. Het lijkt me een bedenkelijke zaak om mensen die met psychische problemen kampen zonder meer te verwijzen naar Zen. De meditatie wordt in het begin als een sterk individuele bezigheid ervaren en de cliënt zal (zeker als hij in acute emotionele stress verkeert) zich aan zijn lot overgelaten voelen. Persoonlijk geloof ik dat de begeleiding door een Zenmeester hierbij wel enige hulp kan bieden maar deze begeleiding is in eerste instantie niet bedoeld om psychische problematiek op te lossen. Daar komt nog bij dat het meditatieproces aanvankelijk grote onzekerheid en angst kan oproepen doordat de confrontatie met het onbewuste op gang wordt gezet.

vervolg op pagina 61



Zenmeester Priest Ganjin. Kunst uit de Nara periode

Property of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.
Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke.
Veröffentlichungen - auch von Teilen - bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.



Een verwijzing zonder meer lijkt ons dus in het algemeen niet wenselijk maar wel bestaat er de mogelijkheid tot samenwerking van Zen en psychotherapie.

Zen en psychotherapie samen

Tot nu toe komt de combinatie Zen en psychotherapie nog slechts op enkele plaatsen voor. In Nederland kunnen wij noemen de therapeutische gemeenschap Veluweland, in Japan enkele psychiatrische instellingen en vermoedelijk, gezien de Amerikaanse belangstelling voor Zen, zijn er in Amerika ook wel enkele instituten te vinden. In Duitsland bevindt zich het in Zenkringen zeer beroemde psychotherapeutisch centrum van Von Dürckheim waar op Zen geïnspireerde stilte-oefeningen en psychotherapie de cliënt voorbereiden op de doorbraak naar het wezen. Zen en therapie bevruchten elkaar hierin wederzijds. Het materiaal dat tijdens de stilte-oefeningen spontaan naar boven komt kan buiten de meditatie sessie om therapeutisch uitgewerkt worden (met behulp van gesprekken, werken met klei, maskers, verf en dergelijke); anderzijds kan therapeutische doorwerking van angst en afweer een bijdrage leveren om de blokkades in het proces van loslaten op te heffen.

In Zenkringen maakt men er soms bezwaar tegen om Zen voor therapeutische doelstellingen

te gaan gebruiken omdat men in Zen juist af moet zien van elke doelstelling om tot leegte te geraken.¹

Ik denk echter dat iedereen die aan Zen begint openlijke of verborgen doelstellingen heeft (bijv. de verlichting) en dat een therapeutische doelstelling hierin geen aparte, te verwerpen, plaats inneemt. Wel ben ik het ermee eens dat aanvankelijke doelstellingen (ook de therapeutische) tijdens het proces van meditatie opgegeven moeten worden. Immers, het is pas in het opgeven van elk doel dat de ervaring van het wezen tot stand kan komen met alle weldadige gevolgen vandien. Voor wie dit duister is, een voorbeeld: wie in meditatie zoekt naar oplossing van bijvoorbeeld zijn fobie, zal hierin teleurgesteld worden zolang hij doelbewust de oplossing zoekt. Pas als hij opgeeft te zoeken zal hij een oplossing vinden omdat het antwoord hem vanuit het wezen zelf wordt aangereikt.

Heel lang heeft ons de vraag bezig gehouden of Zen en psychotherapie geen aan elkaar strijdige methoden zijn. In Zen mag alles opkomen, maar moet alles ook weer losgelaten worden. In psychotherapie mag ook alles opkomen, maar het is juist de bedoeling bij dit materiaal stil te blijven staan. Een voorbeeld: als een cliënt met een probleem zit, zal hij dit in therapie uitwerken met behulp van bijvoorbeeld de feedback van de therapeut, een psychodramasessie, een gestaltoefening of wat dan ook; met andere woorden de aandacht is gericht op het probleem en op alle zaken die daarmee in verband kunnen staan. Weliswaar zal, indien een probleem goed uitgewerkt is, de aandacht hiervoor verflauwen, maar dan zullen zich weer nieuwe verschijnselen in de geest voordoen die de aandacht opeisen. In Zen is het daarentegen niet de bedoeling om zich bezig te houden met de zaken die zich in de geest voordoen, maar juist de geest tot leegte te brengen.

Persoonlijk geloof ik dat dit probleem opgelost is als we in ogeschouw nemen dat de

meditatie verschillende fasen, vertoont. In de beginfase is de geest erg gevuld met allerlei zaken en de opdracht tot loslaten zal (zeker voor de cliënt in emotionele stress) vrijwel onmogelijk zijn. In deze fase kunnen therapie en Zen elkaar wederzijds bevruchten op de wijze zoals hierboven besproken. In een latere fase van de meditatie wordt de combinatie met psychotherapie (voor cliënten) minder noodzakelijk omdat verstilling van de geest dan makkelijker wordt bereikt, waardoor de therapeutische werkingen van zen voelbaar worden.

Tenslotte: therapie is bedoeld als een tijdelijke zaak, terwijl men Zen het hele leven kan beoefenen. Wij menen dan ook dat het heel goed mogelijk is om Zen te (blijven) beoefenen als vervolg op therapie. De veranderingen die in therapie op gang zijn gebracht, worden in de meditatie geconsolideerd, verdiept en uitgebreid en een blijvend proces van groei wordt door zen op gang gehouden.

Tot slot een opmerking over het belang van Zen voor de therapeut zelf: *'In stromend water kan men zich niet spiegelen, wel in stilstaand water. Slechts wie innerlijke rust kent, kan anderen rust schenken.'* (Lao-Tsé)

Noot

1. Elke doelstelling waarmee een leerling de meditatie aanvangt moet in het verloop van het proces worden losgelaten. Doelstellingen (strevingen) gaan nl. de leegmaking van de geest tegen en elke doelstelling waaraan vastgehouden wordt (ook het streven naar verlichting) voorkomt dat de ervaring van verlichting plaats kan vinden. Hoewel Zen dus als doel de verlichting heeft, is het pas in het opgeven van dit doel dat het doel bereikt kan worden!

Literatuur

- Assagioli, R. *Psychosynthesis*. New York, Viking Press, 1972.
- Blankstein, J. H. Psychotherapie als vorm van agogisch handelen. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 3, 1976, 101-110.
- Blyth, R. H. *Haiku*. Hokuseido Press, Japan, 1965 (1949). Citaat: 'Sitting quietly....'
- Brinkman, W. Zazen en psychotherapie. *Tijdschrift voor Maatschappijvraagstukken en Welzijnswerk*, 7, 1976, 128-130.
- Dumoulin, H. *A history of zen-boeddhism*, Beacon Press, Boston, 1971.
- Dürckheim, K., Von. *Ons dagelijks leven als oefening*. Kluwer, Deventer, 1969.
- Jung, C. G. *De mens en zijn symbolen*. Amsterdam Boek, Amsterdam, 1974 (1964).
- Jung, C. G. *Herinneringen dromen gedachten*. Lemniscaat, Rotterdam, 1976 (1961).
- Kapleau, Ph. *The three pillars of zen*, Beacon Press, Boston, 1967.
- Lao Tsé. Citaat. *Yoga en Vedanta*, 1, 1977, 32-33.
- Lasalle, H. M. E. *Inleiding tot de zenmeditatie*, Ambo, Bilthoven, 1972.
- Nevejan, M. Gezins- en echtparentherapie, II, *Ned. Tijdschrift Geneeskunde*, 120, 52, 1976.
- Perls, F. S. *Gestalt-therapy verbatim*, Bantam Books, New York, 1972.
- Rogers, C. R. *Clïent als middelpunt; 1) Idee in ontwikkeling*. Lemniscaat, Rotterdam, 1971.
- Suzuki, D. T., E. Fromm & R. de Martino. *Zen-boeddhisme en psychoanalyse*. Van Ditmar, Amsterdam, 1964.
- Watts, A. W. *Psychotherapie Oost en West*, Bert Bakker, Den Haag, 1973.
- Watts, A. W. *Zen-boeddhisme*, Bert Bakker, Den Haag, 1975.
- Watzlawick, P., J. H. Weakland & R. Fisch. *Het kan anders*. Van Loghum Slaterus, Deventer, 1974.

Voorinlichtingen over Zen:

A. Herpst, Tuinstraat 72hs, Amsterdam, tel. 020-25.81.25.

Ada Herpst (1940) studeerde psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Zij beoefent sinds acht jaar Zen meditatie en heeft een opleiding tot psychotherapeut. Ze geeft cursussen Zen in Leiden en Amsterdam en is daarnaast werkzaam bij de vakgroep Ontwikkelingspsychologie te Leiden. Daar doet ze momenteel een promotieonderzoek naar de relatie tussen Zen en psychotherapie.

