

Bowlby en Boeddha, hechten en onthechten

Het klinkt tegenstrijdig. Volgens John Bowlby (grondlegger van de hechtingstheorie) hebben we hechting nodig om het levenslijden te doorstaan. Volgens Boeddha echter zou onthechten het lijden van de mens juist voorkomen. De vraag is, hoe valt dat te rijmen? Hoe kunnen we deze tegenstrijdigheid begrijpen? Op het eerste gezicht kunnen we ons nauwelijks voorstellen dat deze visies met elkaar te verenigen zijn. Echter, tijdens mijn psychotische episode (in 1981) met daarin een zijnservaring (die ik de Oerleegte noem) heb ik ervaren dat hier sprake is van een schijnbare tegenstrijdigheid. In deze toestand kunnen hechting en onthechting tot overgave leiden, of anders gezegd verbinding en loslaten kunnen samenvallen en tot verlichting leiden. Hoe is dat mogelijk?

Samengevat zegt de Britse kinderpsychiater Bowlby, dat hechting – het verbinden van het kind aan de Zorger en andersom – een universele behoefte is van elk kind. Hechting zou ons behoeden voor psychische aandoeningen en een basis geven voor een autonome identiteit. Daarmee kunnen we bestaansleegte verdragen, inspiratie vasthouden, overgave ervaren en rouwprocessen doorstaan. Anderzijds zou volgens Boeddha hechting aan personen en verlangens juist het lijden uitlokken. Door bijvoorbeeld het nastreven van geluk en status. De grondgedachte hierbij is dat we niets kunnen verliezen wanneer we nergens aan zijn gehecht. Hechting zou de kwetsbaarheid van de mens kunnen verhogen. Met onthechten zou een boeddhist uiteindelijk het allesomvattende inzicht (verlichting) kunnen bereiken.

'...mijn vrees om gestraft te worden...'

In de vorige artikelen schreef ik hoe de psychische verstoringen van mijn ouders een grote invloed hebben gehad op mijn overlevingsstrategie en uiteindelijk een psychose uitlokten. Alle stadia die in een psychose kunnen voorkomen heb ik doorleefd. Ik benoemde deze in het vorige artikel 'Zelfgevoel: Bodem voor bestaansleegte' als de associatieve toestand (be-

staansrand), de bestaansleegte (verlies van het zelfgevoel, overlevingsstijl en daarmee de inspiratie) en de Oerleegte. Met name in de toestand Oerleegte heb ik een bijzondere levensles ervaren. Ik werd me namelijk achteraf bewust dat de tegenpolen Zijn en Leegte in deze Oertoestand samenvallen. Dit wonderlijke proces gaf me de ervaring dat de universele verbinding en loslaten elkaar kunnen opheffen en verlichting geven. De eerste gedachte na mijn psychose kan ik me nog helder herinneren. 'Alles is omgekeerd. Het iets en het niets, zonder oorzaak en gevolg, vormen de enige tegenstelling die geen tegenstelling is.'

Hoe kunnen we ons dit voorstellen? Dat de Leegte niet onze grond van bestaan lijkt te zijn, maar dat het iets en het niets, het oneindige autonome samengaan van leegte en vervulling een spontane ontwikkeling kunnen voortbrengen.

Ik ga terug naar het begin van mijn psychotische episode, het moment waarop ik in de associatieve toestand (bestaansrand) terechtkwam en met mijn versnelde denken en interpreteren van beelden nieuwe verbanden kon leggen. Te vergelijken met de rappe gedachten en conclusies van Sherlock Holmes in de detectiveserie op tv (Conan Doyle). Deze versnelde associaties kunnen uiteindelijk door de grote druk op het zelfgevoel overgaan in een identificatie met archetypische of historische figuren, zoals een Jezus-figuur wanneer een persoon manisch is,



of een duivel wanneer iemand vanuit een depressie in de psychose geraakt. In de laatste situatie zijn de gedachten meestal niet versneld, maar verzwaard door een innerlijke strijd.

'Hiermee kon ik de onwetendheid over mijn psychose overwinnen (Boeddha) en me overgeven aan het vertrouwen in mijn zelfgevoel (gevormd in de hechting, Bowlby). Hechten en onthechten kwamen hier samen.'

Ook ik was op de bestaansrand terechtgekomen, wetende dat ik dicht bij het universeel weten was, zoekende naar mijn zelfgevoel, maar ook met de angst uiteen te vallen. Wat me weerhield om de bestaansleegte te overbruggen naar de Oerleegte was mijn vrees om gestraft te worden voor het gedrag van mijn ouders dat de omgeving veroordeelde. Mijn vermogen tot spreken verdween en mijn hoofd werd gevuld door een indringende 'duivelsstem' die me dwong mezelf te doden met een keukenmes. Door de spanning (omdat ik niet dood wilde gaan) verloor ik even mijn bewustzijn. Op dat moment realiseerde ik

me dat ik mogelijk dezelfde verstoring als mijn vader zou kunnen hebben, psychosegevoeligheid in de woorden van psychiater Jim van Os. Ik vroeg me af of de stem vanuit mijn eigen brein zou kunnen komen. De 'stem', mijn geweten, die me op de proef stelde, en mijn verdriet en boosheid over de thuissituatie maskeerde. In plaats van mijn verdriet en boosheid te doorvoelen (Bowlby) of hier afstand van te nemen (Boeddha) moest ik van deze innerlijke stem mezelf opofferen voor de familiezuivering. Ik ging twijfelen, waar kwam die aarzeling vandaan?

Achteraf realiseerde ik me hoe belangrijk deze plotselinge bewustwording was. Zoals in de Boeddha-leer: bewust worden van onwetendheid geeft kennis en zou het lijden van de mens verminderen, en dat gebeurde bij mij. Deze bewustwording kwam tot stand doordat de herinnering bovenkwam aan de gesprekken die ik in mijn twaalfde levensjaar met de psychiater had die mijn vader behandelde. Het gaf me voorkennis over de psychotische toestand. Ik had, zei de psychiater, mijn vader goed geobserveerd en mijn eerste diagnose gesteld. Doordat ik me deze kennis weer bewust werd, kon ik me op dat moment onthechten van mijn identificatie met de overheersende stem. Hiermee kon ik de onwetendheid over mijn psychose overwinnen (Boeddha) en me overgeven aan het vertrouwen in mijn zelfgevoel (gevormd in de hechting, Bowlby). Hechten en onthechten kwamen hier samen. Mijn kleine zelfgevoel waar- >

mee ik een korte bewustwording kon ervaren, gaf me de kans mijn identificatie met de 'duivelsstem' en mijn gevoelens los te laten. Daarmee kon ik de sprong in de bestaansleegte doorstaan en de Oerleegte ontmoeten.

Later begreep ik dat ik een bijna-doodervaring had gehad die ook in een psychose kan voorkomen en gelukkig vaker als zodanig erkend wordt. Het lijkt een oeroude universele bezieling die in ieder mens huist, een referentiekader voor de mens hoe we met de tegenstellingen kunnen omgaan en tot overgave komen.

Ik concludeerde dat het beetje hechting met mijn moeder mij gered heeft en mijn cognitieve ontwikkeling op gang had gebracht. Tot mijn tweede jaar was ik een ondernemend, vrolijk kind. Mijn moeder noemde me Shirley Temple. Vanaf mijn vijfde jaar, toen mijn moeder werd opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, veranderde ik in een meisje dat uit zelfbescherming veel ging nadenken en analyseren om hiermee grip te krijgen op gevoelens en gedachten. Ik onthechtte me van mijn gevoelens en verlangens als kind, maar niet op de manier zoals een veilig gehecht kind of een boeddhist dat zou doen. Ik onthechtte me door mijn verlangens te onderdrukken, zoals je

'...samen wérken aan samenwerken...'

een bal onder water houdt. Daarnaast nam ik verantwoordelijkheden op me die groter waren dan ik als kind kon dragen. De steun hoe ik deze verantwoordelijkheid kon inzetten, was afwezig.

Bij Bowlby is het onthechten van personen en verlangens mogelijk door het doorleven van gevoelens waarin een veilige hechting een belangrijke rol speelt. In dit ontwikkelingsproces leert het kind een zelfgevoel (innerlijke samenhang) te ontwikkelen door zijn gevoelens en gedachten met steun van de Zorger in het heden te beheersen. De ontwikkeling is in eerste instantie gericht op de affectieve zintuiglijke ontwikkeling. De basis om zijn beeldenwereld, zijn denken en het denken over het denken te ontplooiën. Tevens geeft deze ontwikkeling hem de mogelijkheid zijn zelfgevoel los te laten bij overgave, en te rouwen om wat er niet is of verloren is gegaan.

Een boeddhist kan zich daarentegen onthechten door zich zijn onwetendheid over zijn menselijke verlangens rationeel bewust te worden. Ook in dit proces heeft iemand een voorbeeldfiguur nodig, iemand die leert hoe afstand te nemen van verlangens en niet-vervulde wensen. Een boeddhist lijkt zich meer te onthechten van verlangens als zodanig dan verlangens door te maken. Het cognitieve loslaatproces is hierbij al vroeg in wording. Mogelijk dat de boeddhist zich in eerste instantie hecht aan de gedachte 'onthechten verkleint de kans op lijden, en brengt verlichting', en in zijn verdere leven bezig blijft om zich ook van deze gedachte te ontdoen. Daarmee wordt de verwachting van het leven gereduceerd tot het leven dat is, en valt de vraag hechten of onthechten aan verlangens weg.

In beide situaties, zowel bij Bowlby als bij Boeddha, lijkt er enige mate van veiligheid nodig te zijn om los te kunnen laten. In de vorm van emotionele steun zoals bij Bowlby, of zoals bij Boeddha, waar het kind al vroeg in de kinderjaren de steun krijgt bij het leren inzien hoe afstand te nemen van begeerte en verwachtingen. De overeenkomst in deze ontwikkelingen bij Bowlby en Boeddha is dat dagelijkse zorg, zoals voldoende aandacht, voedsel, financiën, belangrijke factoren zijn. Zowel een veilig gehecht kind als een kind opgevoed met de Boeddhaaleer kunnen in het heden volledig aanwezig zijn. Het veilig gehechte kind heeft contact met zijn huidige gevoelens en kan hiermee omgaan en van daaruit keuzes maken. De kleine boeddhist laat zich niet verleiden door verlangens, doordat hij leert wat verlangens teweeg kunnen brengen. Hij leert niet toe te geven aan de behoeften die ieder mens in zich heeft. Dit vergt veel discipline, maar na veel training krijgt de persoon hier verlichting voor terug. Begeerte en boosheid worden niet meer ervaren. Het uitgangspunt bij beide levensinzichten is steun en begeleiding op welke manier dan ook. Leren doorvoelen van verlangens of hier afstand van doen, het kan in beide situaties de mens ruimte geven keuzes te maken, los te laten en een wijze, tevreden, niet-concurrerende levenshouding te bereiken.

In mijn praktijk voor integratieve psychotherapie zie ik bijvoorbeeld (echt)paren waarvan de één rationeel zijn verlangens benoemt en verwerkt, en de ander zijn verlangens emotioneel doorvoelt. Hiermee kunnen ze op hun eigen wijze hun gevoelens en gedachten loslaten, maar ook vastlopen in hun relatie. Het kan zijn dat ze elkaars verbindingsproces en onthechtingproces niet begrijpen – wat elkaar kan versterken. De ene persoon gaat steeds meer uitleg geven en de ander wordt emotioneler. De aandacht voor elkaar verslapt. Wanneer ik het stel laat inzien dat beide niet in de 'probleemtoestand' willen blijven hangen, ze allebei willen loslaten maar wel op hun eigen manier, komt er een opening voor een dialoog en begrip voor elkaar.

Een van de aspecten die ik heb geleerd vanuit de toestand Oerleegte is dat deze in de mens een referentiekader levert hoe met tegenstellingen om te gaan. In deze toestand is er geen hoog of laag, meer of minder, hechten of onthechten, maar gaat het om samenvallen. In de menselijke wereld zou je kunnen spreken van samen wérken aan samenwerken in plaats van 'ik ben of doe het beter dan de ander'. Het vergt natuurlijk wel een houding waarin de mens zichzelf opzij kan zetten en zienswijzen en aanvullingen van de ander accepteert en waardeert, waarbij de mens ook zijn tekortkomingen kan inzien en bespreekbaar maakt. Mijn ervaring is dat zowel hechten als onthechten, of verbinding en loslaten, tot verlichting kunnen leiden. Verlichting heb ik zelf ervaren als geen oordeel over mezelf en anderen hebben, maar ook dat de mens niet permanent verlicht kan zijn. Als mens blijft het een wordingsproces. Je zou ook kunnen zeggen dat de mannelijke en vrouwelijke benadering hier samenkomen, zoals ook de Oerleegte in zichzelf samenvalt.

Bronvermelding:

Bestaansleegte, Monique de Heij. 2013. Hoofdstuk Oerleegte

Meer informatie: www.bestaansleegte.nl