

Boekbespreking: “Metanoia, over psychiatrie, psychotherapie en bevrijding” door Jan Foudraine (2004, Samsara Uitgeverij, Amsterdam)

“Metanoia” heet het nieuwste boek van de bekende psychiater Jan Foudraine. Hij is onder meer auteur van “Wie is van hout”. Hij zet zich al jaren af tegen de medicalisering van de psychiatrie en psychotherapie. Hoofdthema van het boek is Metanoia, ook wel ontwaking of bevrijding genoemd, en dat houdt volgens Foudraine in dat “ik” noch mijn lichaam ben, noch de geest (het complex van denken, voelen en verlangen), maar het Bewustzijn waarin alles verschijnt en waar alles ook weer in verdwijnt. Het is een nieuw, gerealiseerd, perspectief. En verder: het gaat bij deze echte mystiek steeds weer om een volledig uitdoven van ‘degene die ervaart’. Zonder ‘ervaarder’ verdwijnt ook de dualiteit ‘ervaarder’ en ‘ervaring’. Metanoia is de innerlijke revolutie die een mens kan doen realiseren dat hij helemaal niet in bewustzijn hoeft te groeien, maar dat hij Bewustzijn is, namelijk “Dat” wat nooit geboren is en ook nooit zal sterven.

Hoofdstuk 1 is een expose over zijn eigen ervaringen als psychiater in de psychiatrie. Kritiek op de medicalisering van de psychiatrie staat hierin centraal waarin hij ook terugkomt op ervaringen beschreven in “Wie is van hout”; aan bod komen zijn ervaringen als psychotherapeut met schizofrene patiënten. Nadruk ligt hier op het belang en de macht van het denk- of conceptualiseringsproces, waar zowel patiënten als professionals aan blootstaan. Heb je geleerd je problemen te bezien als een medisch probleem dat met een pil opgepost moet worden, dan ga je daar ook naar leven en lever je je eigen kracht en autonomie in. Als je ervanuit gaat dat problemen een betekenis hebben, die je moet ontdekken en waar je iets mee kan doen, dan is er sprake van een totaal andere conceptualisering. Vanuit het denken vervolgens maakt de auteur een overstap naar het gebied voorbij het denken, de no-mind, het gebied van niet-kennen, niet-weten.

Hoofdstuk 2 gaat over de bekende psychiaters Ronald Laing en Carl Gustav Jung. Met name Jung gebruikte de term Metanoia, en dan vooral in de betekenis van transformatie van de geest. Beiden gaven aan dat een psychotische crisis bezien en begrepen kan worden als een spirituele ontdekkingstocht. Jung beschouwde de psychotische crisis als een soort “zelfgenezing”. In de psychose wordt het bewuste deel van de psyche overstroomd met diep verborgen delen van diezelfde psyche. Een mens komt duidelijk rijker uit zijn psychose. Er is sprake van rijping of groei, een herintegratie op een hoger niveau. Maar dan nog altijd binnen diezelfde persoon. De gangbare psychiatrie werkt dit tegen, door de symptomen te onderdrukken met medicatie, waardoor de kans op groei wordt tegengegaan. Wat echter bij beide ontbreekt is een radicale relativering van de persoon. Ze blijven werken binnen de context van die persoon, waardoor een overstijging ervan niet aan de orde komt.

Hoofdstuk 3 gaat over metanoia en psychotherapie. Kunnen beide samengaan of niet? Kunnen beide geïntegreerd worden in het functioneren van de psychotherapeut? Het proces van psychotherapie, zo betoogt Foudraine, heeft zijn vertrek in de aanname dat er een “persoon” is. Dat heeft niets met ontwaken te maken. Psychotherapie bevestigt alleen maar de aanname dat er een afgescheiden subject-entiteit als een feit is, een persoons-entiteit. Psychotherapie beweegt zich in de tijd, ontwaken niet. Foudraine stelt dat psychotherapie het schoonmaken is van de bril die wij dragen, en waardoor wij de werkelijkheid zien. Wanneer de bril schoon is, los van onze persoonlijke frustraties en vervormingen, kunnen wij de werkelijkheid zien zoals die is. Maar dan nog is er altijd die “persoon”. Foudraine gaat verder met: echt de bril afzetten

kunnen we beiden in onze ontmoeting niet. De psychotherapeut zou moeten inzien dat in de kern het geloof in een zelfbeeld als afgescheiden “ik” uiteindelijk het enige werkelijke probleem is. Verder zou de psychotherapeut kennis moeten verzamelen over het meditatieproces; zo dient hij goed op de hoogte te zijn van de gevaren. Verder dient hij goed in de gaten te houden, zowel bij zichzelf, als ook bij zijn cliënten, dat meditatie niet gebruikt wordt om nog meer gevoelens te verdringen of te ontkennen. De psychotherapeut dient een groeiende belangstelling te ontwikkelen voor de ‘leegte’, het “bewustzijn”; hij zou zich open moeten stellen voor de essentie van het religieuze.

Hoofdstuk 4 gaat uitsluitend over metanoia. Het is een ervaren van “louter Zijn”, dat een mens opeens kan overvallen. Het is geen inzicht of een diepe vorm van begrijpen; het is een realisatie. Foudraine haalt een reeks leermeesters aan die de metanoia propageerden. Zo haalt hij Nisargadatta Maharaj aan die stelde dat het “Ik Ben” de enige “God” is die waard is om te aanbidden. Ook Osho wordt aangehaald: het ervaren van het zuivere, non-verbale, “Ik Ben” blijft het enige echte bewustzijnskapitaal waarover een mens beschikt. Foudraine gaat verder met te stellen dat het totaal verdwijnen van de ik-overtuiging noodzakelijk is, de overtuiging een afgescheiden “iemand” te zijn die tijdens het leven mede aanleiding geeft tot de ervaring van zelf-bewustzijn. Voor de realisatie van het “Ik Ben” is doorgaans een leraar of gids nodig. Hij noemt in de relatie leraar-leerling twee belangrijke gevaren op: de (te grote) wens om erbij-te –horen (bij een commune of schare van volgelingen van een guru) en een overmatig idealisme (bijvoorbeeld wij zijn de redders der mensheid). Beide valkuilen zijn een obstakel bij het ontwaken.

Het laatste hoofdstuk is getiteld “Tijd, worden en afgescheidenheid”. Als je de verwachting hebt dat het ontwaken ergens in de toekomst wordt geprojecteerd, dan is dat alleen maar een blokkade hiervoor. Het iets willen worden in de toekomst dient opgegeven te worden. Het benadrukt alleen maar onze afgescheidenheid. Ontwaken daarentegen is de ontmoeting met het tijdloze. Hij haalt in dit kader vele leermeesters aan, waaronder Krishnamurti: het innerlijk blijft altijd een tegenstelling handhaven tussen “wat is” en “wat ik zou moeten”; innerlijke, psychologische tijd, is de vijand van de mens; meditatie definieert hij als verwijlen in – tijdloos – Zijn, waaruit ieder spatje van streven naar een hoger of dieper niveau is verwijderd. Verder in het hoofdstuk komt aan de orde het verschil tussen een dualistische en de non-dualistische visie op onderricht. Bij een dualistische benadering geeft een ontwaakte leermeester instructies aan iemand, een persoon, bijvoorbeeld in de vorm van meditatietechnieken of in de vorm van de instructie van Zelf-onderzoek (Ramana Maharshi). De non-duale “aanpak” heeft als uitgangspunt dat niet langer tegen “iemand” wordt gesproken, maar heeft als uitgangspunt dat er geen “iemand” is. In het radicale non-duale perspectief staat in de communicatie de totale negatie van het ego centraal en daarmee ook ieder op-weg-zijn. Iedere vorm van hoop, doelstelling en daarmee de beweging van het “zoeken”. Desalniettemin houden dualistische benaderingen hun waarde, doordat ze een uitnodiging vormen om uiteindelijk Een-zijn te realiseren. Foudraine betoogt verder dat het essentiële verschil tussen de “Ontwaakte staat” en het bewustwordingsproces in het kader van intensieve en ontdekkende psychotherapie is, dat in het eerste geval er de volle realisatie is dat men Bewustzijn is, wat je dus nooit kunt worden. Bij dit Ontwaken is de angel van de identificatie er pas werkelijk uit. Bij deze realisatie van Bewustzijn wordt geen enkele verandering van het persoonlijke psychologieverhaal bewerkstelligd of nagestreefd.

Het boek is een prettige, meeslepende stijl geschreven, het verveelt geen moment. Foudraine illustreert de thematiek aan de hand van eigen ervaringen en haalt veel auteurs op dit gebied aan. Het is een boek dat zonder meer het lezen en herlezen waard is.

Wat kunnen we ervan leren? Dat problemen, zowel voor client als psychotherapeut, een ingangspoort kunnen zijn tot spiritualiteit en tot bevrijding. Ik zeg met nadruk KAN zijn en niet is. Het is waarschijnlijk het voorrecht van een beperkt aantal van ons. Niet elke problematiek is een ingangspoort voor verdere groei en bevrijding. Voor psychotherapeuten kan een bevrijdingsweg een verdieping betekenen van zijn ervaren en functioneren; het kan bijdragen aan zijn persoonlijke groei en een mogelijke burnout voorkomen. Psychotherapie en bevrijding liggen in elkaars verlengde. Beide zoeken naar een verklaring voor het lijden van mensen, ze hebben echter een verschillend antwoord: de psychotherapeut werkt aan de persoon en de bevrijdingsweg dient de persoon te overstijgen, omdat juist die persoon het probleem is. Hier bestaat het bevaar van de verwisseling van niveau's dat onder meer door de bekende Ken Wilber uitvoerig beschreven is. Je dient als persoon redelijk stevig in elkaar te zitten en geen al te grote problemen te hebben, wil het zinvol zijn bevrijding "na te streven".

Foudraine geeft verder aan dat het denken ofwel het conceptualiseren zeer belangrijk is in het kader van psychotherapie, van welke denominatie dan ook. Dat is verder te zien in het steeds belangrijker worden van de cognitieve psychologie en vooral ook de cognitieve psychotherapie. Ook Boeddha heeft in verschillende formuleringen aangegeven dat het denken essentieel is bij het formuleren van problemen en bij het aanpakken ervan. Echter in de alledaagse praktijk in de geestelijke gezondheidszorg kunnen we zien dat veel cliënten niet in staat zijn tot conceptualisering van de eigen problematiek en de betekenisgeving daarvan voor hun leven. Een voldoende mogelijkheid tot introspectie en het in staat zijn tot procesmatig ervaren zijn een belangrijke voorwaarde. Verder zien we in de praktijk ook cliënten met onder meer neurologische beperkingen, bijvoorbeeld op basis van hersenbeschadiging die hierdoor niet in staat zijn tot een procesmatig voelen en denken. Overigens dient in het kader van Ontwaken het denken en voelen juist overschreden te worden.

Een ander punt is dat Foudraine ons als psychotherapeuten werkend in de geestelijke gezondheidszorg een spiegel voorhoudt en benadrukt dat aan de huidige benadering het een en ander af te dingen valt omdat teveel de nadruk ligt op de biologische benadering, protocollen, medicatie en DSM-categorieën. Een mens dient gezien te worden als een bio-psycho-sociale-spirituele eenheid die de mogelijkheid tot bevrijding in zich heeft. Dit boek moet onze ogen verder openen, voor zover dat nog niet het geval is, voor dingen die beter kunnen in de geestelijke gezondheidszorg, zonder deze sector als geheel te veroordelen. Ook zijn de meeste cliënten niet geholpen met aan te geven dat problemen en personen niet bestaan.

Resumerend kan gesteld worden dat Foudraine ons een authentiek verslag voorlegt van een ontdekkingstocht die eindigt met het inzicht van ontwaken, als iets wat niet bereikt kan worden. Een warm aanbevolen boek voor professionals, cliënten en andere geïnteresseerden in psychiatrie, spiritualiteit en bevrijding. Net zoals de subtitel "psychiatrie, psychotherapie en bevrijding" een verleiding is om het boek te kopen, zo zijn psychiatrie en psychotherapie een verleiding tot het Ontwaken.

Geldrop, 21 januari 2006

Paul Soons