

## **De risico's van meditatie en het falen van de psychiatrie**

**Gepubliceerd in Spiegelbeeld, juli 2014**

*Veel mensen mediteren en worden daar blij en gelukkig van maar helaas zijn er ook mensen die hierdoor in ernstige problemen kunnen raken. Door gebrek aan deskundigheid bij veel meditatie leraren kunnen mensen na intensieve beoefening in een spirituele crisis belanden. En door gebrek aan deskundigheid bij psychiaters en andere GGZ medewerkers kan die spirituele crisis zich vervolgens nodeloos ontwikkelen tot een levenslange psychiatrische aandoening. Meer inzicht in dat hele proces, zowel bij de meditatieleraren als bij de behandelende psychiaters, is dan ook dringend gewenst.*

Meditatie is van oudsher het middel dat erop gericht is de alledaagse materiële werkelijkheid en de hogere spirituele werkelijkheid met elkaar te verbinden. Zo kun je je dagelijkse taken verrichten en je daarbij laten leiden door hogere inzichten. In de ideale situatie zijn beide aspecten dan met elkaar in evenwicht. Zo'n 2500 jaar geleden heeft Boeddha oefeningen ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld Vipassana meditatie, die tot doel hadden om het bewustzijn van de doorgaans agrarische bevolking uit die tijd te verheffen. Het waren mensen die overwegend goed gegrond waren en een stevige basis hadden. Krachtige meditatievormen hielpen hen om zich een beetje los te maken van de aarde en om zo in contact te komen met de spirituele werkelijkheid.

In onze tijd zijn het niet zozeer de stevige landbouwers die mediteren maar vooral diegenen die veel 'in hun hoofd zitten'. Als gevolg daarvan hebben ze dikwijls toch al problemen met hun gronding en als ze dan ook nog gaan mediteren kunnen ze gemakkelijk het contact met de aarde en met de alledaagse werkelijkheid verliezen. Veel mensen die gaan mediteren hebben hun leven ook niet echt op orde. Meditatie is voor hen niet zozeer een verbinding met het hogere als wel een vlucht, weg uit het dagelijkse bestaan. Een vorm van escapisme om even aan de harde werkelijkheid te ontsnappen. Bijna altijd spelen in dat proces ook onverwerkte trauma's uit het verleden een rol. Meditatie helpt je dan de pijn en de frustratie daarover niet meer te hoeven voelen, zonder de problemen werkelijk op te ruimen.

Voor veel gevoelige mensen is meditatie dan ook niet zozeer een evenwichtige manier om hun bewustzijn te ontwikkelen maar eerder een vlucht uit de werkelijkheid waardoor hun toch al kwetsbare balans nog verder wordt verstoord. Ze kunnen duizelig worden, krijgen hoofdpijn of concentratieproblemen. Er kunnen slaapproblemen optreden en men kan zich angstig en onzeker gaan voelen. Uiteindelijk kan dit zelfs resulteren in een angststoornis of een psychose. Als ze daarbij goed worden begeleid dan hoeft dat allemaal nog niet zo dramatisch te zijn maar als die begeleiding ontbreekt of als het tegenzit dan kunnen ze, door zo'n simpele ontsporing, voor de rest van hun leven in de psychiatrie terecht komen.

Op elk moment gedurende die toenemende verwarring zou ingegrepen kunnen worden waardoor verder onheil kan worden voorkomen. Maar omdat de meeste mensen niet precies begrijpen waarom het mis gaat en wat er moet gebeuren om de situatie weer te herstellen gebeurt er niets of worden de verkeerde dingen gedaan. In plaats van te stoppen met meditatie is er dikwijls de neiging deze te intensiveren. Meditatie wordt immers gezien als iets heilzaams, omdat men tijdens het mediteren altijd nog een zekere kalmte kan ervaren. Een betere begeleiding door meditatieleraren zou veel van deze problemen kunnen voorkomen. Iedereen die begint te mediteren of andere

intensieve bewustzijnsoefeningen gaat doen zou nadrukkelijk moeten worden gewezen op de problemen die hierbij kunnen ontstaan. Een meditatieleraar of begeleider heeft een verantwoordelijkheid jegens zijn leerlingen. Hij dient ervoor te zorgen dat kwetsbare mensen extra aandacht krijgen. Natuurlijk hoeft hij geen psychotherapeut te zijn maar door oog te hebben voor eventuele risico's kunnen veel problemen worden voorkomen.

Je kunt 'bewustzijn' op vele manieren definiëren maar naast dat alles is 'bewustzijn' ook 'energie'. Door bewustzijnsoefeningen kun je die energie activeren en hoe krachtiger die energie is des te groter ook haar invloed wordt. Die sterke energiestroom kan dan een gevaarlijk instrument worden waarmee je veel schade kunt aanrichten. Geen verstandig mens zal onvoorbereid in een Ferrari stappen en geen verstandig mens zou dan ook zonder deskundige leiding aan intensieve meditatie moeten beginnen. Het is mijn persoonlijke ervaring dat die deskundige leiding nog weleens ontbreekt en helaas word ik door de ervaringen van anderen in die opvatting bevestigd.

*Iedereen kan mediteren maar het zijn vaak de gevoelige naturen die zich daar het meest toe aangetrokken voelen en juist zij zijn het meest kwetsbaar voor de problemen die door meditatie kunnen ontstaan.*

### **Casus 1**

Het zal zo'n 30 jaar geleden zijn dat ik leerling was van Alexander Smit, de in 1998 overleden Advaita leraar die zich ook wel Sri Parabrahmadatta Maharaj liet noemen. Lange tijd gaf hij les in Baarn, in het huis van Rama Polderman. Polderman was arts en een van de voormannen van de stichting Yoga en Vedanta. Omdat ik veel belangstelling had voor Advaita Vedanta en in Soest woonde voelde ik me bevoorrecht om zo dicht bij huis zulke vooraanstaande mensen te leren kennen. Ik zat in een meditatieklasje van Alexander waar hij Jnana yoga onderwees. De oefeningen bestonden er voornamelijk uit dat je je aandacht op je voorhoofd moest richten. Trouw volgde ik zijn aanwijzingen. Dat ging een hele poos goed maar na verloop van tijd ging ik me ongemakkelijk en verward voelen en kreeg ik hoofdpijn. "Dat is allemaal innerlijke weerstand" verklaarde Alexander mijn ongemak. Als ik gewoon door zou gaan met mediteren dan zou het wel beter gaan. Maar het ging niet beter, het ging slechter. "Ga maar eens praten met Rama", was zijn volgende advies. Als arts en autoriteit op het gebied van yoga en vedanta had ik ook in hem alle vertrouwen. Ook Rama Rolderman stelde me gerust. Er was helemaal niets aan de hand, het was mijn innerlijke weerstand en voor mijn bewustwordingsproces was het belangrijk gewoon door te gaan met mediteren. Dat deed ik dus ook trouw.

Niet lang daarna kreeg ik innerlijke beelden van engelen en andere verlichtingservaringen die een paar dagen voortduurden en vervolgens stortte die mooie wereld in en belandde ik in een angstige chaos. Ik stopte onmiddellijk met mediteren maar ik heb aan mijn avontuur bij Alexander Smit nog geruime tijd ernstige gezondheidsproblemen overgehouden.

### **Casus 2**

Het zal zo'n 20 jaar geleden zijn dat ik naar een tiendaagse Vipassana meditatie training ging, volgens de traditie van S.N. Goenka. Die werd gehouden in een meditatiecentrum vlak over de grens in België. De training werd geleid door enkele eerbiedwaardige leraren die zichzelf nadrukkelijk als autoriteiten presenteerden. Het zal ergens gedurende de achtste dag zijn geweest dat je je vanuit een innerlijk beeld moest voorstellen dat je je ruggengraat van onder naar boven

energetisch moest schoonvegen. Dat ging allemaal heel goed totdat er zich op een gegeven moment een golf van energie in mijn stuitje ontwikkelde die vervolgens, met grote kracht, omhoog stroomde. Door vroegere ervaringen een beetje wijzer geworden begreep ik onmiddellijk dat er iets helemaal mis ging en ik kwam uit de meditatie op het moment dat die energie zo ongeveer tot halverwege mijn borst was opgestegen. In grote verwarring verliet ik de meditatieruimte om op mijn bed een beetje bij te komen. Enige tijd later kwam een van de begeleiders naar me toe om te vragen waarom ik was weggegaan. Ik vertelde mijn verhaal maar daar begreep hij niets van. 'Duizenden mensen volgen jaarlijks deze meditatietraining', vertelde hij me, 'en daarbij is nog nooit iets misgegaan. Vipassana is volstrekt veilig en wat er ook met je gebeurd is, het heeft zeker niet aan de oefeningen gelegen.'

Hoewel ik de energie, halverwege de weg van stuit naar kruin, had weten te onderbreken heeft het toch een aantal maanden geduurd voordat ik weer helemaal van de schok was hersteld. De energie waar het hier om gaat is de kundalini energie.

Wie het boek *Kundalini, the evolutionary energy of man*, van Gopi Krishna ( Shambahala, 1971) heeft gelezen begrijpt dat ik bij mijn avontuur aan een ramp ben ontkomen. In zijn voorwoord bij dit boek schrijft Prof. Frederic Spiegelberg, hoogleraar vergelijkende godsdienstwetenschappen aan de Stanford Universiteit in Californië: "Door het ontbreken van deskundige leiding is het het lot van Gopi Krishna om van de ene wanhoop in de andere te worden geworpen.... Zelfs alledaagse gebeurtenissen leiden tot depressies en angsten, bijna tot het punt van totale ineenstorting."

### **Casus 3**

Een jonge vrouw vertelde me hoe ze in de psychiatrie was beland.

Jaren geleden, tijdens een reis naar India, had ze deelgenomen aan een Vipassana meditatie training en daarbij was ze in een psychose geraakt. Ze was in India in een psychiatrische kliniek opgenomen en aansluitend naar Nederland gerepatriëerd. Hier was ze opnieuw opgenomen en uiteindelijk werd als diagnose een bipolaire stoornis bij haar vastgesteld. Op het moment dat ze mij dit vertelde stond ze nog altijd onder psychiatrische behandeling voor deze aandoening die een groot stempel drukte op haar leven. Ze gebruikte nog steeds medicijnen en om te voorkomen dat ze opnieuw ontregeld zou raken moest ze alle onregelmatigheden in haar dagelijkse leven zoveel mogelijk proberen te vermijden. Deze situatie was onherstelbaar en zou tot het einde van haar leven voortduren.

Vergelijkbare verhalen zijn vaak te horen op de opname afdelingen van psychiatrische ziekenhuizen. Met grote regelmaat worden daar mensen binnengebracht die ten gevolge van meditaties en andere spirituele oefeningen in een crisis zijn geraakt. In veel gevallen resulteert dat in blijvende psychiatrische aandoeningen en niet zelden ontstaat dan een situatie waarbij de gezondheid jaar na jaar steeds verder achteruit gaat.

### **Casus 4**

Maar het kan natuurlijk ook veel beter aflopen. Vorig jaar november werd ik benaderd door de ouders van een jonge vrouw van midden 20. Ze was gedurende de zomermaanden in Nepal geweest. Daar had ze deelgenomen aan een Vipassana training en ook zij was daarbij in een psychose geraakt. In Nepal was ze in een psychiatrisch ziekenhuis opgenomen en vervolgens, begeleid door twee verpleegkundigen naar Nederland gerepatriëerd. Hier, in Nederland was ze opnieuw opgenomen, vervolgens uit het ziekenhuis ontslagen, thuis opnieuw in een psychose geraakt en aansluitend weer opgenomen in een psychiatrische kliniek. Deze opname zou tot eind december gaan duren. De vraag van haar ouders was of ik iets voor haar zou kunnen doen. Onder het nodige voorbehoud dacht ik dat ik haar wel zou kunnen helpen. Gelukkig kreeg ze van

haar behandelende arts toestemming om nog tijdens haar opname naar mijn praktijk te komen en gelukkig ook stond de GGZ instelling waar ze behandeld werd open voor overleg. Voor de behandeling van haar psychoses kreeg ze antipsychotica voorgeschreven maar eind december belde ze me omdat de psychiater haar had voorgesteld over te stappen op Lithium, een middel dat gebruikt wordt bij een bipolaire stoornis. Dat betekende dat de bipolaire stoornis haar diagnose zou worden en omdat deze aandoening per definitie als ongeneeslijk geldt zou ze dan tot het einde van haar leven psychiatrisch patiënt blijven. Ik adviseerde haar om haar aandoening eerder te zien als een eenmalige psychotische episode die het rechtstreekse gevolg was van haar meditatie avontuur. Deze verstoring zou met de juiste begeleiding ook wel weer over gaan. We zijn vervolgens begonnen met grondingsoefeningen en een intensieve traumaverwerking waardoor ze weer in balans kon komen. De diagnose kon daardoor in overleg met haar GGZ behandelaar worden aangepast en de medicijnen die ze gebruikte werden geleidelijk afgebouwd. Inmiddels zijn we een aantal maanden en een tiental sessies verder; ze gebruikt geen medicijnen meer en ze voelt zich goed. Binnenkort gaat ze weer aan het werk. Is er een garantie dat het hierbij blijft en dat ze niet over enkele jaren opnieuw in een psychose raakt? Die garantie kan nooit worden gegeven maar ze voelt zich steviger dan ooit en er zijn goede redenen te veronderstellen dat de kans op terugval gering is. In een volgend artikel zal ik daar wat uitvoeriger op ingaan.

### **Het falen van de psychiatrie**

In de afgelopen decennia is in de psychologie en psychiatrie vooral het rationele aspect benadrukt. Het zijn nu takken van wetenschap geworden die in de loop van de tijd steeds meer aansluiting hebben gevonden bij de medische wetenschap. Vandaar dat een boek als *Je bent je brein* van Dick Swaab in zo'n vruchtbare aarde is gevallen. Psychologie en psychiatrie worden niet langer gezien als zaken die met het bewustzijn te maken hebben, ze worden in verband gebracht met lichamelijke functies. Het wordt onder professionals als onwetenschappelijk gezien daarbij aandacht te hebben voor zaken die niet thuishoren in de tastbare werkelijkheid. Voor deze materiële benadering kan begrip worden opgebracht omdat ze de weg heeft vrijgemaakt voor een objectieve waarheidsvinding maar het gevolg hiervan is wel dat de subtiele niveaus van de werkelijkheid volledig buiten het domein van de psychologie zijn komen te vallen. Binnen de psychologie en de psychiatrie is het zelfs volstrekt 'not done' zich hiermee bezig te houden met als gevolg dat er bij de GGZ een volledig gebrek aan kennis en inzicht bestaat met betrekking tot alles wat met bewustzijn en bewustzijnsontwikkeling te maken heeft. Verstoringen die verband houden met bewustzijnsontwikkeling worden gereduceerd tot praktische problemen of tot aandoeningen in de hersenen die bij voorkeur met behulp van medicatie moeten worden verholpen. Daardoor kan het gebeuren dat mensen die, bijvoorbeeld als gevolg van intensieve meditatie, in een bewustzijns crisis zijn terechtgekomen, binnen de GGZ nauwelijks adequate hulp kunnen vinden. Psychiaters kunnen de ervaringen van deze patiënten niet anders interpreteren dan als een ziekelijke afwijking. Daarmee is een tijdelijke en goed behandelbare verstoring van de innerlijke balans veranderd in een afwijking van de hersenen die levenslang moet worden behandeld.

*Mensen die in een spirituele crisis zijn geraakt kunnen door gebrek aan kennis en ervaring bij de GGZ in een behandelcircuit terechtkomen waardoor hun problemen alleen maar toenemen en waardoor hen een normaal functioneren voorgoed onmogelijk wordt gemaakt.*

En eigenlijk is de oplossing in veel gevallen helemaal niet zo moeilijk: (tijdelijk) stoppen met

mediteren, grondingsoefeningen, je alledaagse problemen onder ogen zien (en daar aan werken) en je vooral niet gek laten maken door fatalistische diagnoses.

**Kees Aaldijk**

psycholoog en transpersoonlijk therapeut

auteur van: *Vensters op een Transpersoonlijke Werkelijkheid*

en: *De Geheimen van de Ziel*

[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl)

06 14274293