

Spiritualiteit en Psychiatrie 2

Bipolaire stoornis

Kees Aaldijk

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, mei 2011

Spirituele inzichten en psychiatrische problemen zijn in heel wat opzichten aan elkaar verwant; mystici voldoen vaak aan psychiatrische diagnoses en psychiatrische patiënten claimen soms diepgaande spirituele wijsheden te verkondigen. Beide ervaringswerelden overlappen elkaar. Waar liggen dan de grenzen en wat is het verschil tussen een spirituele en een psychotische ervaring. Welke rol speelt de psychiatrie bij dit alles en wat kan er worden bereikt met een transpersoonlijke aanpak? In een reeks artikelen wil ik proberen wat licht te laten schijnen op deze zaken. Daarbij zal blijken dat niet alles is wat het lijkt. Om te beginnen zullen we eens kijken naar een psychiatrische aandoening waar zo'n 150.000 mensen in Nederland aan lijden: de Bipolaire Stoornis.

Diagnose: Bipolaire stoornis

Onlangs kreeg ik bezoek van een intelligente en gevoelige jonge vrouw. Ze vertelde dat ze zich tot voor kort heel zelfbewust had gevoeld. Ze was vol idealen geweest over wat ze in het leven wilde bereiken en toen was ze, zomaar ineens, geestelijk ingestort. De directe aanleiding daarvan was de inspanning bij het schrijven van een boek. Met de diagnose Bipolaire Stoornis was ze vervolgens opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Aanvankelijk voor drie maanden maar dat werd aansluitend verlengd met nog eens drie maanden. Nu, na een half jaar was er nog steeds onvoldoende herstel waardoor haar opname verder moest worden voortgezet. Die zelfbewuste vrouw was ondertussen angstig en onzeker geworden ze was haar gevoel van autonomie volledig kwijtgeraakt.

Wat is een Bipolaire Stoornis eigenlijk?

Bipolaire stoornis is de medische aanduiding voor een ziekte die algemeen bekend staat onder de naam *manisch depressiviteit*. Het is een aandoening die gekenmerkt wordt door stemmingswisselingen waarbij mensen zich afwisselend uitgelaten en somber voelen. De intensiteit van de klachten kan daarbij variëren van mild tot heel extreem. Zolang de klachten mild zijn vallen ze niet zo op; iedereen is weleens somber of uitgelaten en daarom ben je nog niet 'ziek'. Maar als je zo uitgelaten bent dat je gekke dingen gaat doen of psychotisch wordt en vervolgens weer maandenlang depressief in een hoekje zit, dan is dat een heel andere situatie. Dan hebt je hulp nodig en misschien moet je zelfs wel worden opgenomen. De ziekte komt voor in eindeloos veel gradaties. De -milde- manische episode kan daarbij ook als plezierig worden ervaren en de daaropvolgende sombere fase wordt dan maar op de koop toe genomen. Er zijn veel kunstenaars met de diagnose 'bipolaire stoornis'. Tijdens hun manische fase voelen ze zich geïnspireerd en kunnen dan ongelooflijk productief zijn. De ziekte komt dus in de beste families voor maar toch ervaren de meeste mensen hun aandoening als een groot probleem.

Psychiatrische behandeling

In de psychiatrie wordt een bipolaire stoornis beschouwd als een ontregeling van de hersenen en vaak wordt lithium voorgeschreven om de werking daarvan te stabiliseren. Daarnaast kunnen eventueel ook antidepressiva of antipsychotica worden gebruikt. Als achterliggende oorzaak voor deze aandoening veronderstelt men een genetische afwijking maar daarvoor is nog geen bewijs gevonden. Medicijnen kunnen soms een geweldige verlichting geven maar ze hebben vaak veel

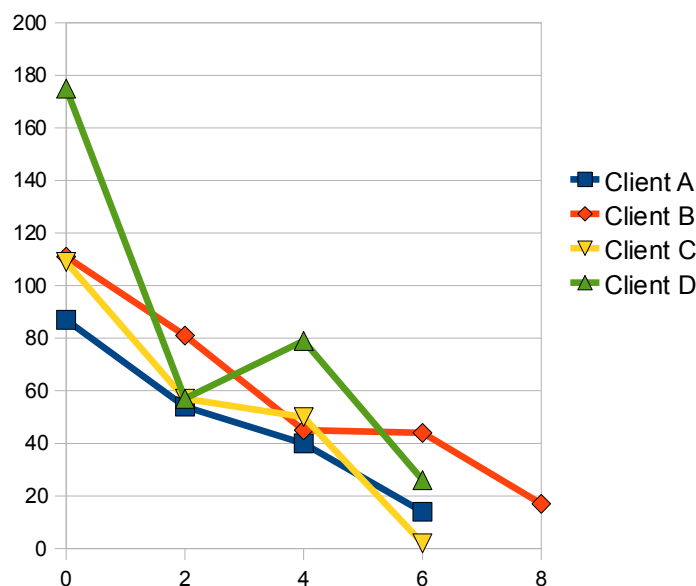
bijwerkingen en bieden doorgaans geen definitieve oplossing voor de problemen. Vanuit deze biologische benadering is er in de regel dan ook geen volledig herstel mogelijk. Ongeveer de helft van de patiënten blijft ondanks medicijngebruik zoveel klachten houden dat ze ernstig in hun functioneren worden belemmerd

Een transpersoonlijke benadering

Bij een transpersoonlijke of integrale benadering van deze en andere psychiatrische aandoeningen gaan we er vanuit dat de *oorzaak* van de klachten niet in de hersenen zit maar in het emotionele lichaam. (*) Dit is een onzichtbaar 'lichaam' dat ieder van ons heeft en dat al onze emotionele kwaliteiten bevat. Het maakt deel uit van onze aura. Mensen die geen affiniteit hebben met dat beeld kunnen het als een werkhypothese gebruiken; dit doet niets af aan de effectiviteit van de therapie. Dit emotionele lichaam bepaalt ons emotionele gedrag en hierin liggen ook onze onverwerkte emoties en verborgen trauma's opgeslagen. Dikwijls zijn we ons er helemaal niet van bewust dat we een heel leven van emotionele ervaringen met ons meedragen. Vervelende gebeurtenissen hebben we dan zo goed opgeborgen dat ze uit onze dagelijkse herinnering zijn verdwenen maar dat wil niet zeggen dat ze niet meer bestaan. Integendeel, vanuit het onderbewustzijn kunnen ze ons nog voortdurend beïnvloeden. Van heftige emotionele gebeurtenissen kun je buikpijn krijgen en zo kun je je voorstellen dat ook 'vergeten' traumatische ervaringen invloed op ons blijven uitoefenen ook al zijn we ons daarvan niet bewust. Ze zijn dan zo'n vertrouwd deel van onszelf geworden dat we ons niet eens meer realiseren dat we een probleem met ons meedragen. Verdrongen traumatische herinneringen kun je daarom vergelijken met een etterende wond die ongemerkt een onophoudelijke stroom van verwarrende impulsen produceert. Als gevolg daarvan kunnen de hersenen ontregeld raken waardoor uiteindelijk psychiatrische klachten ontstaan. Met lithium, antipsychotica en andere middelen kun je wel proberen de hersenwerking bij te sturen maar omdat de oorzaak van de problemen niet in de hersenen ligt kun je op die manier geen blijvende oplossing bereiken. Een werkelijke oplossing vind je pas als je de verwondingen herstelt die zich in het emotionele lichaam bevinden. Daar ligt de oorzaak en alleen daar kan een definitieve oplossing worden gevonden. Als we de emotionele trauma's oplossen wordt het emotionele lichaam weer gezond. Dan krijgen de hersenen geen versturende signalen meer en pas dan zullen de klachten daadwerkelijk ophouden te bestaan.

BIPOLAIRE STOORNIS

klachten niveau na 2,4,6,8 maanden



Een behandeling die vanuit dit perspectief plaatsvindt en die gericht is op het herstel van het emotionele lichaam kan een geweldige verbetering opleveren in de situatie van mensen die soms al tientallen jaren ernstige klachten hebben. In bovenstaande grafiek staan enkele resultaten vermeld van personen met een bipolaire stoornis die kozen voor zo'n transpersoonlijke aanpak.

We zien daarbij dat al binnen enkele maanden een halvering van de klachten kan worden bereikt. (uitvoeriger informatie hierover is te vinden op de website www.transpersoonlijk.nl.) Een nuancering is hierbij wel op zijn plaats. Niet alle psychische aandoeningen zijn oplosbaar. Soms is de worsteling met het probleem onze leerschool en onderdeel van onze karmische opgave in dit leven.

Bipolaire stoornis en spiritualiteit

Als je een bipolaire stoornis hebt dan is het doorgaans lastig om je innerlijke stabiliteit te handhaven, je moet altijd een beetje balanceren. Daarom is het van belang een zo evenwichtig mogelijk leven te leiden met veel regelmaat waarbij schokkende situaties zoveel mogelijk worden vermeden. Het *depressieve aspect* van deze aandoening zorgt ervoor dat je gedurende lange tijd passief en somber kunt zijn. Het *manische aspect* zorgt voor een grotere toestroom van energie. Dit kan leiden tot een euforisch gevoel met een geweldige dadendrang maar ook tot een allesvernietigende chaos. Bij de milde vorm kun je tijdens zo'n hypomane episode het gevoel krijgen boven jezelf uit te stijgen: Kunstenaars ervaren een ongekende creativiteit, wetenschappers vinden nieuwe oplossingen voor de problemen waarmee ze worstelen en in spiritueel opzicht worden inspirerende inzichten ervaren. Maar helaas, vaak is de toestroom van energie zo groot dat deze niet meer gehanteerd kan worden, dan ontstaat er chaos.

Door meditatie of andere spirituele oefeningen kunnen we hogere energieën activeren maar als we dit te intensief doen kan ons energiesysteem gemakkelijk overbelast raken. Mensen met een bipolaire stoornis lopen in dat geval een extra risico. Hun innerlijke balans, die toch al kwetsbaar is, kan dan ernstig worden verstoord. Als gevolg daarvan kunnen ze beelden, inzichten of andere innerlijke ervaringen krijgen die ze niet meer op een harmonieuze manier kunnen verwerken. Voor sommige kunstenaars is een beetje chaos niet zo erg maar in veel andere gevallen kan die chaos grote problemen veroorzaken. Een verward spiritueel inzicht geeft ook een vervorming van de waarheid waarvan je je doorgaans niet bewust bent. Het was immers een spirituele ervaring! En die is toch zuiver? Vergeten wordt dan dat de hogere (ziels-) energie waarmee je je verbindt gekanaliseerd en geïnterpreteerd wordt door het eigen denken en het eigen emotionele bewustzijn. Als dat emotionele bewustzijn verstoord is en het denken is onvoldoende stabiel, dan kan die spirituele energie niet op een juiste manier worden verwerkt. In een crisissituatie is het daarom praktisch onmogelijk tot heldere inzichten te komen en de kans is groot dat je een volstrekt vertekend beeld krijgt van allerlei spirituele waarheden. Om tot werkelijke wijsheid en diepgaande inzichten te komen is stabiliteit nodig. Het is daarom van belang om eerst je emotionele lichaam te zuiveren en je denken tot rust te brengen. Daarvoor zul je je innerlijke trauma's moeten oplossen. Vervolgens kun je dan, vanuit een stevige basis, verder gaan op het pad van spirituele ontwikkeling.

(* In het boek *De Geheimen van de Ziel* wordt uitgebreid in gegaan op al deze subtiele lichamen.

Kees Aaldijk is psycholoog en transpersoonlijk therapeut
auteur van: *De Geheimen van de Ziel* en
Vensters op een transpersoonlijke werkelijkheid
www.transpersoonlijk.nl