

Spiritualiteit en Psychiatrie 4

Spirituele crisis

Kees Aaldijk

Gepubliceerd in Spiegelbeeld, juli 2011

Wat de één beschouwd als een spirituele ervaring zal de ander misschien omschrijven als een psychiatrische aandoening. Spirituele ervaringen en psychiatrische aandoeningen lopen vloeiend in elkaar over. Maar hoe voorkom je dat je vanuit de spiritualiteit in de psychiatrie terecht komt? De psychiatrie zal spirituele fenomenen veelal omschrijven als een ontregeling van de hersenen die eventueel kunnen leiden tot een psychose. Vanuit een transpersoonlijke benadering gaat het vooral om een verstoorde balans op een energetisch niveau. Voor de betrokkene is het een worsteling met de hogere niveaus van zijn bewustzijn en misschien wel de meest ingrijpende ervaring uit zijn leven.

Het activeren van energieën

Denk eens, gedurende 10 of 20 seconden, geconcentreerd aan je rechterhand. Wat merk je dan? Waarschijnlijk gaat deze hand anders aanvoelen dan je linkerhand; hij zal wat tintelen of wat warmer zijn. Door je aandacht gedurende enkele seconden op je hand te richten zal de energie in die hand al merkbaar veranderen.

Wat zou er dan kunnen gebeuren wanneer je je aandacht dagelijks gedurende langere tijd op je hogere bewustzijnscentra richt en dat misschien wel jarenlang? Die centra zullen hierdoor geweldig worden gestimuleerd en eigenlijk is dat precies wat we doen als we dagelijks mediteren of andere spirituele oefeningen doen. Voor veel mensen is dat heel goed maar het is ook mogelijk dat die hogere bewustzijnscentra overprikkeld raken waardoor je helemaal uit je evenwicht kunt raken.

De -Boeddhistische- meditatiemethoden zoals wij die hier kennen zijn zo'n twee en een half duizend jaar geleden ontwikkeld. Het zijn krachtige methoden, bedoeld om een overwegend agrarische bevolking te helpen bij haar bewustzijnsontwikkeling. Diezelfde methoden worden nu vooral gebruikt door gevoelige mensen die misschien nog nooit met hun handen in de klei hebben gewerkt en die vooral mentaal actief zijn. Voor hen is het belangrijk te zorgen voor een goede gronding, waarbij ze het gevoel krijgen dat ze stevig met beide voeten op de aarde staan. Als ze dit nalaten en naast hun mentale activiteiten ook nog hun spirituele centra stimuleren lopen ze het risico teveel energie naar hun hoofd te sturen waardoor ze gemakkelijk uit balans kunnen raken. Als gevolg daarvan gaan ze zich naar voelen en omdat ze zich zo naar voelen gaan ze misschien nog meer mediteren. Ze raken dan nog verder uit hun evenwicht. Als ze niet weten hoe ze het tij moeten keren kan het uiteindelijk behoorlijk mis gaan. Hoofdpijn, slapeloosheid, angstige en sombere gevoelens kunnen dan het resultaat zijn en tenslotte is het niet ondenkbaar dat er een complete spirituele crisis optreedt met wanen en hallucinaties. Ze zien dan dingen die – in de fysieke wereld – helemaal niet bestaan. In eerste instantie gaan ze dan waarschijnlijk te rade bij hun meditatieleraar maar uiteindelijk komen ze misschien terecht bij een psycholoog of psychiater om daar hun klachten te bespreken.

Een wegwijzer voor onze subtiele anatomie

Om te weten wat voor risico's er zijn als we ons te eenzijdig bezig houden met het stimuleren van onze hogere centra moeten we eerst weten hoe onze innerlijke wereld eigenlijk is opgebouwd.

We kennen allemaal ons eigen fysieke lichaam, met emoties en met gedachten en daarnaast ervaren

we misschien ook nog het contact met onze ziel. Al die aspecten van onszelf vormen een harmonieus geheel. Maar, zoals we al gezien hebben, kan die harmonie wreed worden verstoord wanneer we niet weten wat we precies aan het doen zijn. Daarom is het belangrijk inzicht te krijgen in onze innerlijke 'plattegrond':

Iedereen is vertrouwd met zijn fysieke lichaam maar eigenlijk bestaat dit uit twee delen: Naast ons tastbare lichaam dat we in de spiegel zien hebben we ook nog een etherisch lichaam. Dit is een energielichaam dat ons lijf doordringt en omhult en dat ons een gevoel van vitaliteit geeft. Dit etherische lichaam vormt samen met twee andere subtiele lichamen, namelijk het emotionele lichaam en het mentale lichaam, onze aura.

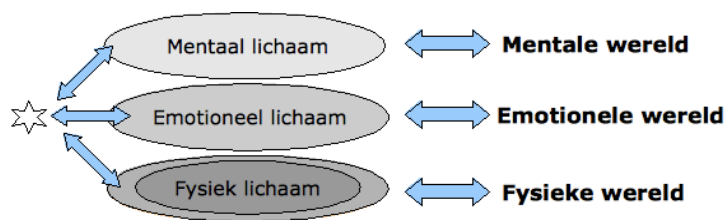
Met ons fysieke lichaam functioneren we in de *fysieke wereld*.

Met het emotionele lichaam functioneren we op het emotionele niveau van de werkelijkheid: De *emotionele wereld*.

Met het mentale lichaam functioneren we op het mentale niveau van de werkelijkheid : De *mentale wereld*.

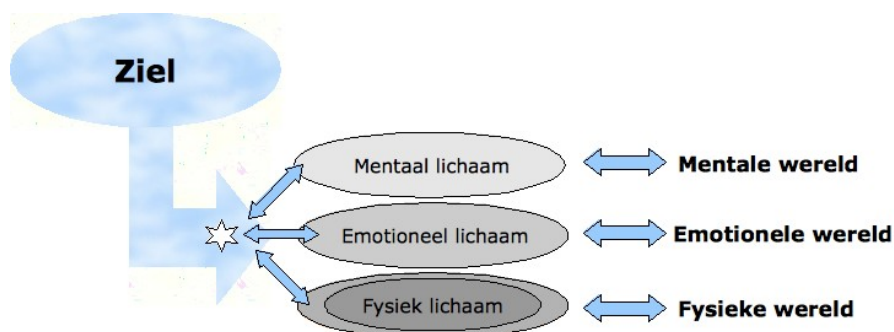
Feitelijk bevinden we ons dus altijd gelijktijdig in drie verschillende werelden, namelijk de fysieke wereld van de tastbare realiteit, de emotionele wereld van alle emoties variërend van hoog tot laag en de mentale wereld van gedachten en ideeën. De reden dat de twee laatstgenoemde werelden voor ons onzichtbaar zijn, is dat het etherische lichaam ons daarvoor afsluit. Het functioneert als een soort sluier die alle subtiele werelden voor onze waarneming verbergt.

We *hebben* dus een aantal lichamen maar we *zijn* niet die lichamen. We zijn de getuige van dat alles. We kunnen als het ware vanaf een afstandje naar onze lichamen kijken.



De getuige, die bewustzijnskern, is ons eigenlijke 'ik'. Dat is de 'ik' van waaruit we onze aandacht kunnen richten. Dit 'ik' is gevat in weer een ander subtiel lichaam, het *causale lichaam*, ofwel onze *ziel*.

Zo is onze plattegrond (*) al tamelijk compleet:



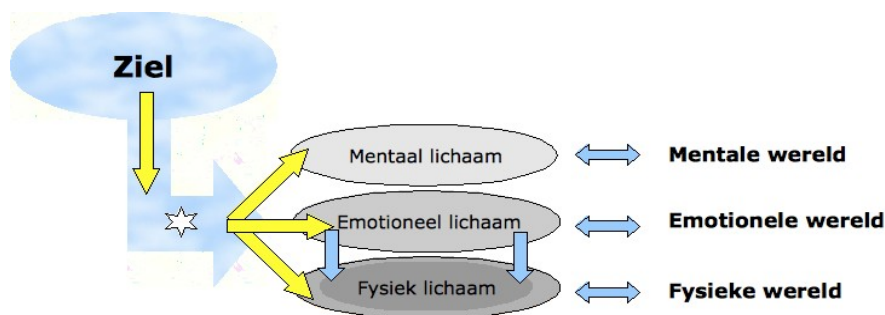
Wij zijn een bewustzijnskern die is gevat in de ziel. Vanuit de ziel hebben we de beschikking over drie lichamen waarmee we fysieke, emotionele en mentale ervaringen kunnen opdoen. Die ervaringen genereren de levenswijsheid die we aan het einde van ons leven in de ziel opslaan. Zo vergaren we, incarnatie na incarnatie, steeds meer wijsheid. De ziel wordt hierdoor steeds voller en

krachtiger met als gevolg dat we ons na verloop van vele incarnaties steeds meer bewust worden van onze ziel en van alle wijsheid die hierin ligt opgeslagen.

Teveel van het goede

Als we nu gedurende langere tijd onze aandacht intensief op de ziel gericht houden, zoals we aan het begin van ons verhaal onze aandacht op onze rechterhand gericht hielden, dan komt er een energiestroom op gang vanuit dat hogere niveau van bewustzijn in de richting van onze lichamen. Die energie kan ons inspireren maar in sommige gevallen kan ze zo krachtig worden dat het fysieke lichaam, het emotionele lichaam en het mentale lichaam overbelast raken en moeite krijgen om al die energie te verwerken. Als gevolg daarvan kunnen er allerlei klachten ontstaan: lichamelijke problemen zoals hoofdpijn en slaperigheid, emotionele problemen zoals angsten en depressies en mentale problemen zoals verwarring.

In zo'n situatie weten veel mensen niet goed wat te doen. De wijsheid die ze vanuit de ziel ontvangen kunnen ze dan niet meer op de juiste manier interpreteren. Spirituele inzichten worden daardoor chaotische ervaringen met een spiritueel tintje. Door de stortvloed van zielsenergie kan ook het etherische lichaam ontregeld raken. Haar beschermende functie gaat dan verloren met als gevolg dat het bewustzijn toegang krijgt tot de emotionele en de mentale werelden, die dan vaak zichtbaar worden. Mensen krijgen dan wanen of hallucinaties of ze gaan stemmen horen en op deze manier kunnen zich tenslotte allerlei psychiatrische klachten ontwikkelen.



Dan is er sprake van een spirituele crisis. De betrokkene heeft zoveel zielsenergie geactiveerd dat zijn systeem overbelast is geraakt. Hij ervaart een heel andere werkelijkheid met volkomen nieuwe inzichten en tegelijkertijd is er totale verwarring waardoor al die inzichten vervormd raken. En of dat alles nog niet genoeg is ervaart hij daardoorheen ook nog allerlei beelden uit de emotionele wereld, die hij vaak -volstrekt ten onrechte- aanziet voor beelden van het zielsniveau. Zolang de verschijnselen die optreden afkomstig zijn uit de hoger emotionele gebieden kan de ervaring euforisch zijn. Dat verandert echter als er, ten gevolge van al die verwarring, beelden verschijnen uit de laagste niveaus van de emotionele wereld. Dan ontstaan er beangstigende en afschrikwekkende ervaringen die een psychose compleet kunnen maken.

Verschillende gradaties

Je kunt een onderscheid maken tussen:

- spirituele ervaringen,
- spirituele ervaringen met psychotische kenmerken,
- psychotische ervaringen met spirituele kenmerken en
- psychosen die op geen enkele manier aan een spirituele beleving zijn gekoppeld en al deze ervaringen kunnen vloeiend in elkaar overlopen. Wanneer de energieën die tot het bewustzijn doordringen vooral afkomstig zijn uit de hogere emoties of uit de ziel dan zal de beleving overwegend, of tenminste voor een deel, 'spiritueel' zijn. Wanneer die energieën vooral afkomstig zijn uit de lagere emoties dan is de beleving vooral beangstigend.

Al die gevallen waarin er sprake is van een crisis hebben als gemeenschappelijk kenmerk dat er trauma's te vinden zijn in het emotionele lichaam en deze hangen samen met een verzwakking van het etherische lichaam. Die verzwakking vormt een kwetsbaarheid die groter of kleiner kan zijn, afhankelijk van de persoonlijke situatie. Ieder van ons heeft wel zulke kwetsbaarheden want niemand van ons is volmaakt. Door heftige ervaringen die in de loop van het leven kunnen plaatsvinden kan die zwakke plek vervolgens zo overbelast raken dat het bewustzijn direct toegang krijgt tot de emotionele wereld. De beelden en indrukken die daarbij worden ervaren zijn de wanen en hallucinaties die we kennen uit de psychiatrie.

De oorsprong van de trauma's die zich in het emotionele lichaam bevinden kan heel verschillend zijn, variërend van ernstig misbruik, tot echtscheiding van de ouders, of vroeger gepest zijn op school. Ook uit een vorig leven kunnen trauma's worden meegenomen waarvan men zich doorgaans niet of nauwelijks bewust is. Deze trauma's en de pijn die ze veroorzaken kunnen een aanzet geven tot een spirituele zoektocht naar zin en betekenis. Dit kan vervolgens leiden tot een overbelasting van het hele energiesysteem.

Ernstige problemen in het dagelijkse leven zoals de confrontatie met ziekte of dood, of relatieproblemen, kunnen een zodanige overbelasting veroorzaken dat het al eerder verzwakte etherische lichaam het begeeft. Een psychotische ervaring kan dan optreden, al dan niet met spirituele kenmerken. Als de spirituele kenmerken overheersen noemen we het een spirituele crisis.

Wat te doen?

Dat is natuurlijk afhankelijk van de ernst van de situatie. In eerste instantie moet er orde worden geschapen in de chaos. Je moet weer met beide benen op de grond komen te staan. Allerlei grondingsoefeningen zijn daar heel nuttig voor (werken in de aarde, massage, sport, zwemmen). Mediteren is voorlopig ongewenst. Soms kan het noodzakelijk zijn om antipsychotica te gebruiken om door deze crisis heen te komen. Op de langere termijn moet vooral gewerkt worden aan het herstellen van het gevoel van stabiliteit en autonomie. Daarvoor is het belangrijk dat je je realiseert dat alle energieën van de (subtiële) lichamen met elkaar in balans moeten zijn. Je fysieke, je emotionele en je mentale lichaam moeten zo optimaal mogelijk functioneren zodat de krachtige zielsenergie op de juiste manier verwerkt kan worden.

-Het *fysieke* en het *etherische lichaam* hebben gezond voedsel nodig, voldoende beweging, zonlicht en frisse lucht. Het is belangrijk dat het etherische lichaam herstelt want dan kan het zijn beschermende functie weer uitoefenen.

-Het *mentale lichaam* komt tot rust door inzicht in de situatie waardoor de paniek wordt teruggedrongen. Als je begrijpt wat er is gebeurd kun je beter meewerken met het genezingsproces en de nadelige gevolgen sneller te boven komen.

-Verder zal het *emotionele lichaam* gereinigd moeten worden van alle trauma's die daar liggen opgeslagen.

-Tot slot is het goed een relativerende levenshouding aan te kweken waarbij je probeert vanuit een (iets) hoger perspectief naar jezelf en je problemen te kijken. Je leert dan zin en betekenis te ontdekken in alles wat je overkomt zonder dat je jezelf in chaos verliest.

Hoewel een spirituele crisis schokkend en ingrijpend is, kan achteraf blijken dat het ook een buitengewoon leerzame en verrijkende ervaring is geweest, al was het maar dat je hebt geleerd dat je de hogere werelden niet stormenderhand kunt veroveren.

(*) Voor meer informatie over deze en andere schema's zie het boek *De geheimen van de ziel*.

Kees Aaldijk is psycholoog en transpersoonlijk therapeut

Hij is auteur van: *De Geheimen van de Ziel* en

Vensters op een transpersoonlijke werkelijkheid

www.transpersoonlijk.nl