

Psychose mislukte verlichting of poort tot het goddelijke?

Tussen waanzin en mystiek



Vroeger was je ‘bezeten’ of gewoon ‘gek’. Werd je opgesloten of veroordeeld tot de brandstapel. Tegenwoordig word je ‘slechts’ veroordeeld tot een label. Minder erg? Waarschijnlijk. Maar net als toen worden psychiatrisch patiënten gemarginaliseerd, tot aan de rand van de samenleving weggedrukt. En dat terwijl er nadrukkelijke parallellen lijken te zijn tussen dat wat zij zeggen en wat door dichters, denkers, mystici en goeroes gebezigd wordt. Zijn de psychotici van nu de sjamanen van weleer? Is een psychose soms de poort tot het goddelijke? Of eerder een mislukte verlichtingservaring? Berry Vorstenbosch maakte zowel een psychose als een religieuze bekering mee en mag daarom met recht een ervaringsdeskundige genoemd worden. Met hem verkennen we de grenzen van waanzin en mystiek.

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

‘Er is niets tegen waanzin, zolang er Gods zegen op rust en er bovendien een systeem in zit’

Gerard Reve

Het spirituele wereldbeeld - waarin gedachten krachten zijn, wij mensen onze eigen werkelijkheid creëren, toeval niet bestaat en zo goed als alles betekenis heeft - blijkt op de keper beschouwd opvallende gelijkenissen te vertonen met de door psychotici beschreven ervaringswereld. Filosoof Wouter Kusters schrijft in *Filosofie van de waanzin* (Rotterdam, 2014): ‘Een rode auto met een bepaald nummerbord kan door iedereen worden waargenomen, maar de waanzinnige ziet de wagen alsof deze speciaal voor hem langs komt rijden. Eromheen hangt een aura van betekenisvolheid: de rode auto is speciaal voor hem verschenen en de cijfers op het nummerbord zeggen iets over hem. De rode auto is er alleen omdat hijzelf er ook is. Zonder hem was er geen rode auto - zelfs geen wereld. Hij denkt de wereld, en deze is voor zijn bestaan afhankelijk van hem. De auto rijdt pas verder op het moment dat de waanzinnige iets denkt dat met “beweging” te maken

heeft. Een patiënt zegt: “Tijdens mijn geestesziekte was ik als persoon uitvergroot en uitgestrekt voorbij alle redelijke grenzen. Ik was een deel van alles en omgekeerd was in zekere zin de hele wereld, soms het hele universum, een deel van mij”’. In het boeddhisme wordt het nirwana - dat wil zeggen: de hoogste staat die door de mens bereikt kan worden - beschreven als een toestand waar je geen ‘zelf’ meer lijkt te hebben. Waarbij je bestaan versmelt met de gehele schepping. Dus hoezo wanen?! Hoezo gekkenpraat?! Bevestigt de kwantummechanica niet het denkbeeld van de mens als goddelijke schepper van de werkelijkheid, wanneer zij stelt dat het onze waarneming is die de kleinste onderdelen van materie van golf in vaste staat doet vervallen? Dat feitelijk niets in het universum bestaat als feitelijk ‘ding’, los van onze waarneming ervan? We bedoelen maar!

De Ander

Hoewel de kwantummechanica de ervaringswereld van sommige psychiatrisch patiënten dus lijkt te valideren en zo’n beetje alle stichters van wereldreligies belevingen hadden die we nu wellicht in termen van psychose zouden beschrijven, blijven deze mensen in de wereld van nu over het algemeen randfiguren. Excentriekelingen bedreigen nu eenmaal de door het ego aangedreven status-quo en worden daarom, cru gezegd en wellicht wat kort door de bocht, liever medicinaal platgespoten of lamgelegd. Gooien we op deze wijze niet het kind met het badwater weg? Wat als de Griekse uitvinder Archimedes, die na zijn briljante inval uit bad sprong en ‘Eureka’ schreeuwend naakt door de straten van Syracuse rende, in een dwangbuis was afgevoerd? Zijn de zielenknijpers en pillenschuivers van nu de inquisiteurs van vroeger? De Roemeense psychiater Thomas S. Szasz durft in zijn boek *The Manufacture of Madness* (London, 1971) de vergelijking in elk geval wel aan en stelt dat we als samenleving zoeken naar simplificerende beelden van ‘De Ander’ om onszelf daartegen af te kunnen zetten. Daar waar heksen in de late Middeleeuwen de klos waren, zijn het nu de zogenaamde geesteszieken. De Canadese filosoof Charles Taylor legt meer recent in zijn boek *Een seculiere tijd* (Rotterdam, 2009) deze link eveneens: ‘Het afdanken van religie was bedoeld om ons te bevrijden, om onze volledige waardigheid van handelende personen te geven door de bevoogding van de religie van ons af te schudden, en dus van de kerk, en

‘In plaats van zoeken naar een oorzaak, zou de psychiatrie zich beter kunnen richten op doorbreking van het momentum van de psychose’

dus van de geestelijken. Maar nu worden we gedwongen naar nieuwe deskundigen te gaan, naar therapeuten en artsen die de vorm van controle uitoefenen die bij blinde en dwangmatige mechanismen passend is en die ons misschien zelfs medicijnen toedienen. Ons zieke zelf wordt nog neerbuigender toegesproken dan de gelovige van weleer in de kerken, het wordt slechts als een ding behandeld.

Verlies van context

Dit artikel wil geenszins een pleidooi voeren voor afschaffing van de geestelijke gezondheidszorg als geheel. Integendeel; er gebeurt ook veel goeds en gelukkig breken nieuwe inzichten – zij het langzaam – af en toe wel degelijk ook daar door. Maar feit is en blijft dat de psychiatrisch patiënt niet zelden een heel andere taal spreekt dan die waarmee de zorgverlener vertrouwd is. Sterker: soms is er zelfs helemaal geen sprake meer van taal. Dat komt omdat, zeker in het geval van een psychose, de ‘normale’ dagdagelijkse context voor de psychiatrisch patiënt wegvalt en deze tijdens zijn onthechting, ook al zoiets wat de naar verlichting strevende spiritualist ambiëert, als het ware aan ontbeelding, ontzorging en zelfs ontkenning ‘lijdt’. Ervaringsdeskundige Berry Vorstenbosch (1959) schrijft in zijn magistrale *De Overtocht* (Heiloo, 2021) over zijn psychose: ‘Ik leefde in dezelfde wereld als iedereen – en toch was alles anders. Ik verzon geen nieuwe verhalen, maar was in een bestaansmodus verzeild geraakt waarin woorden bij mij volstrekt andere betekenissen konden oproepen dan bij de mensen in mijn omgeving. De psychose speelde zich niet af in ongewone teksten, maar eerder in ongewone contexten.’ Waarbij lichaamseigen stoffjes, door aanhangers van het reductionistisch-materialistische model verheerlijkt als ultieme bron van alles, volgens Berry weliswaar een rol speelden, maar geen allesbepalende: ‘Als het in de tijd van mijn psychose mogelijk was geweest hersenscans te maken, dan zouden daarin ongetwijfeld ongewone dopamine-patronen te zien zijn geweest, maar deze zouden het gevolg zijn, het effect of de fysiologische begeleiding van een beleving die uit zichzelf al ongewoon was geworden.’ Een echte oorzaak voor zijn psychose is er volgens Berry niet: ‘Ik was achttien, zat niet zo lekker in mijn vel, ik was verlegen, ik had nog geen meisje. Veel meer was er niet.’

Positieve feedbackloop

Berry, je impliceert op meerdere plekken in je boek dat zowel psychoses als bekerings- of verlichtingservaringen eerder getriggerd dan veroorzaakt worden. Maar er is blijkbaar wel iets ontstaan/aanwezig dat getriggerd kán worden. Wat zou dat geweest kunnen zijn?

Berry: “Grote oorzaken hebben meestal grote gevolgen, maar grote gevolgen hoeven niet per se een grote oorzaak te hebben. De eerste persoon die corona mee naar Nederland heeft genomen, heeft misschien maar twee of drie mensen aangestoken en is daarmee niet de ‘oorzaak’ van de crisis. Eerder de ‘trigger’. Met zo’n

‘trigger’ wordt een circulair proces in gang gezet waarvan de gevolgen aanvankelijk nauwelijks te overzien zijn. Ik geloof dat veel psychoses eerder getriggerd worden dan door iets veroorzaakt. In mijn geval was dat een kort verhaaltje waarin ik met René Descartes en later Albert Einstein deelgenoot werd van een groot geheim. Het was een beetje een complotverhaaltje en ik had het bij wijze van spreken kunnen uitwerken in een roman die veel weg zou hebben gehad van een thriller van pak ‘m beet Dan Brown. Maar het verhaal ging met me op de loop. Ik ging geloven in wat ik zelf geschreven had. In het begin waren we nog met zijn drieën, René, Albert en ik. Later kwamen er steeds meer bij, William Shakespeare en Leonardo da Vinci bijvoorbeeld. Ik kreeg steeds meer ideeën, typte als een bezetene pagina na pagina en de euforieën werden almaar langer en intenser. Ik denk dat iedere adolescent – ik was 19 toen het allemaal gebeurde – weleens een eigen bedenkfel voor een geniale gedachte heeft aangezien, maar normaliter zakt dat weer weg en gaat het gestoei met ouders, eenzaamheid, hormonen en andere puberdingen weer gewoon verder. In geval van een psychose slaag je er niet meer in om het reproductiegetal, om dit coronawoord hier maar weer eens te gebruiken, terug onder de 1 te brengen. Daarmee beland je in een positieve feedbackloop, waarbij elementen van de dreigende psychose elkaar maar blijven versterken. In plaats van het zoeken naar een oorzaak, zou de psychiatrie er goed aan doen zich te concentreren op het doorbreken van dit rondzwieren van gedachten en gevoelens, iets waarvoor ik in mijn boek de term ‘momentum’ hanteer.”

Inwijding?

Ik las ooit eens: ‘Een psychose is een paardenmiddel van de natuur om te genezen.’ Heb jij dat in enigerlei opzicht ook zo ervaren? Blies jouw ego zich tijdens de oorspronkelijke psychose zich zo op om zijn eigen ontmaskering en ondergang te voorkomen? Is de psychose op deze wijze beschouwd wellicht de ultieme doorprikker van de illusoire ego-werkelijkheid van afgescheidenheid?

Berry: “Grootheidswanen komen in veel psychoses voor, maar met mijn ego was op zich niet zo veel aan de hand. Als er iets mis was met de afmetingen van mijn ego, dan was het eerder te klein dan te groot. In die zin zou er in mijn psychose iets als ‘compensatie’ een rol kunnen hebben gespeeld. Maar ik was ook geen underdog of outsider. Over het ‘opblazen van het ego’ las ik in het werk van Carl Gustav Jung. Jung en andere transpersoonlijke psychologen hebben me geholpen mijn psychose een plaats te geven. Zij zien het als een soort mislukte ‘verlichting’ of ‘inwijding’ en raken daarmee de relatie aan tussen psychose en spiritualiteit. Eén van de vaakst gehoorde klachten van mensen die een psychose doorstaan hebben, is dat ze in de wereld van de psychiatrie geen enkele interesse ontvingen voor de meer spirituele kant van hun belevingen. Zelf heb ik dat ook zo ervaren. De relatie tussen psychose en spiritualiteit is echter bijzonder complex en de ge-waarwordingen wisselen van persoon tot persoon. In een psychose leef je buiten je ego, of buiten de identiteit die je



‘Eén van de vaakst gehoorde klachten van mensen die een psychose doorstaan hebben, is dat ze geen enkele interesse ontvangen voor de meer spirituele kant van hun belevingen’

Berry Vorstenbosch

tot dan toe hebt opgebouwd.” De overeenkomsten tussen mystiek en waanzin zijn echter evident. Kusters schrijft: ‘De mystieke en waanzinnige waarheid is een indrukwekkende “ware” ervaring van alomvattende verbondenheid in eenheid. Als grenzen wegvallen, tegenstellingen overstege worden, komt men in mystiek en waanzin tot ervaringen en bespiegelingen van een opperste eenheid, die soms God genoemd wordt.’

Basiskamp

Berry, met het oog op het voorgaande: is alleen de context waarin de ervaring plaatsvindt - de godsdienstige versus de medische - de scherprechter die bepaalt of we met een mysticus of een waanzinnige van doen hebben? Of zijn er meer verschillen?

Berry: “Eén van de belangrijkste verschillen tussen een psychotische ervaring en een mystieke ervaring, zoals ik die vaak in beschrijvingen ben tegengekomen, is dat een psychose in de regel veel langer duurt. Daar maken wij, ex-waanzinnigen, ook wel eens grapjes over, zo van: mensen zitten zich soms weken suf te mediteren om maar een paar minuten aan hun illusoire ego te ontkomen, terwijl wij soms meer dan een week vrolijk in die buitengebieden rondhuppelen. Máár: als je de weg naar de aarde niet meer terug kunt vinden, dan is dat verblijf buiten het ego lang zo vrolijk niet. Eén van de metaforen die ik in mijn boek gebruik, is die van een ‘basiskamp’ van waaruit alpinisten de echte toppen proberen te bedwingen. Als er iets onverwachts gebeurt tijdens een bergtocht, of als het weer omslaat, moet de alpinist altijd terug kunnen keren naar een veilige plek waar beschutting en voedsel is. De in 2020 overleden zenmeester Willigis Jäger zegt dat het ego geen duurzaamheid heeft en alleen maar een ‘orga-

nisatiecentrum voor het verblijf hier op aarde’ is. Hij stemt in met een beeld van de psycholoog Abraham Maslow, waarin zowel de psychoticus als de mysticus in hetzelfde water vallen. Beiden verliezen de grond onder hun voeten, maar alleen de mysticus kan zwemmen. Wat me aanspreekt in dit beeld is dat het om dezelfde zee gaat. Het is niet zo dat een psychoticus in een modderpoel en de mysticus in een verwarmd zwembad in een wellness-centrum moet zwemmen. Nee, het is hetzelfde water, even helder, even mooi. En even gevaarlijk...”

De belofte van de lichtstraal

Vijf jaar na zijn ziekenhuisopname als gevolg van een psychose, krijgt Berry opnieuw te maken met een periode van serieuze psychotische gedachte-ontwikkelingen. Daarin ondergaat hij/overkomt hem een mystieke ervaring, hoewel hij zelf liever spreekt van een bekeringservaring. Deze omschrijft hij in *De Overtocht* als volgt: ‘En toen gebeurde het... Het was een tijd waarin in katholieke ziekenhuizen de crucifixen boven de deurportalen nog niet waren weggehaald. Opeens viel er een zonnestraal op het crucifix, die via het hoofd van Jezus in mijn ogen kwam. Het crucifix zal van brons geweest zijn, de lichtstraal was van zuiver goud... Voor wat er op dat moment door mij heen ging zijn er, wederom, geen woorden. Zo gaat dat nu eenmaal in psychoses, je valt van de ene onbeschrijfelijkheid in de andere. De lichtstraal vulde mijn hele lichaam op. Was dit liefde? Was dit vergeving – voor wat het dan ook was wat ik gedaan had? Ik stroomde vol en zou zeker gehuild hebben als ik niet onder de medicijnen had gezeten. Ik wist dat God mij zag, in al mijn ellende. Eventjes... Het meeste van al, was het belofte. De periode waarin ik me bevond zou eindig zijn, zei de belofte, deze

‘Mensen mediteren zich suf om maar een moment aan hun illusoire ego te ontkomen, terwijl een psychoticus soms meer dan een week vrolijk in die buitengebieden rondhuppelt’

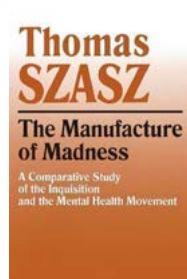


rampspoed zou voorbijgaan.’ Het is juist door deze bekering, door de daaropvolgende bedding en verankering die het geloof hem biedt, dat Berry vanaf dat moment relatief moeiteloos buiten de greep van de psychiatrie is kunnen blijven. Het biedt hem een psychische bescherming in de vorm van een hitteschild dat hem als het ware afschermt van het directe contact met het sacrale, van de ‘onmiddellijke godservaring’, die hem alleen maar verzengen zou. Zijn ervaringen vinden in het christendom, met z’n gecontroleerde initiatieriten, een veilige kanalisering en geven hem een oriëntatiepunt waarop hij bouwen kan. Berry: “De bekeringservaring is samengegaan met het wegebben van alle psychotische opwinding, waarmee ik verlost raakte van een beklemmende angst opnieuw psychotisch te worden. Dit ‘geloof’ is duurzaam gebleken. Toch ben ik altijd vrij terughoudend met het evangeliseren van mijn oriëntaties. Wat ik van belang vind voor mensen die met een psychose te maken hebben gehad, is dat zij zich ergens op oriënteren. Dit in plaats van alleen rond te blijven lopen met hun herinneringen aan hun psychotische uren, dagen of weken. Voor mij is het het christendom geworden en een kerkgemeenschap waarin allerlei vormen van geloof en spiritualiteit naast elkaar kunnen bestaan. Binnen deze gemeente - de Dominicuskerk in Amsterdam - bestaat een relatief grote belangstelling voor mystiek. Kort en goed: ik heb tegenwoordig genoeg aan een beetje wierook en de korte gebedsstiltes in een kerkdienst.”

Terug-mediteren

Berry, tot slot: je schetst in je boek het potentiële gevaar van eenzijdig spiritueel denken – zweven zonder aarding of gronding. Heb je een remedie?

Berry: “In de transpersoonlijke psychologie gaat men ervan uit dat er meerdere bewustzijnslagen of -niveaus zijn. Vaak wordt de weg naar boven goed beschreven, maar wat als je, bijvoorbeeld vanwege een psychose, op een level zit dat nog helemaal niet bij je past? Hoe kom je dan weer van je wolkje af? Niet dat ik er speciale technieken voor heb ontwikkeld, maar graag spreek ik in dit verband over ‘terug-mediteren’. Waarbij ‘normaal mediteren’ een techniek is om aan het alledaagse geruis in je hoofd te ontsnappen - waardoor de mogelijkheid ontstaat nieuwe, misschien mystieke ervaringen te ondergaan - en het bij terug-mediteren om precies het tegenovergestelde gaat: het vanuit de te ijle regionen terugvinden van het misschien wat lawaaiërige, maar ook zo geruststellende alledaagse geruis in je hoofd. Terug-mediteren staat voor mij vooral voor het niet verder meewerken aan een bepaald type denkcircuit. Aan het stoppen van het momentum daarvan, door scherp te zijn op die allereerste, kleine signalen. Die zijn vaak heel persoonlijk, maar bij mij ging het bijvoorbeeld om de switch van het persoonlijke voornaamwoord in mijn denken. Als ik in mijn hoofd mezelf niet met ‘ik’ betitel, maar mezelf met ‘jij’ begin aan te spreken, dan weet ik dat het gevaar weer op de loer ligt.” •



Bronnen

Filosofie van de waanzin, Wouter Kusters, ISBN 9789047706328 (Rotterdam, Lemniscaat 2014)

The Manufacture of Madness, Thomas S. Szasz, ISBN 071007221 X (London, Routledge & Kegan Paul 1971)

De Overtocht, Berry Vorstenbosch, ISBN 9789493219007 (Heiloo, Lontano 2021)