

In de reguliere psychotherapie gaan we uit van dysfunctioneren. We zijn te perfectionistisch, we zijn te weinig assertief, we plannen niet goed, we denken verkeerd over onszelf, we hebben te weinig eigenwaarde, we zijn depressief door verlies of nare gebeurtenissen en we communiceren niet goed. We voelen te weinig of juist te veel, we worden te gauw boos, of we worden juist nooit boos, we weten niet hoe we onze boosheid moeten uiten enz.

Dat wat we niet goed doen lichten we uit ons gedrag en proberen we te verbeteren.

We proberen beter te plannen, we proberen beter te communiceren, we proberen assertiever te worden. Onze eigenwaarde moet omhoog. Het leven moet immers succesvol zijn?

Is dat onzinnig?

Nee hoor.

Als we last hebben van perfectionisme is het prima dat in te dammen, als we nooit durven zeggen wat we denken is het goed assertiever te worden.

Als we depressief zijn moeten we daaruit en zonder eigenwaarde leeft het niet prettig.

In de reguliere psychotherapie maken we gebruik van inzichtgevende gesprekken en interventies voor gedrag en denken (dat noemen we cognitieve therapie).

We gaan ervan uit dat veel dat niet goed is zo gegroeid is door onze jeugd.

Het denkkader van de westerse psychotherapie past in het idee dat alles maakbaar is en dat we geboren zijn om succesvol en gelukkig te worden.

Het Boeddhisme past in een ander denkkader.

In de oosterse denkwijze is de maakbaarheid van het leven minder vanzelfsprekend.

Soms is het beter iets dat niet volmaakt is de aanvaarden en er misschien blij mee te zijn dan het volmaakte na te streven.

Assertiviteit is een typisch westerse waarde. Gevraagd aan de Dalai lama wat de grootste deugd was, was het antwoord: vriendelijkheid. Vriendelijkheid en compassie.

In plaats van het leven daadkrachtig vorm te geven naar eigen inzicht, probeert de oosterse mens meer het leven te aanvaarden zoals het zich voordoet. Te accepteren wat is.

Een van de eerste waarheden van Boeddha (de eerste van de vier nobele waarheden) is dat het leven bestaat uit veel lijden (dukkha). We kunnen voor onszelf het geluk creëren door met het lijden en de oorzaken van lijden om te leren gaan. Hechten aan bezittingen, status en een sterk ego zijn oorzaken van lijden. Door hier anders mee om te gaan en veel acceptender ten aanzien van falen of succes, rijkdom of minder rijkdom, en vooral acceptender te staan ten aanzien van onszelf en anderen om ons heen lijden wij minder en creëren we ons eigen geluk.

Concreet is het zo dat we niet ons gedrag fout vinden en het moeten verbeteren, maar dat we het proberen te zien, het liefdevol te accepteren en onszelf daarmee accepteren zoals we zijn.

Mijn benadering is een mix van beide.

Waar je last van hebt mag je veranderen en daar help ik bij, maar is er ook een andere oplossing? Soms denk je langs twee lijnen: accepteer jezelf zoals je bent én probeer iets wat je veranderen wilt te veranderen. Maar wees er niet krampachtig in en veroordeel jezelf niet.

Meditatie is met stille aandacht waarnemen.

Mindfulness is aandacht geven.

Waarnemen en aandacht geven is de basis van zowel het Boeddhisme als van mijn benadering. Waarnemen van de buitenwereld, waarnemen van de eigen emoties, waarnemen van eigen impulsen, waarnemen van verdriet en de oorzaken van je verdriet, waarnemen dat je gekwetst voelt en waardoor, waarnemen van verlangen.

Waarnemen en reflectie verheldert. Natuurlijk mag je ook handelen. Maar het moet niet.

Ik gebruik behalve gesprekken, inzichtgevende en informatieve gesprekken, zoals in reguliere psychotherapie, ook meditatie en mindfulness.

En geleide meditaties, een mengeling van geleide fantasie en meditatie.

Dat Boeddhisme ook een spirituele waarde heeft kan aan de orde zijn als dat ook jouw belangstelling heeft. Het hoeft niet.

Voor meer over het Boeddhisme verwijs ik naar een ander stuk , bij de boeken en de essays. Dat gaat meer over Boeddha, de persoon en de leer.