

Vragen aan Rients Ritskes

Zen: de discipline weten op te

'De centrale gedachte van Zen is leren denken wat je wilt denken', volgens Rients Ritskes. Leven met hart en ziel. Ook die dingen die je misschien niet zo leuk vindt. Het vermogen ontwikkelen om dingen met hart en ziel te doen. Als je iets met aandacht doet, wordt het al snel leuk. Leren leuk vinden is ook zo'n kern uit de zen-filosofie. Ooit volgde ik zelf zo'n twintig jaar geleden twee keer een oriëntatiecursus bij het instituut van

Rients Ritskes. Tot op de dag van vandaag heb ik daar baat bij (TS).

Kunt u zich zelf inleiden? U bent een zenmeester, toch?

Ik ben begonnen met mediteren op mijn 17e. Ik wilde me beter kunnen concentreren en zat toen in een religieuze als ook existentiële crisis. Ik kom uit Friesland, heb een gere-

formeerde geloofsachtergrond en verloor op jonge leeftijd mijn jongere broer. Wat mij frappeerde toen ik met mediteren begon, was dat het zo snel werkte. Al na een paar weken, van twee keer per dag twintig minuten mediteren, zag ik al resultaat bij mezelf. Ik was toen een soort ADHD'er avant la lettre. Ook in fysieke zin ging ik me snel beter voelen; ik had last van een loopoor en hoefde opeens niet meer geopereerd te worden. Ik ben in die tijd filosofie gaan studeren om de 'vragen in het leven' beter te bestuderen. Dat heb ik overigens maar een blauwe maandag gedaan; ik kwam er al snel achter dat de docenten – althans die ik tegen kwam – absoluut geen wijze mensen waren. Ik lees trouwens nog steeds filosofen. Met name David Hume vind ik inspirerend. Hij heeft veel oosterse filosofie verwerkt in de westerse filosofie. De lessen die hij leert zouden we ons nu nog ter harte moeten nemen. Hij wordt vaak genoemd als de inspirator van Kant. Vervolgens ben ik tien jaar studieadviseur geweest bij de Faculteit Geneeskunde; iets waar ik goed van heb leren luisteren en coachen. Sindsdien heb ik vijftien keer Japan bezocht, waarvan

één keer een heel jaar, te weten van 1986 tot 1987. Toen ik van dat jaar terugkeerde heb ik Zen-trum opgericht, dat nu inmiddels zen.nl heet.

Wat weet u te vertellen over mensen die bipolair zijn, en die actief bezig zijn met zen-meditatie?

Wat ik weet is dat mediteren voor mensen met psychische stoornissen verrekke moeilijk is. Het is toch een beetje de universiteit op het gebied van 'leren denken, wat je wilt denken', zen. En als je een psychische stoornis hebt is dat vaak wat je niet kunt; iets dat te ver weg is. Persoonlijk denk ik dat veel van onze ziektes het gevolg zijn van onze leefgewoontes. Dat geldt voor mij ook voor de bipolaire stoornis. Dat hoeft niet zo te zijn; het kan. Er kan een genetische component in het spel zijn, maar ik geloof persoonlijk meer in de eiwitten om de genen heen. Ik geloof kortom minstens zozeer in de psychologische component. Het liefst geloof ik in de gedragscomponent, want daar zit ook een potentiële oplossing. Je gedrag beïnvloedt je genen en omgekeerd; het is een kip-ei-verhaal. Dat is geen fatalistische gen-gedachte. Iets dat het genenverhaal wel in zich heeft. Voeding speelt trouwens daarnaast ook een belangrijke rol.

In mijn eigen praktijk heb ik 'Henk' meegemaakt die op late leeftijd bipolair bleek te zijn. Henk kon het wel opbrengen om twee keer per dag te mediteren en hij had twee flinke stokken achter zijn deur: hij was gezinshoofd/kostwinner en hij dreigde ontslagen te worden. Die heb ik jaren gecoacht. Op het moment dat hij begon met mediteren was hij nog tamelijk manisch. Als persoon had Henk bovendien autistische trekken. Henk was heel intelligent, had veel zelfvertrouwen op zijn werk, maar werd gek van zichzelf. Hij wees alle hulpverleners af; niemand kon hem mentaal de baas. Niemand deugde in zijn ogen. Ik deugde wel. Ik kon alles wat hij beredeneerde volgen; dus met mij kon hij praten. Tussen ons was er van meet af aan een 'klik'. Veel van het succes van Henk had te maken met het feit dat hij discipline wist op te brengen. Van de lithium heb ik Henk overigens niet afgekregen; daarmee mocht hij niet stoppen van zijn echtgenote. Ik denk dat meditatie in bepaalde gevallen kan helpen om te stoppen.

In dit nummer 'Waar knap je van op?', mag het voor een keer wel gaan over persoonlijke dingen waar je baat bij hebt die niet perse (wetenschappelijk) bewezen zijn. Iets waar ik normaal gesproken erg huiverig voor ben in deze context.

Wetenschappelijk is aangetoond dat mensen die een hond hebben minder last hebben van een hoge bloeddruk. Een hond aaien



brenge

geeft je gelukshormonen. Ooit heb ik een politieofficier die liefdeloos was opgevoed geadviseerd de cavia (er was geen hond of kat in dat gezin) twintig minuten per dag te aaien. Hij deed dat vervolgens gedurende drie maanden, elke dag, en zijn kinderen kwamen op dat vaste tijdstip – ‘Sesamstraat’-tijd – naast hem zitten. Toen dat een keer niet kon vanwege andere afspraken ging hij een uur eerder de cavia aaien. Waarop de kinderen naast hem gingen zitten; ook al was er geen Sesamstraat. Toen voelde hij voor het eerst iets dat je liefde noemt. Die stoornis is mede daarmee (deels) gerepareerd; dit is eigenlijk een type stoornis die volgens de wetenschap niet te genezen valt. Een cavia, hond of kat geven onvoorwaardelijke liefde, die is niet gekoppeld aan hoe jij je gedraagt. Die onvoorwaardelijkheid geeft je fysiek zelfvertrouwen, waardoor je die gelukshormonen en/of zorghormonen (die vrouwen ook krijgen als ze kinderen baren) aanmaakt.

Hebt u een idee van het aantal mensen in Nederland die hinder ondervinden van een psychische aandoening en vervolgens hebben besloten te gaan mediteren?

Nee, hiervan heb ik geen concrete getallen. Als ik een schatting zou maken schat ik dat 5 % psychische stoornissen heeft in mijn praktijk. Wel stel ik vast dat veel mensen besluiten te gaan mediteren omdat ze vast lopen in hun werk en/of een burn-out (dreigen te) krijgen.

Wat voor persoonlijke ervaringen hebt u met mensen die bipolair zijn en die aan zen-meditatie zijn gaan doen?

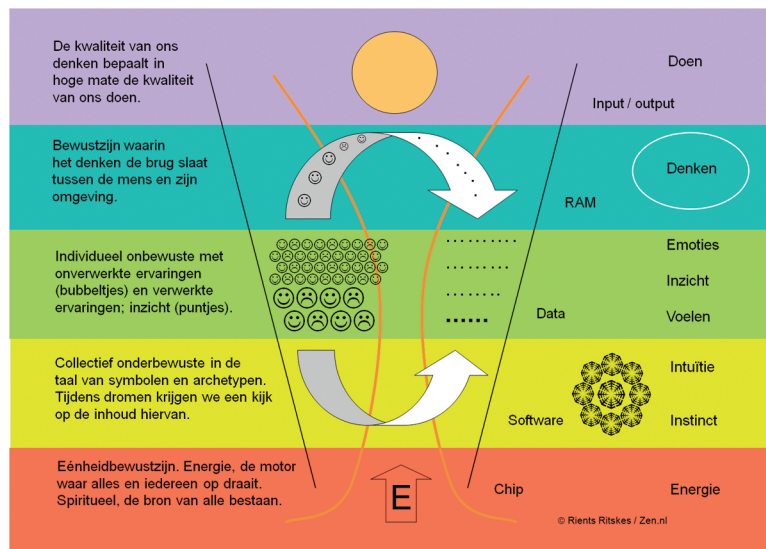
Als je van huis uit discipline en zelfvertrouwen meekrijgt sta je sterker: ‘zelfvertrouwen is het percentage geslaagde plannen.’ Invloed van je omgeving doet ertoe.

Goede gewoontes verinnerlijken, meer vat op je denken, voelen en handelen krijgen, zijn zaken die voor iedereen wenselijk zijn; voor mensen die ernstige stemmingsschommelingen hebben helemaal. Toch ben ik de afgelopen tijd sinds ik actief ben voor de VMDB niet speciaal vaak geconfronteerd met zen en meditatie. Een gemiste kans?

Mindfulness is zo populair vanwege zijn eenvoud en herhaalbaarheid. Jon Cabat-Zin en John Teasdale zijn de wegbereiders van deze aanpak. In mijn ogen is het een soort zen-light, een warming-up voor zen. Het is heel goed; je moet ergens mee beginnen. Voor veel mensen – zeker met een bipolaire stoornis – is het aan te raden om te beginnen met mindfulness, maar daarna niet te stoppen, maar door te gaan met topsport, te weten: zen.

In een diepe crisis zitten is niet het ideale startmoment om te beginnen met een zenmeditatie cursus. Wanneer wel? Wat zijn basisvoorwaarden om hiermee te beginnen?

In crisis is mindfulness een mooie opstap; ben je daaruit (uit de crisis) dan ga je door met zen. Mijn zegen is het geweest dat ik



na drie maanden dit allemaal al wilde delen met andere mensen: duurzaam geluk. Als je je een 3 of een 4 voelt, begin dan met mindfulness. Voel je je een 5 of een 6 begin dan met mindfulness of zen. Voel je je een 7 of meer begin met zen. Je moet je niet minder dan een 5 voelen om met zen te beginnen.

Twee keer per dag twintig minuten mediteren. Hoe zeer moet dat? Wat zijn praktische wenken voor mensen die meer in balans willen komen en zen overwegen?

Het helpt als je al begint met een keer per dag mediteren, maar twee keer levert aantoonbaar meer progressie op.

Zowel het negatieve als ook het positieve loslaten en weer ruimte creëren voor nieuwe ervaringen. Dat is het effect van mediteren.

Om uit te leggen wat er gebeurt met je door te mediteren, heb ik een denkmodel ontwikkeld. (zie bijgevoegd schema). In het kort gezegd komt dat model erop neer dat we de veelheid van zowel positieve als negatieve ervaringen verwerken door te mediteren. In concrete zin zijn dat de bubbels (de bolletjes in het schema), die door te mediteren puntjes worden. Doordat deze bubbels puntjes worden komt er meer plek vrij in je hoofd, ontstaat er rust en ruimte. Dit is een eigen vondst en een integratie van Freud, Jung en Buddha en tenslotte een beetje van mijzelf. Let op de zorgvuldig gekozen volgorde. In onze cursus is dit voor veel cursisten hét 'aha-moment'.

Hoe zit dat met de extremen, denk aan psychoses en depressies? Wat zou jij doen op momenten van diepe crisis, bijvoorbeeld de dood van je partner? Zou je dan meer gaan mediteren?

Ik zou zeker niet minder gaan mediteren. Zeker niet minder. Gemiddeld genomen mediteer ik twee keer per dag. Het is geen heilig moeten. In vakanties mediteer ik één keer per dag (twintig minuten). Ooit was ik een stuk fanatieker met mediteren; mediteerde ik drie keer per dag 25 minuten. Nu zit ik meer in de maintenance-sfeer. Een keer per dag mediteren helpt; twee keer per dag helpt veelbaarder.

Ton Stassen



Zen.nl