

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Boeken

Spreken of stil worden?

Bespreking van

Michal Barnea-Astrog (2017). *Carved by experience — Vipassana, psychoanalysis, and the mind investigating itself*. London: Karnac Books. ISBN 978 1 78220 450 3, 210 pp., £ 27,89

WIM VANMECHELEN

Mindfulness is een belangrijk begrip geworden in het landschap van de geestelijke gezondheidszorg in het algemeen en binnen bepaalde therapievormen in het bijzonder. Mindfulness is de (westerse) geadapteerde versie van vipassana, de oorspronkelijke boeddhistische meditatie sinds millennia. Dit boek is een verdienstelijke poging de mogelijke convergenties tussen het boeddhistisch begrippenkader en de psychoanalytische theorie te onderzoeken en te expliciteren. De titel verwijst naar de meest fundamentele overeenkomst: meditatie en psychoanalyse als wegen tot groei door persoonlijke ervaring. De auteur is onderzoeker in het domein van de psychoanalyse en het boeddhisme en therapeute in eigen praktijk. Zij is docente aan de Universiteit van Tel Aviv en hoofd van een driejarig opleidingsprogramma mindfulness (Hakomi) in Israël. Een grondige kennis van het boeddhisme en van psychoanalytische theorie, en jarenlange ervaring met vipassana vormen haar achtergrond. Zoals de vertrouwde met het boeddhisme en mindfulness, verspreid zich in het Westen ook langzaam de interesse voor vipassana, getuige onder andere de vermelding in *Schopenhauer-kuur* van Yalom en de immer groeiende wachtlijsten voor het tiendaagse intensieve programma dat in Dilsen-Stokkem aangeboden wordt

(www.pajjota.dhamma.org/nl). Het werk van de auteur als onderzoeker en therapeut focust zich op het essentiële en noodzakelijke (!) karakter van projectieve mechanismen en projectieve identificatie als constituerend voor mentaal functioneren op zich en hoe deze vorm geven aan het hic et nunc en het verloop van een therapie. Het boek is opgedeeld in negen hoofdstukken en een epiloog, te beginnen met de ontwikkeling en het belang van projectieve mechanismen in het mentale functioneren en hun evacuerende functie. Na een uiteenzetting over de principes van vipassana als <de geest die zichzelf onderzoekt>, gaat ze gedetailleerd in op het belang van waarneming in de ervaring van het Zelf en hoe in het boeddhisme gedacht wordt over het niet-bestaan van onderscheiden geesten in de ontmoeting tussen twee subjecten (karma, niet-dualistisch denken, het netwerkparadigma). De meeste aandacht gaat naar projectie als mentale activiteit die aan de basis ligt van het lijden en hoe dit lijden zich manifesteert in overdracht en tegenoverdracht. Centraal staan het meest fundamentele principe, dat de geest het aangename zoekt en het onaangename wil vermijden, en de vraag of er een mentaal functioneren kan bestaan dat het lustprincipe overstijgt. Het boek heeft niet als doel een soort <integratie> te zoeken tussen boeddhistische theorie en psychoanalyse, maar plaatst beide erudiet naast elkaar met betrekking tot dat uitgangspunt. Boeddhistische concepten zoals karma en <voorwaardelijk ontstaan> worden toegelicht: de voorwaardelijke en afhankelijke aard van de ononderbroken stroom van (fysieke en) mentale fenomenen van het bestaan dat wij in conventionele taal het <ego> of de <mens> noemen. Persoonlijke verhalen, klinische vignettes en de beschrijving van alledaagse scènes uit het bestaan verduidelijken en

illustreren hoe deze conditionering niet alleen uitmaakt hoe we de werkelijkheid en de ander ervaren, maar ook hoe we ze waarnemen en, bijgevolg, hoe we erop reageren. Ze doet patronen ontstaan die zich steeds opnieuw herhalen in relaties, waardoor we opgesloten raken in een virtuele realiteit. Ook in het boeddhisme wordt geëxpliciteerd dat deze dynamiek niet beperkt blijft tot het eigen psychische functioneren, en de auteur legt de focus op de manier waarop psychische pijn zich uitbreidt in de interpersoonlijke ruimte, waarmee ze het denken van de ander constitueert. Het leeuwendeel van het boek wordt besteed aan een gedetailleerde en heldere uiteenzetting in meerdere hoofdstukken over het ontstaan en het belang van projectieve mechanismen in het psychisch functioneren, in zowel waarneming als relaties, waaronder ook de therapeutische. De auteur beklemtoont het gegeven dat projectie en projectieve identificatie zeker niet mogen begrepen worden als transiënte of habituele, laat staan pathologische, fenomenen, maar gezien moeten worden als essentiële onderdelen van het psychisch functioneren die als dusdanig ook de bronnen van psychisch lijden uitmaken. Psychische pijn gaat in de overdracht over van de ene persoon in de ander, zelfs wanneer die laatste in psychoanalytische termen succesvol <omgaat> met het negatieve materiaal (negatieve overdracht, respectloosheid, intrusie, manische defensies, enzovoort). Middels een eclectische lezing van de psychoanalytische theorie, te beginnen bij Freuds *Aan gene zijde van het lustprincipe*, met talloze referenties aan latere auteurs (onder andere Klein, Ogden, Grotstein, Winnicott, Kernberg), maakt de auteur duidelijk hoe de centrale ideeën van het boeddhisme omtrent psychisch functioneren, lijden en het interpersoonlijke terug te vinden zijn in de psychoanalyse. Haar schets reveleert een evolutie in de theorievorming en leidt naar uitgebreide referenties aan Bion, ter illustratie waarvan uiteraard de uitdrukking *·by*

experience in de titel van het boek. Waar Bion aanvankelijk misschien als enigszins esoterisch beschouwd werd, is hij door zijn later werk steeds meer relevant geworden omwille van zijn focus op mentale processen als dusdanig. In de huidige psychoanalytische kliniek is hij toonaangevend geworden, zie ook de, recente, meer dan lezenswaardige uitgave van Rudi Vermote (*Reading Bion*). Dé centrale vraag bij Bion is: wat zijn de noodzakelijke voorwaarden om mentale groei mogelijk te maken? Deze vraag is in wezen dezelfde met betrekking tot de boeddhistische praktijk: welke weg moet bewandeld worden om tot ontwikkeling te komen (bhavana)? Beide benaderingen buigen zich over het belang van onlust te kunnen verdragen en de ontwikkeling van het vermogen om kennis te nemen van de waarheid als noodzakelijk voor psychische gezondheid. De auteur gaat ook in op de complexe rol die lichamelijke gewaarwordingen spelen, zowel in waarneming als bij mentale processen, en hoe vipassana het mogelijk maakt de ervaring van deze gewaarwordingen bewuster te maken en hun rol bij het ontstaan van lijden te verduidelijken en middels deze weg van bewuste waarneming hun impact op te heffen. Afgezien van het feit dat dit een boeiend boek is met betrekking tot het onderwerp in enge zin, biedt het een ongemeen verhelderende, vlot leesbare introductie over projectieve mechanismen in het algemeen en projectieve identificatie in het bijzonder. Met name dat laatste is een concept dat niet makkelijk te begrijpen is en deze auteur slaagt erin (of anders: deze auteur lukt het) om het uitgebreid én helder uiteen te zetten.

Literatuur

YALOM, I.D. (2004). *De Schopenhauer-kuur*. Amsterdam: Balans.