

BUITEN JEZELF ZIJN

Serie Waanzin

Sinds het verschijnen van mijn boek heb ik met een behoorlijk aantal mensen gesproken die te maken hebben gehad met psychotische ontregelingen. Wat ik daarvan geleerd heb is dat er net zoveel psychoses zijn als dat er mensen zijn. In sommige verhalen herken ik me helemaal niet, in sommigen maar half, maar het verhaal van David Lukoff, dat we zojuist gehoord hebben, staat wel dicht bij mijn eigen verhaal.

Ja, een rondreizende hippie worden, dat sprak mij ook wel aan. En ook heb ik stemmen gehoord van filosofen, al waren het bij mij andere filosofen. De muziek kwam niet van Bob Dylan en Cat Stevens, maar onder andere van Yes, Pink Floyd en Mike Oldfield. Later zou Lukoff zijn psychose beschrijven als een vorm van 'spiritueel ontwaken'. Zelf zie ik dat wel anders. In mijn psychose ben ik op een bepaalde manier ook wel ergens toe wakker geschud, maar meer leek het op een ruwe interruptie van een goede nachtrust, zoals wanneer je burens plotseling midden in de nacht de muziek hard zetten.

Ook heb ik geen LSD gebruikt, zoals Lukoff¹ wel gedaan heeft. Deze stof was al vanaf 1938 bekend en komt voor in bepaalde paddenstoelen. In 1962 heeft Timothy Leary, oorspronkelijk een psycholoog, hiermee een experiment uitgevoerd, opgezet als een wetenschappelijk onderzoek. Een aantal theologiestudenten moesten een Goede Vrijdag dienst bijwonen in een kapel na het slikken van een pilletje. De helft van de pilletjes waren placebo's. De meeste deelnemers ondergingen iets als een mystieke ervaring. Een van de deelnemers zei daarover: 'Al heel mijn leven geloof ik in God, en nu heb ik hem ook echt meegemaakt.'

Maar er waren ook negatieve ervaringen. Niet heel veel, maar toch. Ze waren niet in het wetenschappelijke verslag opgenomen. Dat valt Timothy Leary te verwijten, ten eerste als wetenschapper, maar nog meer valt hem te verwijten dat zij zich later ging ontpoppen als een drugsgoeroe zonder precies te weten waarmee hij bezig was.

Inmiddels weten we allemaal dat LSD gevaarlijk kan zijn, dat er "good trips" en dat er "bad trips" zijn. Nadat het nieuws over het experiment van Leary zich verspreid had, gingen andere mensen ook experimenteren, zonder begeleiding en vaak in een geheel andere setting. En als het verkeerd ging, dan ging het soms ook goed verkeerd en moesten ze soms krijgend en rillend van angst opgevangen worden in de ziekenhuisvleugels waar de eerste hulpafdelingen huizen. Wat je hieruit kunt aflezen is dat wat er in kerken, kloosters of meditatiecentra gebeurt op een bepaalde manier iets te maken heeft met wat er in ziekenhuizen gebeurt.

Onlangs las ik – in een boek over mystiek – een verhaal van iemand die LSD geprobeerd had, ook weer in de jaren 60, op een vakantie met andere hippies ergens in de bossen van Canada². Hij was niet psychotisch geworden, maar de ervaring was zo overweldigend dat hij later wel psychiatrische hulp heeft ingeroepen. Over zijn ervaring zegt hij onder andere: "Ik was in contact met het goddelijke, niet als een heilige die gelooft in een absolute God, maar eerder als een priester van sacrale goden uit het oude Griekenland." De vraag wat hem in die ervaring overkomen is, heeft hem heel zijn leven beziggehouden.

"Heilig" en "sacraal", voor mij zijn dit twee belangrijke woorden. En voor mij zijn het ook twee verschillende woorden. Die verschillen ken ik uit de filosofie van de Franse denker René Girard. Volgens Girard is het "sacrale" met geweld verbonden, met het rituele mensenoffer. Het "heilige" is iets waaruit het geweld verdwenen is, geweken is. De weg van het sacrale naar het heilige, is de weg van de offergoden naar het Koninkrijk Gods. Je kunt deze woorden ook voor psychoses gebruiken. Het sacrale is dan waanzin en bezetenheid. De weg naar het heilige begint met genezing, en in de verte gloort er misschien zelfs een glimp van het Koninkrijk.

(Muziek – een improvisatie op thema's van Mike Oldfields Tubular Bells)

Bij sommige mensen loopt het allemaal goed af. David Lukoff is daar een typisch voorbeeld van. Hij heeft zijn ervaring in zijn leven geïntegreerd. Hij is psycholoog geworden en werkt al jaren aan een vorm psychische gezondheidszorg waarin ruimte bestaat voor spirituele ervaringen. Bij mijzelf, durf ik te zeggen, is het ook goed afgelopen. Maar er zijn ook mensen die er helemaal niet uit komen, en die, omdat de psychotische periodes steeds weer terugkeren, veel moeite hebben met opbouwen van een enigszins normaal bestaan.

Ook heb ik met mensen gesproken die nog aan het worstelen zijn. Ik heb deelgenomen aan een kleine gespreksgroep onder de noemer “Spiritualiteit in balans.” Het zijn mensen die open willen blijven staan voor het goddelijke, maar beseffen dat je door deze openheid ook weer van de rel kunt raken, ontregeld kunt worden. Jezelf zijn is een kunst, maar op een fatsoenlijke manier buiten jezelf zijn is misschien nog wel een grotere kunst. In een psychose ben je het sturende en denkende ego kwijtgeraakt, bij mystiek en contemplatie zit het sturende en denkende ego vaak juist in de weg.

Bij de mensen van “Spiritualiteit in balans”³ heb ik vooral geluisterd en verteld. Als ik een advies had, dan was het vooral om aansluiting te zoeken bij een traditie. Bijvoorbeeld bij een kerk, waar mensen toch minder vreemd tegen je aankijken als je over duivels of engelen gaat praten. Maar het hoeft niet per se een kerk te zijn, of iets christelijks. Andere religies hebben ook veel te bieden, en eigenlijk hoeft het ook niet per se religieus te zijn. Maar wat wel van belang is, denk ik, is iets te kiezen, in plaats van eindeloos te blijven rondshoppen in de spirituele supermarkt.

Zeker denk ik dat je op dit gebied – in het vinden van balans en oriëntatie in de wirwar van godservaringen – kunt leren en vorderingen kunt maken. Dat er een weg is van het manische naar iets beters als ‘geïnspireerdheid’, dat er een weg is van bezetenheid naar een vorm van gezond enthousiasme. Het is zeker van belang voor mensen die een, wat je kunt noemen, poreus ego hebben. Bij sommige mensen komt veel binnen. In de psychiatrie heet dat dan ‘een kwetsbaarheid hebben.’

Niet alleen in kerken of psychiatrische ziekenhuizen raken mensen soms buiten zichzelf. Een andere plaats waar dit met grote regelmaat voorkomt is het stadion. Bijvoorbeeld bij een voetbalwedstrijd of een popconcert. Daar heet het dan meestal ‘uit je dak gaan.’ Stadions zijn ook de plaatsen waar – in heden en verleden – politieke leiders hele mensenmassa’s hebben proberen op te zwepen.

Als je Donald Trump een menigte ziet toespreken en al die mensen met hun verhitte gezichten met vlaggetjes ziet zwaaien, dan lijkt het wel of iedereen daar krankzinnig is geworden. Is het per se verkeerd deel uit te maken van een menigte en je door een charismatische spreker mee te laten slepen? Nog niet zo heel lang geleden heb ik voorgangers van de Dominicus vanaf deze plaats horen spreken over de ontroering die hen soms kon overvallen bij de campagnespeeches van Barack Obama. De lijst mensen die ooit een heel stadion hebben toegesproken is best lang. Ook Poetin staat erop, en ook Nelson Mandela. Voor wie of wat sluit je je af, voor wie of wat stel je je open?

Misschien heeft niet iedereen stemmen gehoord, maar iedereen heeft wel te maken met allerlei ingevingen. Soms is het niet duidelijk waar die ingevingen vandaan komen, en waar ze ons kunnen brengen. We moeten blijven hopen dat we weerstand kunnen bieden aan verzoeken, aan de fata morgana’s van opgeblazen grootheid, aan de luchtspiegelingen van roem, glorie en macht. We moeten blijven hopen dat uiteindelijk de duivels ons met rust zullen laten en dat de engelen voor ons zullen zorgen.

Dat het zo moge zijn.

Berry Vorstenbosch

We lazzen Mattheus 4: 1-11 en fragmenten van het verhaal van David Lukoff
Berry Vorstenbosch is bereikbaar via 'lt@dominicusamsterdam.nl' ('tav Berry Vorstenbosch')

1. Een uitgebreidere versie van het verhaal van David Lukoff is te vinden op YouTube https://www.youtube.com/watch?v=hQ-_oUvV2w0.
2. Gregory M. Nixon, “Breaking Out of One’s Head (and Awakening to the World),” in *Mysticism and Meaning: Multidisciplinary Perspectives*, ed. Alex S. Kohav. St. Petersburg, FL: Three Pines Press, 2019, 28-57.
3. Er is ook een website: <https://www.spiritualiteitinbalans.nl/>