

# Maalstroom van Begeerte

Interview met psychiater Mark Epstein

**Mensen denken vaak dat boeddhisme je aanspoort om van je begeerte af te komen. Volgens de Amerikaanse psychiater en boeddhist Mark Epstein klopt dat niet. Hij gebruikt boeddhistische wijsheid om betekenis te geven aan begeerte in ons leven van alledag. Een interview.**

Mark Matousek

'Vanuit western, puriteins gezichtspunt is begeerte gevaarlijk, duivels, een vijand. Vanuit het oosterse spirituele gezichtspunt - zoals dat tenminste door veel westerse beoefenaren wordt gezien - staat begeerte voor iets wat vermeden moet worden, voor een soort gif. Als psychotherapeut ben ik getraind om niet weg te lopen voor het echte werk - zoals woede en angst - en begeerte hoort daar zeker bij. Begeerte geeft er de jeu aan. Door haar ontdekken we wie we zijn, wat iemand maakt tot wie zij of hij is. Ik wilde proberen uit te zoeken hoe we creatiever met begeerte kunnen omgaan.

Ik houd me aan de psychodynamische visie dat alle begeerte tot op zekere hoogte seksueel is. Freud heeft eens gezegd dat hij aan wilde tonen dat alles niet slechts geest was, maar ook biologische driftmatigheid. Eén van de mooie dingen van het Indiase perspectief is dat het niet hetzelfde onderscheid tussen hoger en lager maakt als wij gewend zijn te doen. Lager en hoger zijn één. Het is een visie waarin het vanzelfsprekend is dat het sensuele het zaad van het goddelijke in zich bergt. In het Westen denkt men in het gunstigste geval dat de dingen op een hiërarchische manier zijn georganiseerd, waarbij zintuiglijke genoegens zich op de onderste sport van de ladder naar de hoogste staat bevinden. In de Indiase opvatting verspreiden de zintuigen zich over de hele ladder.'

*Maar begeerte maakt toch dat we ons vastklampen, dat we gehecht zijn?*

'Het is de vraag of vastklampen en gehechtheid intrinsiek bij begeerte horen. In sommige boeddhistische geschriften lijkt er lovender over begeerte gesproken te worden. De Boeddha waarschuwde tegen het vastklampen en de hunkering die ontstaan als we het voorwerp van onze begeerte meer tot "object" maken dan het in feite is. Maar als we bij onze begeerte blijven in plaats van haar of te wijzen, moeten we gaan erkennen dat we eigenlijk willen dat ons liefdesobject bevredigender is dan het ooit kan zijn.

Boeddha's leringen benadrukken dat de hardnekkigheid waarmee we willen dat de wereld anders is, lijden veroorzaakt. Het object van onze begeerte is altijd enigszins onbevredigend. Maar dat maakt begeerte op zich niet negatief. We kunnen leren om een tijdje te vertoeven in de ruimte tussen de begeerte en haar bevrediging, om die ruimte wat meer te onderzoeken. Als we daar meer tijd doorbrengen, kan er begeerte ontstaan die wat anders is dan vastklampgedrag.

Begeerte wordt tot verslaving als je ergens de smaak van te pakken hebt gekregen, van

alcohol, fantastische seks of van stoned worden - van iets wat zo dichtbij totale bevrediging komt dat je erachteraan gaat jagen. Hetzelfde gebeurt bij meditatie: als je de eerste gelukzaligheid ervaren hebt is het alweer voorbij. Dan wil je die volmaaktheid terug. Maar je maakt jacht op iets wat je al kwijt bent. Als je stilstaat bij die toenemende onvrede en denkt: "O ja, natuurlijk", kan er inzicht beginnen te ontstaan. In die tussenruimte.'

*Dus het is onze relatie tot begeerte die het probleem is.*

'Dat is wat ik duidelijk probeer te maken. Leraren benaderen die relatie verschillend. Sommigen adviseren verzaking of het vermijden van verleiding, terwijl anderen vinden dat je begeerte met compassie tegemoet moet treden. Nog een andere strategie is om te gaan beseffen dat het object van de begeerte vergankelijk is. Dat kan bijvoorbeeld door op lust te reageren met beelden van hoe weerzinwekkend het lichaam eigenlijk is.

Weer andere leraren zeggen dat begeerte eigenlijk alleen maar energie is die we moeten leren gebruiken zonder ons erdoor te laten vangen. Traditioneel vind je dit bij tantra, maar je komt het in de hele boeddhistische canon tegen. Er is een beroemd zenverhaal waarin de Boeddha een bloem omhoog houdt en slechts één leerling snapt wat hij bedoelt en glimlacht. Dit verhaal kent vele interpretaties en de mijne is misschien onorthodox. Maar in de Indiase mythologie schijnt de bloem het symbool van begeerte te zijn. Mara, de verleider, schiet pijlen van begeerte af op de Boeddha en de Boeddha transformeert ze tot een bloemenregen. Kama, de god van Eros, schiet vijf pijlen met bloemen van zijn boog. Als de Boeddha zijn bloem omhooghoudt zou hij daarmee kunnen zeggen: "Geen punt". Begeerte is iets wat met een glimlach tegemoet getreden kan worden.'

*Geloof u als therapeut dat je begeerte op een gezonde manier af kunt wijzen?*

'Uiteraard. Er zit een heel nuttig aspect aan het vermogen tot afzien. Ik denk dat verzaking in feite de begeerte verdiept. Dat is een van de belangrijkste doelen ervan.

Door af te zien van vastklampen of verslaving, verdiepen we de begeerte. De vraag is: 'wat is echt erotisch?'

'Het zou  
wel eens zo  
kunnen zijn  
dat we geen  
begeerte  
hebben,  
maar  
begeerte zijn'

*Verlicht ons.*

'Denk aan Shiva. In Indiase mythen is Shiva beroemd door zijn meditatie, hij is de grote verzaker. Hij was zo verzonken in zijn meditatie dat de goden eens probeerden hem eruit te krijgen om hen bij een strijd te komen helpen, door Kama te sturen. Shiva reduceerde Kama tot as met een blik van zijn derde oog. Hij was zo krachtig dat hij begeerte met één blik kon verbranden. Maar de wereld kon niet overleven zonder Eros. De goden smeekten Shiva iets te doen, en hij liet Kama even gemakkelijk herleven als hij hem had vernietigd. Toen kwam hij uit zijn meditatieve verzonkenheid en ging naar zijn geliefde, Parvati. Ze hadden gedurende duizend jaren seks. Hun vrijpartij was even gelukkig als zijn solitaire meditatie. Dit is de essentiële lering van Shiva: dat *tapas*, de hitte van verzaking, hetzelfde is als *kama*, de hitte van hartstocht. De ene verdiept

de andere. Volgens mij was het punt van de Boeddha dat we door af te zien van vastklampen de begeerte in feite verdiepen.

Vastklampen bevriest en fixeert de begeerte. Als we onze pogingen om dat wat we begeren te beheersen of te bezitten opgeven, dan bevrijden we de begeerte zelf.'

*Dus het komt aan op selectieve verzaking.*

'Dat denk ik ja. Want je wilt de liefde niet doodmaken. Men zegt dat de Boeddha elk van zijn leerlingen anders les gaf. Hij kon naar elk van ons kijken en zien waar onze gehechtheid zat. Het zou wel eens zo kunnen zijn dat we geen begeerte *hebben*, maar begeerte *zijn*. Proberen begeerte op te geven is als proberen jezelf op te geven. Dat is niet de manier om de innerlijke leegte te zien. Maar gehechtheid is wat anders. We kunnen het vastklampen opgeven zonder ons te vervreemden van begeerte.'

*Selectieve verzaking verdiept begeerte omdat je haar ontdoet van wat verslavend is. Bevrijd je zo het erotische?*

'Erotiek probeert het verschil tussen jou en degene die je liefhebt uit te wissen, terwijl we weten dat we dat niet kunnen. Psychodynamisch gezegd gaat erotiek om het vermogen een relatie tussen twee subjecten te hebben, in plaats van een relatie tussen een subject en een object. Kun je je geliefde de vrijheid van zijn of haar anderszijn gunnen? Kun je toegeven dat je geen controle over hem of haar hebt?

Iedere poging om ons teveel te hechten leidt alleen maar tot frustratie en teleurstelling. Maar gehechtheid is een neiging die eigen is aan onze geest. We kunnen niet zomaar doen alsof die er niet is. Maar als je steeds weer teruggaat naar de waarheid - dat wat we begeren niet van ons is - kunnen we onze eigen hebbelijke aard onder ogen zien. Als we die helder zien, werkt dat bevrijdend.'

*Wat zijn oefeningen of vaardigheden die iemand die gevangen zit in de maalstroom van begeerte zou kunnen gebruiken?*

'Meditatie is de basistechniek. Als we de geest oefenen in zuivere aandacht, waarbij prettige ervaringen niet worden vastgehouden en vervelende niet weggedrukt, kunnen we leren meer in contact met onszelf te blijven. Als we zo oefenen kunnen we heel snel merken waar we vastlopen. De geest blijft steeds weer naar dezelfde basisthema's terugkomen.

De andere neiging in meditatie is om weg te drukken wat ons niet zint. Maar aversie vormt het zelf net zo goed als begeerte. Dit kan leiden tot de anti-erotische, anti-emotionele, anti-genotshouding van sommige boeddhisten. Deze houding maakt dat zij zich meer afgesloten voelen dan ze zouden willen.'

*Is het overstijgen van lichamelijke begeerte volgens u een gezonde weg?*

'Mensen kunnen daar in sommige fasen van hun leven baat bij hebben. Zoveel van onze geconditioneerde ervaring speelt zich in de onderste helft van ons lichaam af. En zeker voor het zieke lichaam is het zinvol. Je wilt weten dat je geest sterker is dan dat alles, dat je lichaam niet alles is wat je bent, dat je ook psychisch en emotioneel bestaat. Maar het overstijgen van het lichamelijke als het hoogste goed..., ik heb niet ontdekt dat dat ergens toe dient. Jezelf afsplitsen van enig aspect van wie je werkelijk bent, is

vragen om problemen later. Het hoogste doel moet een volledige integratie van alle aspecten van het zelf zijn. Inclusief begeerte.'

*Is uw relatie tot begeerte veranderd in uw eigen ontwikkeling als minnaar en beoefenaar? Bent u op weerstanden gestuit?*

'Dat is altijd een vraag voor me geweest. Toen ik net met de beoefening was begonnen, was ik me vooral van mijn angst bewust. Maar toen mijn geest tot rust begon te komen, ging ik mijn begeerte meer opmerken. Alsof begeerte en angst twee kanten van één medaille zijn. Ik herinner me dat ik na één van mijn eerste vipassana-retraites met Joseph Goldstein en Jack Kornfield de stad inging om in een restaurant te eten. Ik denk dat ze vlees of zoiets bestelden - ze hadden geen pretenties over zichzelf. Dat was zo'n opluchting. Ik hoefde hen niet te idealiseren; hun menselijkheid was heel zichtbaar en ontroerend. Voor mij betekende het dat ik niet hoefde proberen anders te zijn dan ik was.

Suzuki Roshi had het altijd over het gebruiken van de mest van de geest om hem vruchtbaar te maken voor verlichting. Zo voelde ik me over het mezelf accepteren zoals ik was. Ik begreep dat ik gebruik moest maken van wat zich dan ook in mij voordeed, als dat echt was. Dat niet wegdrücken net zo belangrijk is als er niet aan vasthouden.'

*Denkt u dat verbeelding belangrijk is om seks en liefde te verbinden?*

'Ik denk dat seksuele begeerte de fysieke poging is de ander te bereiken, die gepaard gaat met de intuïtieve notie dat zij of hij voorgoed onbereikbaar is. Otto Kernberg, een beroemde psychoanalyticus, heeft het over seksuele gemeenschap als de ervaring waarbij een geliefde zichzelf laat zien als een lichaam dat gepenetreerd kan worden en een geest die ondoordringbaar is. Je voelt deze twee dingen tegelijkertijd. En het is uit die combinatie dat liefde, empathie en compassie – en al die andere gevoelens - ontstaan. Door te beseffen dat de geliefde een ander is.'

*Is dat de basis van liefde?*

'Ik denk niet dat dat de basis van liefde is, maar dat gebeurt als je verliefd bent. In staat zijn de oneindige onkenbaarheid van de ander te waarderen en je erdoor te laten voortdrijven. De geliefde is een mysterie waar je dichterbij wilt komen, waar overgave is maar geen totaal samensmelten. Je blijft allebei vrij.

Seks is een echt voertuig om dat te ervaren. Dat is de reden waarom in Tibetaanse tantra de seksuele relatie als metafoor wordt gebruikt voor wat met gevorderde beoefening verwerkelijk kan worden. In het wereldse leven kun je door seksuele gemeenschap de vermenging van gelukzaligheid en leegte, die je ook door eenzame beoefening van meditatie kunt ervaren, het dichtst benaderen.

Toch zijn seks en opmerkzaamheid niet noodzakelijk goede maatjes in bed. Velen van ons gebruiken seks, of hebben dat gedaan, als een prima manier om van de wereld te zijn. Maar zelfs als onze zintuigen ons overspoelen, worden we nog wat gewaar. En het zou precies dat type gewaarwording kunnen zijn, van de geest die op het punt staat onder te gaan, die het krachtigst is. Het moment van het orgasme wordt traditioneel gezien als de poort tot een hoger bewustzijn, maar de meeste van ons blijven daar niet lang. Feitelijk lopen we er voor weg omdat we een beetje bang zijn voor het

overspoelende ervan. Zoals ik het begrijp, gaat het er bij tantra om langer in die poort te blijven, om te rusten in de gelukzaligheid. Dat is wat je jezelf traint om te doen. De niet-conceptuele gelukzaligheid die je alleen door intieme seks kunt proeven, of door spirituele beoefening.'

*Toch heeft plezier een slechte reputatie in het boeddhisme.*

'Ja, helaas. Want de Boeddha onderwees niet alleen over het lijden, maar ook over het einde van het lijden. Begeerte is alleen dan een probleem wanneer we dat wat vluchtig is ten onrechte voor een object aanzien, voor iets wat we ons blijvend kunnen toe-eigenen. Het is alleen maar lijden omdat we het niet begrijpen. Weet je, deze kennis is opgeslagen in de grote boeddhistische monumenten of stoepa's, die op het hoogtepunt van de bloei van het boeddhisme in India gebouwd werden. Rond de centrale mond van de stoepa - waar de as of de beenderen van de Boeddha of een ander verlicht wezen werden bewaard - was een gebied voor processies waar bezoekers om de stoepa heen konden lopen in een soort plechtige loopmeditatie. Maar om dat processiegebied heen was een grote ronde muur waarin allerlei beelden waren uitgehouwen. Deze beelden hadden vaak alle wereldse genoegens als onderwerp, inclusief erotische scènes, paren in alle soorten omhelzingen, godinnen bij wie bomen uit hun vagina groeiden, dat soort dingen. En je moest langs deze voorstellingen heen of eronderdoor om in het processiegebied te komen. De genoegens van het wereldse leven waren de toegangen of poorten tot het begrip van de Boeddha, zoals gesymboliseerd door de centrale mond. Ze zijn de zegeningen die ons dichterbij naar de vreugde van de Boeddha voeren.'

'Niet  
wegdrukken  
is net zo  
belangrijk  
als niet  
vasthouden'

■ Dit licht ingekorte interview is met vriendelijke toestemming, overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2004 en vertaald door Else Heynekamp.

Van Mark Epstein zijn in het Nederlands vertaald: *Gedachten zonder Denker*, *Barsten zonder te Breken* (beide bij uitgeverij Asoka) en *De Stroom van Zen* (Servire). Hij schreef een boek over begeerte en boeddhisme, getiteld *Open to Desire* (Gotham Book, 2005) dat nog niet in het Nederlands is vertaald.