

Modellen van het bewustzijn

2. Het *Cover-Up* Model

Henk Barendregt

Faculty of Science
Radboud Universiteit
Nijmegen, Nederland

- I Meditatie vormen
- II Het Cover-up Model
- III Artist impression

I.1 Meditatie vormen

Bewustzijn (op moment t): heeft een **object** (inhoud)
en een **toestand**

Vaak gericht op inhoud: groot huis, snelle auto, aantrekkelijke partner

Bewustzijn $\left\{ \begin{array}{ll} \text{inhoud} & \Leftarrow \text{wetenschap} \\ \text{toestand} & \Leftarrow \text{meditatie} \end{array} \right\}$ inzicht, gedeeltelijke controle

Meditatie $\left\{ \begin{array}{ll} \text{concentratie} & \uparrow + \text{toestanden: } \text{mystieke ervaring} \\ \text{inzicht} & \downarrow - \text{toestanden; eliminatie ervan: } \text{zuivering} \end{array} \right\}$

Johannes van het Kruis:

Blijf niet hangen in de eenheid met God

Ga verder; ga door de donkere nacht van de ziel

I.2 Mentale ontwikkeling

discipline $\mapsto$ concentratie $\mapsto$ inzicht

Buddhagosa: *The path of purification* (ca. 400 na Chr.)

888 pagina's, 22 hoofdstukken waarvan

1 over discipline

10 over concentratie

11 over inzicht

I.3 Basis oefeningen

Observeren van de adem: rijzen en dalen van de buik

Observeren van de voetstappen

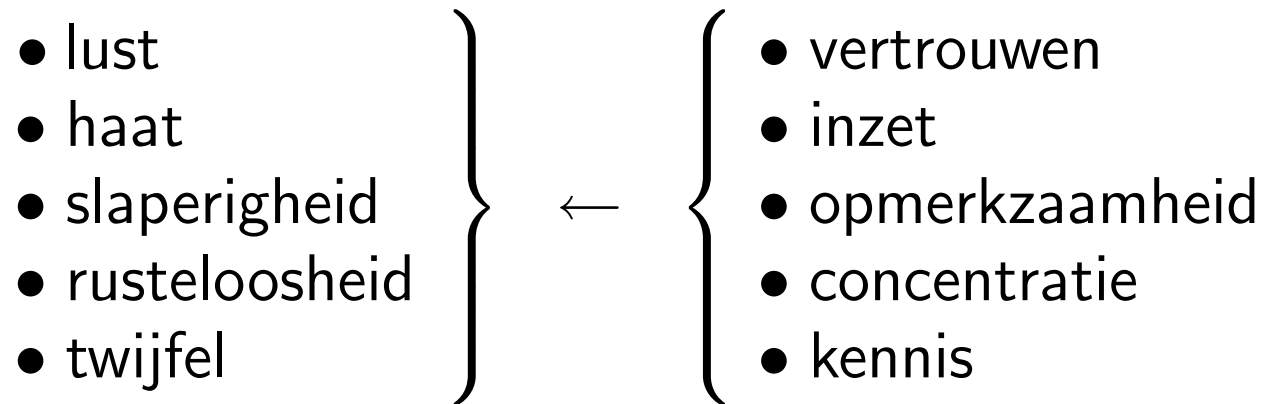
Komt er een gedachte: “O, gedachte”

Komt er pijn: “O, pijn”

Komt er lust: “O, lust”

Interpreteer de verschijnselen als onpersoonlijke energiën

I.4 Vijf hindernissen en vijf helpers



5 hindernissen

5 helpers

Tijdens de meditatie 'doet alles mee'
ook bv 'geen zin hebben'

I.5 Vier fundamenten voor de opmerkzaamheid

- lichaamservaring
- gevoel (prettig, onprettig, neutraal)
- geest (gedachten en bewustzijnstypen)
- conditionering (drang om iets te doen)

De 5 helpers transformeren de 5 hindernissen in opmerkzaamheid

Steeds op één van de 4 fundamenten

Totdat men continue opmerkzaamheid krijgt

I.6 Therapie—meditatie

Gebruik van mindfulness

↳ { therapie liefhebben en werken (Freud)
 meditatie existentiële angsten overwinnen

Deze therapie en meditatie vormen een continuum

ego-stabilisatie : ego-transcendentie (flexibilisatie)

‘zwemmen’ : ‘duiken’

Existentiële angst overwinnen ↳ eerst duidelijk oorzaak zien

Therapie: conflicterende conditioneringen oplossen

Meditatie: algemene conditionering oplossen

I.7 Mentale crisis en de oplossing

Mindfulness gericht op inzicht

Dring door tot de **drie karakteristieken (3K)** van het bewustzijn:

niet-blijvendheid	'chaos'	} existentiële angst
lijden	'walging'	
zelfloosheid	'oncontroleerbaar'	

Meestal worden de 3K bedekt door denken, voelen en handelen

Mindfulness gericht op bescherming; ontwikkel

gelijkmoedigheid

kalmte

vreugde

'overgave': kijk de 'leegte' in de ogen

zien dat de existentiële angst gebaseerd is op misverstand $\mapsto$ **zuivering**

II.8 Getuigenissen

De drie fundamentele karakteristieken van het bestaan

Drugsgebruiker	<i>oneindige turbulentie, bliksem voor microben</i> (H. Michaux)
Patiënt	<i>alsof ik een op hol geslagen computer ben; levend, maar niet bestaand</i>
Existentialist	<i>walging</i> (Sartre), <i>het Grote</i> (Rilke)
Mysticus	<i>donkere nacht van de ziel</i> (Joh. van het Kruis); <i>afgrond van de geest</i>
Meditator	<i>erger dan doodgaan; volslagen wanhoop</i>
Boeddhisme	<i>niet-blijvendheid, lijden, zelfloosheid</i>

Sensuele wereld *luxe, kalmte, wellust* (Baudelaire)

niet-blijvendheid (chaos) vs kalmte

lijden (ondragelijkheid) vs wellust

zelfloosheid (onbeheersbaar) vs luxe

II.1 Modellen van bewustzijn: *cover-up*

Cover-up model

Axioma 1. In het bewustzijn zit het proces van de 3K

Axioma 2. Meestal is dit proces bedekt (geheel of gedeeltelijk)

Axioma 3. Het proces kan geëlimineerd worden

'Gevolgen'

Axioma 2 $\mapsto$ Spectrum van bewustzijnstoestanden

mystieke ervaring ————— ‘plezier’ / leed ————— ‘walging’
dagelijks leven

Cover-up heeft meestal een 'bijwerking' (fobie, depressie, haat, ...)

Axioma 3 $\mapsto$ Buiten dit spectrum: **gezuiverd bewustzijn**

Minder bijwerkingen

Voor het mechanisme om de chaos te bedekken:

volume transmission (R. Nieuwenhuys) is een goede implementatie

Bovendien, sterke concentratie ($\mapsto$ sterke pijn is niet erg meer), heeft vergelijkbare effecten als het plaatsen van opioïds in de liquor

Liquor hypothese: volume transmission via de liquor

- PhD proefschrift (M. Calle):

vele opioïds en stress-hormoon bevattende cellen zijn 'liquor contacting'

- Literatuur studie (J. Veening, T. de Jongh & H. Barendregt):

Sterke evidentie voor volume transmission door de liquor met name voor oxytocine

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR, J. Kabat-Zinn)
wordt in vele honderden ziekenhuizen gebruikt

Is geadopteerd door de Cognitive Psychotherapy (MBCT)

Drie episodes van depressie $\mapsto$ terugval van 90%

Na MBSR/MBCT slechts 45%

Te onderzoeken

- Welke patiënten vallen toch nog terug?
- Meer fundamentele vragen:

hoe meet je mindfulness? (gelijkmoedigheid, flexibiliteit, geheugen)

welke gebieden in het brein zijn betrokken bij mindfulness?

(MRI studies: insula; dikkere cortex)

Gebroken 3K cognitie ziet er zo uit (— : strong emotion):

$$\backslash | / - / _ - _ / \backslash - - \backslash \backslash _ - _ _ / | | - \backslash - | - // _ _ | \quad (2)$$
$$\backslash | \text{---} / - / \text{---} \text{---} / \backslash \text{---} \backslash \backslash \text{---} \text{---} / | | - \backslash \text{---} | - // \text{---} \text{---} | \quad (3)$$
$$\left. \begin{array}{l} \backslash \text{---} | \text{---} / \text{---} - / \text{---} \text{---} \text{---} \text{---} \text{---} / \text{---} \backslash \text{---} \text{---} \text{---} \\ \text{---} \backslash \text{---} \backslash \text{---} \text{---} \text{---} \text{---} \text{---} \text{---} / \text{---} || \text{---} \text{---} \backslash \end{array} \right\} \quad (4)$$

Depersonalisatie, derealisatie, desomatisatie $\mapsto$ cover-up met angst

Er zijn ook andere vormen van cover-up: boosheid en verlangen

Meermalen geobserveerd gedurende intensieve meditatie retraites

Psychofarmaca of andere drugs veroorzaken een vergelijkbare en nog meer rigide bewustzijnstoestand

$$\left. \begin{array}{l} \backslash \text{---} | \text{---} / \text{---} - / \text{---} _ \text{---} - \text{---} _ \text{---} / \text{---} \backslash \text{---} - \text{---} - \\ \text{---} \backslash \text{---} \backslash \text{---} _ \text{---} - \text{---} _ \text{---} _ \text{---} / \text{---} | | \text{---} - \text{---} \backslash \end{array} \right\} \quad (5)$$

Gepanserde persoonlijkheden kunnen zo geïnterpreteerd worden

Lijmen met gedachten $\mapsto$ starheid , onrealistisch denken

Samenvattend, er is een natuurlijke verklaring voor

- neuroses
 - emotionele storingen
 - psychoses
 - mentale starheid
 - verslaving
- } oorzaak van waanzin en oorlog

Artist Impression: Fulfilled love

L'invitation au voyage

*Mon enfant, ma soeur,
Songe à la douceur
D'aller là-bas vivre ensemble!
Aimer à loisir,
Aimer et mourir
Au pays qui te ressemble!
Les soleils mouillés
De ces ciels brouillés
Pour mon esprit ont les charmes
Si mystérieux
De tes traitres yeux,
Brillant à travers leurs larmes.*

*Là, tout n'est qu'ordre et beauté,
Luxe, calme et volupté.*

Invitation to the Voyage

My child, my sister,
have a sweet dream
Of living together there!
Of loving at ease,
Of loving till death,
In the land that is like you!
The misty suns
Of those angry skies
Have for my spirit the charms,
So mysterious,
Of your treacherous eyes,
Shining brightly through their tears.

There all is order and beauty
Luxury, peace, and voluptuousness.

Charles Baudelaire

Muziek: Duparc (*L'invitation au voyage* uit *Chansons*)

Artist Impression: Broken love

La mort de l'amour (fragment)

...

*Le vent roulait les feuilles mortes; mes pensées
Roulaient comme les feuilles mortes, dans la nuit.
Jamais si doucement au ciel noir n'avaient lui
Les milles roses d'or d'où tombent les rosées.*

*Une danse effrayante, et les feuilles froissées,
Et qui rendaient un son métallique, valsaient,
Semblaient gémir sous les étoiles, et disaient
L'inexprimable horreur des amours trépassées.*

...

Maurice Bouchor

The death of love

...

*The wind rolled the dead leaves; my thoughts
rolled like the dead leaves, in the night.
Never had the thousands of golden roses, from which
fall the dews, sparkled so softly in the black sky.*

*A terrifying dance, and the crumpled leaves
which gave out a metallic sound, waltzed,
seemed to moan beneath the stars, and told of
the inexpressible horror of the perished loves.*

...

Muziek: Chausson (*La mort de l'amour* uit *Poème de l'amour et de la mère*)

Artist Impression: Onbeheersbare chaos, dissociatie



Tekening: Marianne Kalsbeek

Music: Boulez (*Tombeau* uit *Pli selon pli*)

Artist Impression: Gezuiverd bewustzijn



Seurat: Un dimanche après-midi à l'Île de la Grande Jatte

Muziek: Ravel (*Lever du jour* uit *Daphnis et Chloé*)

Artist impression: Two faces of emptiness

*From the depths of the ocean of mind
emptiness may suddenly appear.
Depending on inner and outer conditions
it happens often or rarely;
but the cause surely hides in all of us.*

*At first the view is unbareable and nauseating,
being the very cause of madness and war:
it tells us that existence is unsubstantial.
At all costs we try to hide this fact
by harnessed thinking, feeling and/or action.*

*Looking better at its nature,
emptiness suddenly becomes a friend.
Being always there, unchangeably,
it is the ground of consciousness
freed from a need for protection.*

*Why this change of view is hard to realize,
impossible sometimes? Says Rilke¹ :
“Just one step, and my deep misery would be holiness.
But I cannot make this step.” “Courage is required of us, . . .
to face the most inexplicable experiences,” “courage de luxe.”*

*Insight developed through the right mindfulness,
based on discipline and concentration,
enables powerful surrender!
And surprise surprise,
the fear was just caused by an illusion.*

*Two faces of emptiness:
from madness or war
to concentration and peace.
Persistent work can bring the change.
May all beings realize it soon.*

¹ Compiled from: *The notebooks of Malte Laurids Brigge*, Ch. 18 & 24 and *Letters to a young poet*, 8.

Conclusie

Existentiële angsten vormen een integraal deel van ons bewustzijn

Worden vaak symptomatisch behandeld (voelen, denken, medicijnen)

Maar kunnen ook gezuiverd worden

Normaal worden we duizelig als we vallen

een geoefende parachutist springt uit het vliegtuig

en geniet van de wolken

een astronaut is gewichtsloos en onder de indruk van de aarde

Hypotheses

3K: onvolledige binding

cover-up: volume transmission via de liquor

zuivering: copieren van brein activiteit verder van limbische systeem