

De criticus, de instincten en mindfulness

Posted On nov 02, Posted by [Dorle Lommatzsch](#) Categorie [Meditatie en neurowetenschap](#)

De criticus, de instincten en mindfulness

Als we mediteren, dan merken we op dat we oordelen. Ik noem ons oordelende bewustzijn graag de innerlijke criticus. Wie heeft geen last van de innerlijke criticus? Wie hem of haar probeert te stoppen, merkt dat dit een onmogelijke taak is. Ondanks alle wijze inzichten, ondanks voornemens om niet te oordelen, laat onze innerlijke criticus onvermoeibaar zijn/haar commentaar horen.

Waarom is de criticus zo sterk? Dat komt omdat hij verbonden is met de instincten. Hier eerst een korte uitleg over de instincten:

De instincten

Het overlevingsinstinct is daarbij het meest basale. Ons hele organisme is gericht op overleven. Daaraan gekoppeld is het seksuele instinct, waarbij we plezier nastreven en pijn vermijden. Hierop opbouwend heeft het sociale instinct zich ontwikkeld. We kunnen immers (als zoogdieren) alleen overleven als we bij onze sociale groep horen, die ons beschermt.

Onze instincten zijn al miljoenen jaren ontwikkeld en zijn nauw verbonden met de ontwikkeling van onze hersenen. De oude hersenen (het reptielenbrein, autonome overlevingsfuncties zoals hartslag en adem) en het limbische systeem (emoties, sociale afstemming) zijn zeer oud. Hierop opbouwend heeft zich het menselijke brein (de neocortex) ontwikkeld. Dit deel van het brein is relatief jong, en heeft zich ontwikkeld vanuit de oude hersenen. Het rust als het ware op de oudere gedeeltes van de hersenen. Hier vinden we onze hogere functies (zoals herinneren, spreken, plannen, oordelen en vergelijken). Hier vinden we ook de functie van de criticus: ons denkende brein in dienst van ons overleven. Maar blijkbaar zijn we in evolutie, want hier blijft het niet bij.

De prefrontale cortex

Een van onze nieuwe functies zetelt in de prefrontale cortex. We kunnen hier voorstellingen maken (dat kan een dier niet), overzicht bewaren en onze impulsen controleren. Hier kunnen

we observeren hoe wij functioneren en reageren. Hier kunnen we opmerken dat er een criticus is zonder dat we totaal samenvallen met de criticus. Meditatie traint dit vermogen en de prefrontale cortex wordt dan ook groter en ontwikkeld zich meer door het beoefenen van meditatie. Bovendien trainen we middels meditatie ook om onze wil voor ons welzijn in te zetten door te werken met een positieve intentie – ik noem het ook graag ons hartsverlangen - of b.v. door metta-meditatie. Empathie en compassie zijn gevoelens die we hier kunnen ervaren en die met de prefrontale cortex worden geassocieerd. Vanuit de overzichtsfunctie van de prefrontale cortex leren we op den duur de instinctieve krachtige energieën samen te laten werken met onze prefrontale cortex, waarin we onszelf kunnen observeren, onze automatische reacties kunnen uitstellen en zo tot een echte keuze kunnen komen. Keuzes, die we ook willen en die niet alleen zijn ingegeven door overleven. We zijn van hieruit in staat om ons aan te sturen in een richting die we kiezen.

Vluchten, vechten of bevriezen

Zijn we hier niet in getraind, dan werken de instinctieve energieën samen met de criticus. De criticus wordt dan enorm sterk. We merken dan dat we niet op kunnen houden met obsessief over iets na te denken, of we blijven onszelf (of een ander) maar veroordelen. Onze instincten hebben door de geschiedenis heen een verbond gesloten met onze innerlijke criticus. Hij bewaakt 'gevaarlijke' situaties. Zodra de amygdala (onderdeel van het limbische systeem) een gevaar signaal geeft, aangestuurd door onze instincten, komt de innerlijke criticus in actie om ons gedrag aan te passen aan wat hij meent dat minder gevaarlijk is. Door onze emotionele conditioneringen (om ons gedrag zo te corrigeren, dat we niet buiten ons sociale systeem vallen) interpreteren we een relatief ongevaarlijke situatie (b.v. iemand veroordeelt ons) vaak als levensgevaarlijk. Bedekt met redeneringen zitten we gevangen in de drie dierlijke instinctieve reacties bij gevaar: vluchten, vechten of bevriezen. Een reden waarom b.v. een kleine veroordeling van iemand ons in alle staten kan doen belanden. Het effect is daarbij dat we met al onze kracht in het veroordelende en piekerende denken schieten. Het effect is ook dat we onze oorspronkelijke instinctieve levenskracht onderdrukken of blokkeren. Alle kracht gaat in het oordelende denken zitten. Dit kan lusteloosheid, moeheid, concentratieproblemen en verlies van levensvitaliteit met zich meebrengen. Maar ook overspannen denken, rusteloosheid, stressklachten, niet op kunnen houden met werken. Hoe dan ook, we gebruiken dan onze levenskracht op een manier die ons niet dient.

Mindfulness-training

Door de training van mindfulness (in de hersenen is dit de training van onze prefrontale cortex) kunnen we leren onze criticusfunctie te herkennen, en kunnen we onze reacties op onze instinctieve impulsen leren uitstellen. We krijgen dan de kans de grote instinctieve krachten te voelen en toe te laten, zonder meteen deze te koppelen aan de criticus en aan automatisch reageren. We kunnen uiteindelijk de kracht van de instincten bevrijden uit het verbond met de innerlijke criticus en verbinden met ons hartsverlangen, met onze hogere verlangens als mens. We kunnen onze kracht en onze wil dan inzetten voor b.v. vrijheid, authenticiteit, liefdevolle

verbinding, openheid, compassie, empathie of niet-oordelen. Daarvoor moeten we wel leren onze innerlijke criticus leiding te geven. We moeten daarnaast leren onze instinctieve reacties met moed en nieuwsgierigheid te durven voelen. Het zijn vaak sterke krachten waarvan we vrezen dat we ze niet kunnen beheersen. Daarom is er ook in het begin vaak angst om ze direct te voelen.

Levenskracht bevrijden

Dit hele werk vraagt om leren oefenen met onze levensenergie. Onze instincten zijn als vuur. Vuur kan een bosbrand veroorzaken maar als het gecontroleerd wordt gebruikt, kunnen we er maaltijden mee bereiden, huizen bouwen, onze passie leven en nieuwe dingen scheppen. We hebben daarom ook de levendigheid en de kracht van onze instincten nodig. Zonder de energie van onze instincten en zonder het leren leiding te geven aan onze criticus blijven we in de oude vertrouwde gewoontepatronen en blijven we afgesneden van onze volle levenskracht. We kunnen leren onze volle capaciteit als mens te benutten door de training van onze aandacht en het werken met onze positieve intentie (onze hartewens).

Tegen de stroom in

Boeddha Shakyamuni noemde zijn bewustzijnstrainingen: 'tegen de stroom in'. Want met meditatieve bewustzijnstrainingen leren we de automatische reacties van onze instincten (vluchten, vechten of bevriezen) te transformeren naar pure energie, die we van hieruit in kunnen zetten voor wat ons hart echt wil. We leren ook de automatische reacties van onze sociale aanpassingen te herkennen en van hieruit te corrigeren naar een bewustzijn, waarin we onze volle vermogens als mens kunnen toestaan zich te ontvouwen. Tegen de stroom van onze automatische reacties in. Zo kan ons volle menselijke potentieel tot bloei komen.

Labels: [Boeddhisme en mindfulness](#)