

## Humor en Boeddhisme. 1)

Kent U ze, die dikbuikige Chinese Boeddhabeeldjes, waar een Boeddha schuddebuikend zit te lachen? Die beeldjes hebben weinig met boeddhisme te maken, ze zijn Chinees en eigenlijk geluksbeeldjes. Ze lachen dan ook niet omdat ze net een goede grap gehoord hebben maar omdat ervan verwacht wordt dat ze geluk brengen en dan wil je wel lachen. Deze beeldjes hebben dus niets te maken met humor en dus ook niets met dit artikel, maar toch heeft boeddhisme alles te maken met humor. Dat zit zo:

### Incongruentie:

Wat gebeurt er eigenlijk tijdens het lachen en wat is lachen eigenlijk? De korte versie is dat lachen een soort kortsluiting is van het cognitieve denken, een incongruentie, een 'botsing' tussen wat wordt verwacht en wat daadwerkelijk gebeurt. Het is een reactie op het doorbreken van een verwachtingspatroon. Dat wat verwacht wordt en dat wat gezegd wordt sluiten elkaar uit en omdat we er niet uitkomen gaan we lachen. We komen er niet uit omdat ons denken en dus onze conditioneringen zo zijn gestructureerd dat ze lineair<sup>2)</sup> zijn. Nou weet je nog niet wat bedoeld wordt, daarom een paar voorbeelden.



Welke plant is dodelijk als je er te lang onder zit?  
Een waterlelie.

Waarom vliegt een heks op een bezem?  
Omdat een stofzuiger te zwaar is.

De snelste:  
"Wat gaat van 0 naar 100 in minder dan 3 seconden?"  
"Een weegschaal..."

Deze grapjes kenmerken zich doordat er een verwachting wordt gemaakt in het eerste deel, je denkt bij de snelste welke auto of vliegtuig dat doet, doch wordt die in het tweede deel onderuit gehaald. Terwijl er toch een zekere logica in blijkt te zitten.

### Conditioneringen:

In het boeddhisme staat het begrip conditionering centraal. Hiermee wordt bedoeld dat we steeds verwachtingen hebben van hoe de werkelijkheid is en dat onze geest geconditioneerd is in hoe we de werkelijkheid waarnemen. De Boeddha zegt in de Khandha-Samyutta: "Hij weet van het geconditioneerde lichaam zoals het werkelijk is. Geconditioneerd is het gevoel, de cognitie, de drijfveren en de gewaarwording".<sup>3)</sup>

Het 'doorzien' en ervaren van deze conditioneringen wordt bevorderd door de meditatie. Een meditatieve geest kan de dingen 'gewaarszijn' zonder die conditioneringen.

Humor helpt op vier manieren bij deze training.

- a) Door de incongruentie van de grap wordt de conditionering heel even uitgeschakeld. Je identificatie met je gewone wijze van waarnemen valt even weg, je valt even terug in het ongeconditioneerde, de 'leegte'.
- b) Door waar te nemen wat humor met je doet krijg je kennis van hoe de geest functioneert, waardoor je makkelijker de conditioneringen kan doorzien.
- c) Het is een fysiek gebeuren, de aandacht verschuift, net als in meditatie, van hoog (hoofd), naar laag (buik). Denk aan de gezegden: 'van je stoel vallen van de lach', 'schuddebuiken van de lach', 'in je broek doen van de lach'.
- d) Doordat de aandacht omlaag gaat. Ontstaat er meer verbinding met de omgeving.

Die verwachting en de conditionering die we hebben zijn de vorm en de vorm is ego (zie artikel Vorm en leegte). Op het moment dat de verwachting onderuit wordt gehaald wordt het ego/de vorm uitgeschakeld. Het kan op dat moment niet meer functioneren. Het ego valt a.h.w. dood. Op dat moment krijgen we contact met ons ware zelf en voelen ons opgelucht. En ontstaat relativering van de situatie (= een wijsheidsaspect).

Wat mij dit leert is dat het denken feilbaar is, dat het een organisme is met eigen wetmatigheden en dat het inherente beperkingen heeft. Heel nuttig maar niet onfeilbaar en niet de essentie van ons zijn. Dus niets om je mee te willen identificeren.

### **Verhalen:**

Wanneer je dagelijkse situaties benadert met humor dan zet je de situatie, waarvan andere ook deel van uitmaken in een incongruentie. Die incongruentie werkt bevrijdend naar de conditioneringen waarin je 'normaliter' samen in zou zitten.

De barbecueworstjes zijn wat aangebrand, ik kom met het bord de keuken binnen waar iedereen aan de maaltijd zit. Mijn conditionering is: schaamte; doch ik maak een incongruentie en vraag: "heeft iedereen wel een mes? Jij en jij ook? Is het wel scherp, kan je er makkelijk mee snijden? Ja, iedereen? Mooi, want de worstjes hebben wat zwarte kantjes en die kunnen jullie er nu makkelijk afsnijden.

Ook met een ervaring kan je door een omkering in de conditionering een incongruentie maken. Als je in het verhaal van de ervaring leeft volgens de verwachtingen die er 'logischer wijze' zijn, dan is dat de oorzaak van lijden. Door de verwachtingen, hun geconditioneerdheid waarin we de situatie gewoonlijk waarnemen, los te laten en er niet meer aan vast te houden, kan je de betekenis van de situatie omdraaien, wat een incongruentie is. Hierdoor maak je jezelf vrij en verdwijnt het lijden.

Tijdens een voettocht in 2005 naar Santiago de Compostella paste ik dit toe, in een mail naar huis beschrijf ik een 'bijzondere' overnachting in een hotel.

“Ik heb ook nog iets ontdekt. Iets unieks! Niet te geloven! Echt en wel in Frankrijk! Dat dat echt bestaat! Verbluffend! Zo gaaf, zo blijvend geconserveerd! Ik weet eindelijk waar de schrijver Arthur Miller de inspiratie voor zijn toneelstuk ‘De dood van een handelsreiziger’ heeft opgedaan. Je weet wel dat toneelstuk waar de handelsreiziger van het ene morsige hotel naar het andere trekt. Hotels waar niets klopt, waar geroutineerd de warmwaterkraan koud blijft geven, ’s Nachts een bonkende verwarming, die maar niet warm wordt en samen met dezelfde doordruppende kraan en de stalen veren in het bed die, als je gaat liggen en het matras diep doorzakt, zich door de beddentijk heen in je rug boren. Allen in eendrachtige coöperatie, om je uit de slaap houden. Met behang dat als winkeldochter zelfs je eigen betovergrootmoeder niet gratis wilde hebben. Kortom een kamer waarin iedere suïcidale direct naar het verlossende touw grijpt. En ingeval van Miller de hoofdpersoon de dood opgelucht in zijn auto meeneemt. Nou deze inspiratiebron van Miller heb ik ontdekt! In Sainte-Leon, in Frankrijk. Volledig voor het nageslacht geconserveerd. Uniek! Voor slechts 22 euro kan je de hele nacht genieten van deze horror. Geen geld om te bedenken dat je voor zo weinig geld zo dicht bij een zo’n groot schrijver kan voelen. Boeken bij feropreis.nl.

In bovenstaande ervaring laat ik de verwachtingen/conditionering los dat je in een hotel van een goed bed en goede nachtrust kan genieten.

### **Levensverhalen:**

Dit kan je ook toepassen in ‘levensverhalen’. Door ook hier een incongruentie, een andere interpretatie te maken kan je veel lijden in iemands leven verlichten. Hieronder een voorbeeld.

In mijn praktijk als psychotherapeut heb ik veel gewerkt met adolescenten, jongeren tussen de 18 en 28 jaar. Op een dag kwam er een meisje binnen die depressief was en suïcidale intenties had. Ze was net op kamers gaan wonen en had het eenzaam maar durfde niet naar huis te gaan want haar, gescheiden, moeder had zij in haar pubertijd het leven behoorlijk zuur gemaakt. Ze was erg opstandig en had haar moeder vaak tot wanhoop gebracht. Ze vond zichzelf nu erg slecht en vond dat ze het niet verdiende om aan haar moeder steun te vragen. Nadat ze uitvoerig had verteld welk een naar kind ze wel was geweest, vroeg ik in het verdere gesprek om een gedachte-experiment te doen.

Stel nou eens dat jij het braafste en liefste meisje ter wereld geweest zou zijn, hoe zou dat voor je moeder geweest zijn? “Nou prachtig natuurlijk” Maar als ze zich nou niet druk zou hoeven te maken over jou, waar zou ze dan aan denken? Een stilte viel. “Nou ja, aan pappa, dat hij haar verlaten had.” Dus doordat jij moeilijk was had je moeder geen tijd om aan haar verdriet te denken. Dus eigenlijk heb jij je moeder erg geholpen met haar verdriet. Doordat jij zo lastig was had zij geen kans om in haar verdriet weg te zakken en depressief te worden.

Deze omkering van de betekenis van haar gedrag <sup>4)</sup> ontlokte haar een flauwe glimlach. Een glimlach waarmee ik erg blij was want glimlachende adolescenten plegen geen zelfmoord. Deze nieuwe betekenis werkten we verder uit en ook hoe ze haar moeder op een andere manier afleiding kon geven waarvoor ze ook nog eens naar huis zou moeten. Je begrijpt dat op het moment dat ze deze nieuwe betekenis van haar gedrag kon aanvaarden dat haar lijden, en dat van haar moeder, verlicht werden en zij een nieuw doel (verhaal) in haar leven vond. Haar levensverhaal werd dus zo in een nieuwe betekenisvorm gegoten.

Als je dit zo leest kan je je afvragen: Wat is dan 'echt'? Als alle betekenissen maar tijdelijke constructies zijn en niets 'echt waar' is waarin moet je dan leven? Het boeddhistische antwoord is: 'In het zuivere gewaarzijn'. Maar zolang we dat nog niet kunnen hebben we verhalen nodig om in te leven. En als we dan toch in een tijdelijk verhaal moeten leven, laten we er dan maar een maken waarin we met humor en in verbondenheid met elkaar kunnen leven.

Fer de Deken

\* \* \* \* \*

<sup>1)</sup> Ik ben tot dit onderwerp gekomen door een voortzetting van mijn denken over cognitie. Ik mijn vorige artikel '[Ingeving en bedenksels](#)' ga ik in hoe cognitie en intuïtie samenhangen, en in '[Vorm en leegte](#)' verdiep ik waardoor we gehecht raken aan ons denken en in dit artikel ga ik in op de structuur van ons denken en hoe humor dit kan ontregelen.

<sup>2)</sup> Met lineair bedoel ik dat elke stap verbonden is met de vorige, en de volgende stap is gebonden aan de wetmatigheden van de vorige, in tegenstelling tot een gevoel dat zich als een druppel inkt in een glas water verspreidt. Een voorbeeld van lineair denken is smetvrees: Je zit in een restaurant te eten en denkt, is dit mes wel goed gewassen, stel dat het niet zo is en er nog speeksel opzit, en de vorige gebruiken had een mondziekte, dan heb ik nu ook een dat, ik voel de ontsteking al etc.

<sup>3)</sup> Uit 'De verzameling van thematisch geordende leerredes' van Janssen en de Breet. Pag. 179.

<sup>4)</sup> Binnen de psychotherapie is er een vorm, de systeemtherapie/gezinstherapie waarbinnen je je richt op de betekenis van individueel gedrag in de systeem context.