

Ayurveda en psychiatrie

Inleiding

De oorzaken, symptomen en behandeling van psychiatrische ziektebeelden staan uitgebreid beschreven in de klassieke teksten van de Ayurveda en in India zijn psychiatrische instituten waar deze kennis in de praktijk wordt toegepast. Ik heb hiermee kennis kunnen maken tijdens een cursus van twee weken die werd gegeven door dokter Balaraman, Ayurvedisch psychiater uit Kerala. In dit artikel wil ik een inleiding geven in de theorie en praktijk van de Ayurvedische psychiatrie.

Theorie

Met name bij psychiatrie en geestelijke gezondheid zijn de theorie en praktijk nauw verbonden met het mensbeeld. Daarom is het belangrijk om bij de vertaling van de klassieke teksten rekening te houden met de culturele context van de tijd waarin die teksten ontstonden. En dat is een hele kunst.

Volgens de klassieke Charaka-samhita ontstaan alle ziekten, ook lichamelijke, vanuit de geest.¹⁾

Er worden drie hoofdoorzaken genoemd:

1. Prajnaparadh: 'de vergissing van het intellect',
 2. Asatmendriyartha samyoga: ongezond contact tussen de zintuigen en hun objecten en
 3. Kala parinama: de invloed van tijd en de seizoenen.
- Deze drie hoofdoorzaken leiden tot fouten in voeding, dagroutine en mentale storingen, die op hun beurt weer leiden tot onevenwichtigheid in de spijsvertering, de lichaamskanalen (zoals de slagaderen of de microkanaaltjes in de celwand) en de dosha's (zie onder).

Vergissing van het intellect

De vergissing van het intellect is het omgekeerde van een evenwichtig intellect of Samadhi, waarbij Sama *evenwichtig* betekent en dhi *intellect*. Door samadhi te ontwikkelen of te ervaren wordt de vergissing van het intellect vermindert. De ervaring van samadhi, ofwel diepe alerte rust, gaat samen met een specifiek patroon op het EEG, namelijk coherentie van de hersengolven van het brein als geheel en met name van de prefrontale cortex.²⁾ Wanneer deze ervaring van alerte rust verloren gaat, is er minder coherentie in het EEG te meten en functioneren de hersenen niet optimaal, hetgeen onder andere resulteert in minder aangepast en/of adequaat gedrag.

Ongezond contact tussen de zintuigen en hun objecten

De Ayurveda onderscheidt drie vormen van ongezond contact tussen de zintuigen en de voorwerpen van waarneming: verkeerd contact (mithya yoga), teveel contact (ati yoga) en te weinig contact (hina yoga).³⁾ Als voorbeeld voor verkeerd contact noemt Charaka het kijken naar angstaanjagende, walgelijke of vervormde objecten. Voorbeelden voor een te intensief contact zijn: teveel staren naar een object dat teveel straalt.³⁾ Een voorbeeld voor deze tijd zou

Gerrit Jan Gerritsma is arts voor integrale geneeskunde, gespecialiseerd in Ayurveda.
Rivierenlaan 258, 8226 LH Lelystad
0320- 21 80 81
www.ayurveda-arts.nl

kunnen zijn: teveel beeldschermcontact (computer, tv, tablet etc.). En een voorbeeld van te weinig contact – in dit geval van de smaak – is het niet gebruiken van bepaalde smaken. Bijvoorbeeld het algeheel vermijden van een scherpe of wrange smaak.

Er is een ruime wetenschappelijke onderbouwing te vinden van te veel, te weinig of verkeerd gebruik van de zintuigen. Een paar voorbeelden: Bij patiënten die in verband met een operatie langere tijd in een ziekenhuis moesten doorbrengen en vanwege hun aandoening in een monotone zintuiglijke omgeving verbleven, werden symptomen van angst, wanen en hallucinaties vastgesteld.⁴⁾ Bij kinderen met een gebrek aan aanraking in de vroege jeugd werd later in hun leven een aantal emotionele stoornissen vastgesteld, inclusief depressief en autistisch gedrag, hyperactiviteit, afwijkend seksueel gedrag, drugsmisbruik, geweld en agressie.⁵⁾ Ook het zien van geweld op televisie (als voorbeeld van verkeerd gebruik van het gezichtszintuig) kan leiden tot een toename en agressie en veranderingen in waarden en attitude, waarbij agressie gezien wordt als een acceptabele manier om conflicten op te lossen.⁶⁾

Praktijk

Bij de Ayurvedisch-psychiatrische diagnostiek wordt ook gebruikgemaakt van bovenstaande begrippen: te veel, te weinig en verkeerd gebruik van de zintuigen, niet alleen van de zintuigen, maar ook van het intellect, geheugen en de organen van handelen.

Bij een patiënt die wel 20-30 keer per dag zijn handen waste, stelde dr. Balaraman de diagnose ‘smriti-ati-yoga’: een te veel terugkomen van dezelfde ‘smriti’, herinnering. Het idee dat de deurknop, geld en andere voorwerpen te veel bacteriën zouden kunnen hebben, kwam zó vaak op dat het zijn gedrag bepaalde. Het belangrijkste aspect van de therapie was het geven van de juiste kennis. (‘We hebben meer bacteriën in ons lichaam dan cellen en veel van die bacteriën hebben we ook nodig.’). Jaren later zag ik deze man terug en hij gaf me wisselgeld, zonder handschoenen en de neiging zijn handen steeds te wassen was er ook niet meer.

Een patiënte met kenmerken van een hyper-associatieve stoornis kon in een gesprek de rode draad niet zo goed vasthouden, omdat ze steeds doorging op herinneringen die de afzonderlijke woorden van het gesprek in haar opriepen. Daardoor werd haar normale functioneren ernstig belemmerd, met name in haar relatie en werk. Ze werd in het Maharishi Ayurveda Gezondheidscentrum in Lelystad behandeld met ‘shirobasti’: dit is een oliebehandeling van het hoofd, waarbij via een constructie medicinale olie enige tijd bovenop het hoofd kan inwerken.⁷⁾ Bij een behandelingsfrequentie van eenmaal per week gedurende drie maanden bleven haar symptomen dusdanig bin-

nen de perken dat ze normaal kon blijven functioneren. Naast deze en dergelijke vormen van Ayurvedische therapie staan de Ayurvedische psychiater een hele reeks kruidenpreparaten ter beschikking die de mentale functies in de hersenfunctie verbeteren. Het kruid brahmi (Bacopa monieri) bijvoorbeeld wordt van oudsher gebruikt ter verbetering van het geheugen. In een dubbel blind, placebo-gecontroleerde studie bij 40 mensen van boven de 55 jaar met geheugenklachten bleek een extract van brahmi het geheugen te verbeteren.⁸⁾ Andere kruiden met een beschermende werking voor het zenuwstelsel zijn *Sida cordifolia*, *Evolvulus alsinoides* en *Cynodon dactylon*.⁹⁾

Wie aan Ayurveda denkt, denkt meestal aan de drie dosha's, de drie psychosomatische regulatieprincipes. Deze spelen natuurlijk ook een belangrijke rol in de Ayurvedische psychiatrie. Algemeen gesproken heeft vata-dosha te maken met angst, slapeloosheid en hyperactiviteit, pitta-dosha met woede, agressie en gewelddadigheid en kapha-dosha met depressie, apathie en lethargie.

Psychosen

De term *unmada* komt het meest overeen met de westerse term psychose. *Unmada* wordt gedefinieerd als een toestand met instabiliteit van de geest, het intellect, gestoorde waarneming van alle zintuiglijke stimuli of verlies van oriëntatie in tijd en plaats, of andere problemen met het geheugen, genegenheid, decorum, activiteiten en gedrag.¹⁰⁾

Op basis van de klassieke Sanskriet-teksten is er een symptomenschaal samengesteld met dosha-specifieke kenmerken van *unmada*. Bij statistische analyse bleek de interne consistentie uitstekend. De schrijvers concluderen dat deze symptomenschaal een nuttig hulpmiddel kan zijn bij de diagnostiek van schizofrenie.¹¹⁾

De Ayurvedische behandeling van psychosen bestaat uit een *multi modality approach*, met kalmerende massages, lichaamsreinigingsbehandelingen (panchakarma), kruidenpreparaten, een dagprogramma met activiteiten afgestemd op de behoeften van de patiënt en Ayurvedische psychotherapie. Dit is een intensief programma, zowel qua personeel, benodigdheden als financiën. Mede daarom is dit in Europa nog niet van de grond gekomen.

Tot slot een waargebeurd verhaal. Dr. Balaraman kreeg destijds als bekend Ayurvedisch psychiater in Kerala regelmatig hooggeplaatste personen op bezoek. Toen een keer een minister door de tuin naar de voordeur van de kliniek wandelde, kwam hij een man met een gieter tegen die straal aan hem voorbijliep. De minister, die meer respect gewend was, liep de man achterna en zei: ‘Zeg weet je wel wie ik ben?’

‘Nee’, antwoordde de man, ‘maar dat interesseert me ook niet.’

‘Maar ik ben de Minister van Gezondheid van heel India en ik verwacht wat meer respect!’
 ‘Oh, maakt u zich geen zorgen’, zei de man. ‘Ik dacht dat ik Mahatma Gandhi was en nu ben ik weer volkomen normaal.’ ■

Referenties

1. www.carakasamhitaonline.com Sutrasthana, hoofdstuk 11, vers 41.
2. Travis, F. *Transcendental experiences during meditation practice*, Ann. N.Y. Acad. Sci. 1307 (2014) 1–8.
3. Charaka Samhita, Sutrasthana, hoofdstuk 11, vers 37–41.
4. Schulz, D. P. *Sensory restriction: effects on behaviour*. /Elsevier/ 11 sept 2013, pag 1.
5. Kanger (1971), geciteerd in: Hope-Murray, A., *The role of the senses as a cause of disease; An exploratory study from an Ayurvedic perspective*. Masters thesis Middelsex University. (2011)
6. Huston et al (1992) geciteerd in Hope-Murray 2011 (zie ref. nr. 5).
7. Ahmed, A.O. *Comparative clinical evaluation of an Ayurvedic regimen in the management of senile dementia*. Int. J. Res. Ayurveda Pharm. 4 (3), May - Jun 2013.
8. Raghav, S. et al, *Randomized controlled trial of standardized Bacopa moniera extract in age-associated memory impairment*. Indian J Psychiatry. 2006 Oct-Dec; 48(4): 238–242.
9. Auddy, B. et al, *Screening of antioxidant activity of three Indian medicinal plants, traditionally used for the management of neurodegenerative diseases*. Journal of Ethnopharmacology 84 (2003) 131 – 138.
10. Balsavar, A. *Hallucinations in the classical Indian system of Ayurveda: a brief overview*. Indian J. Psychiatry 56 (4), 2014.
11. Suchitra, S.P. et al, *Measuring the tridosha symptoms of /unmada/ (psychosis): a preliminary study*. J. Altern. Complement Med 2010, April 16 (4) 457-462.

Samenvatting

Dit artikel geeft een inleiding in de theorie en praktijk van de Ayurvedische psychiatrie. Het Ayurvedische concept van het ontstaan van ziekten wordt besproken: alle ziekten, zowel lichamelijk als geestelijk ontstaan volgens Ayurveda uit de geest, een verkeerd gebruik van de zintuigen en het intellect. Aan de hand van een aantal praktijkgevallen worden deze concepten geïllustreerd en waar mogelijk onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek.

Summary

This article is an introduction to the theory and practice of Ayurvedic psychiatry. The Ayurvedic concept of the aetiology of diseases is described. All diseases, physical as well as mental find their cause in the mind, a wrong use of the senses and intellect. By means of case studies these concepts are illustrated and where possible supported by scientific research.

Keywords

Ayurveda, psychiatry, sensory perception, fytotherapy.