



Science of Thought Group

This is a philosophical and psychological group. Philosophy is the study of general and fundamental problems, such as those connected with reality, existence, knowledge, values, reason, mind and even language. Our approach considers the only values which are stable and coherent, excluding all nonsense, as what we stand for must be real and proved.

Moderator: Philippe L. De Coster, B.Th., D.D.

© 2016 – Satsang Ebook Publications, Ghent, Belgium (Non-commercial)

The research work is in Dutch, followed by a summary in English

De “Module van God”

Studie en opzoekingen door Philippe L. De Coster, B.Th.,D.D.

Wetenschappers zochten naar een 'God spot' in de brein en vonden drie gebieden die het godsdienstig geloof controleren. Een studie van veertig deelnemers, waaronder christenen, moslims, joden en boeddhisten, vertoonde dezelfde gebieden toen ze werden gevraagd om op religieuze en morele problemen na te denken.

Het is al meer dan tientallen Jaren bekend dat mensen die lijden aan epileptische aanvallen in de temporaalkwabben een veel grote aanleg hebben voor diepgaande godsdienstige en spirituele ervaringen dan gebruikelijk is. Professor V.S. Ramachandran, hoofd van de Center for Brain and Cognition¹ van de Universiteit van Californië te San Diego, heeft gedurende zijn hele carrière met

¹ The Brain and Cognition cluster carries out research in visual and spatial attention, working memory, integration across sensory modalities, reinforcement learning, problem-solving, eye-witness identification, musical cognition, and cross-cultural psychology. Research in this cluster involves behavioural, neuropsychological, and neuroimaging methods including electro-encephalography (EEG), trans-cranial magnetic brain stimulation (TMS) and transcranial electrical brain stimulation (tDCS/tACS) as well as neurofeedback research, eye-tracking, computational modelling, motion capture technology, electromyography (EMG), and galvanic skin response (GSR).

epileptische patiënten gewerkt. Na een epileptische aanval vertellen patiënten hem bijvoorbeeld geregeld dat 'er een goddelijk licht dat alle dingen verlicht'. Of: 'Er bestaat een uiteindelijke waarheid die volstrekt buiten het bereik ligt van normale mensen die te veel opgaan in de drukte van het dagelijks leven om de schoonheid en grootheid ervan op te merken.' Of: 'Dokter, opeens was het allemaal kristalhelder. Er was geen spoor van twijfel meer.' De patiënt die de laatstgenoemde ervaring had, vertelde dat hij 'een extase ervoer waarbij al het andere verbleekte. Daarin had hij een helder inzicht in het goddelijke – geen categorieën, geen grenzen, alleen Eenheid met de Schepper.' Het is bekend dat epilepsie is gekoppeld aan abnormaal krachtige uitbarstingen van elektrische activiteit in de betreffende hersengedeelten; daarom zijn de intense godsdienstige en spirituele ervaringen van mensen die lijden aan epilepsie in de temporaalkwabben al sinds lang in verband gebracht met toegenomen elektrische activiteit in dat hersengedeelte. Het onderzoek van Persinger heeft daar een soort controle vanuit het laboratorium aan toegevoegd. Nadat hij had ontdekt dat hij de temporaalkwabben kunstmatig kon stimuleren met behulp van magnetische velden, is hij erin geslaagd in het laboratorium verbanden te onderzoeken met verschillende soorten mystieke ervaringen, uitredingen, ervaringen van vroegere levens, ervaringen met het zien van UFO's (Unidentified Flying Objects) enzovoort. In de meeste gevallen bleek stimulering van de temporaalkwab tot een of meer van deze ervaringen te leiden.

Een van zijn medewerkers, Peggy Ann Wright van Lesley College in Cambridge, Massachusetts, heeft een soortgelijk verband bestudeerd tussen verhoogde elektrische activiteit van de temporaalkwabben en ervaringen van zogenoemde sjamanen. Sjamanen maken 'reizen van de ziel' naar verre gebieden van de ervaring om te communiceren met de geesten van de levenden en de doden en om heilzame adviezen mee terug te nemen. Het werk van Wright heeft bovendien aangetoond dat het ritmische trommelen dat bij een grote verscheidenheid van spirituele rituelen voorkomt, de temporaalkwabben en daarmee verbonden gebieden in het limbische systeem exciteert.

Zoals we hebben gezien was het werk van Persinger gericht op spirituele ervaringen die werden 'gecreëerd' door kunstmatige stimulering van de temporaalkwabben. In 1997 deden V.S. Ramachandran en zijn collega's nog een stap om verhoogde activiteit in de temporaalkwabben en spirituele ervaringen met elkaar in verband te brengen, deze keer bij 'normale' mensen in normale omstandigheden. Zowel aan de slapen van 'normale' mensen als aan de slapen van epileptische patiënten werden e.e.g.-elektroden bevestigd. De onderzoekers ontdekten dat 'normale' mensen die indringende religieuze of spirituele woorden of thema's beluisterden een verhoogde activiteit van de temporaalkwabben vertoonden die leek op die van epileptici tijdens een aanval. Ze trokken de volgende conclusie: 'Misschien bestaat er in de temporaalkwabben (van heel

normale mensen) een mechanisme dat zich met religie bezighoudt. Het verschijnsel "religie" zou wel eens in de hersenen ingebouwd kunnen zijn.

De temporaalkwabben staan nauw in verband met het limbische systeem, het centrum van de emoties en het geheugen. Twee zeer belangrijke delen van het limbische systeem zijn de amygdala, een kleine amandelvormige structuur in het midden van het limbische gebied, en de hippocampus, die van essentieel belang is bij het opslaan van ervaringen in het geheugen. Het werk van Persinger⁷ heeft aangetoond dat de temporaalkwabben verhoogde activiteit vertonen als deze twee centra van de gevoelens in de hersenen worden gestimuleerd. Omgekeerd heeft verhoogde activiteit van de temporaalkwabben een krachtige uitwerking op de emoties. De betrokkenheid van de hippocampus, die voor het geheugen van doorslaggevend belang is, betekent dat de meeste spirituele ervaringen van de temporaalkwabben, al duren ze maar een paar seconden, gedurende het hele leven een krachtige invloed kunnen behouden, zodat vaak wordt gezegd dat de persoon 'een ander mens' geworden is. De betrokkenheid van het limbische systeem toont bovendien het belang aan van een emotionele factor in de religieuze en spirituele *ervaring*, in tegenstelling tot louter *geloof*, dat uiterst intellectueel van aard kan zijn.

Neurobiologen als Persinger en Ramachandran hebben het gebied van de temporaalkwabben dat betrokken is bij religieuze of spirituele ervaring de 'God spot' of de 'God module' genoemd. Meestal wordt gesuggereerd dat deze 'God spot' zich in de hersenen heeft ontwikkeld ten behoeve van een evolutionair doel, maar de wetenschappers haasten zich ook eraan toe te voegen dat dit op geen enkele manier bewijst of God al dan niet bestaat of dat mensen al dan niet met Hem communiceren. Wat bewijst het dan wel?

Is de 'God spot' niet meer dan een neurologisch grapje dat de natuur met ons uithaalt omdat geloof in God nuttig is voor de natuur of de samenleving? Zijn er in de loop van duizenden jaren rituelen en symbolen ontstaan, is er poëzie geschreven, zijn er levens aan God gewijd, zijn er oorlogen uitgevochten en kathedralen gebouwd, alleen vanwege wat elektrische activiteit in de hersenen? Is de bekering van Paulus op weg naar Damascus niet meer dan een bijverschijnsel van een aanval van epilepsie? Of is de 'God spot' een zeer belangrijk onderdeel van onze spirituele intelligentie in ruimere zin en is de activiteit van de temporaalkwabben de wijze waarop de natuur de hersenen in staat stelt hun rol te spelen bij onze dieper reikende kennis van onszelf en het universum om ons heen?

Toen William James, psycholoog te Harvard, aan het begin van de twintigste eeuw zijn klassieke werk *The Varieties of Religious Experience* (Varianten van

religieuze ervaring) schreef, was hij uiteraard niet op de hoogte van het toekomstige onderzoek over de 'God spot'. Maar hij wist wel dat epileptische aanvallen en een neiging tot bepaalde vormen van krankzinnigheid leidden tot ervaringen die veel overeenkomst vertoonden met door anderen beschreven spirituele ervaringen en meende dat 'bepaalde medische materialisten', zoals hij ze noemde, dit zouden kunnen gebruiken om afbreuk te doen aan de zinvolheid van dergelijke ervaringen. James vond de materialisten 'dwaas' omdat ze niet in staat waren onderscheid te maken tussen twee zeer belangrijke, maar ook zeer verschillende vragen. Wat is de aard van de spirituele ervaring en wat is de biologische oorsprong ervan? En wat is de bedoeling of de betekenis ervan? Hij meende dat de hersenen een cruciale rol speelden bij de meeste psychologische ervaringen, maar hij zei ook dat heel iets anders was dan ervan uitgaan dat al dergelijke ervaringen van tafel konden worden geveegd omdat ze 'alleen maar op neurologie neerkwamen'. Wetenschappers kunnen bijvoorbeeld schijnbare 'visuele ervaringen' opwekken door de optische cortex te stimuleren, maar dat bewijst niet dat het gezichtsvermogen zelf hallucinatoir is.

In het licht van de huidige neurologische kennis lijkt het duidelijk dat de 'God spot' een essentiële biologische rol speelt bij de spirituele ervaring. Het werk van Persinger en Ramachandran en dat van andere neurologen en psychologen die de activiteit van de 'God spot' in verband met krankzinnigheid en creativiteit bestudeerd hebben, bevestigt de correlatie tussen stimulering van de temporaalkwabben of het limbische gebied en 'abnormale' of 'buitengewone' ervaringen van velerlei soort. Om de rol van de 'God spot' en de ervaringen die deze voortbrengt of doorgeeft echter goed te kunnen beoordelen, moeten we enkele van deze ervaringen, de krankzinnigheid en ziekte die er vaak mee worden geassocieerd en hun positieve rol bij problemen oplossen, morele verbeeldingskracht en creativiteit nader bekijken.

Varianten in de spirituele ervaring

In zijn klassieke boek *Mysticism* vertelt F.C. Happold hoe hem op een avond, toen hij alleen in zijn studentenkamer te Peterhouse in Cambridge zat, Christus verscheen. Happold is niet epileptisch en heeft nooit een psychiatrische aandoening gehad, dus hij had deze ervaring als 'normale' man.

Er was niets dan de kamer met haar armoedige meubilair, het brandende haardvuur en de lamp met de rode kap op het bureau. Maar die kamer werd gevuld door een Aanwezigheid die op een vreemde manier zowel om mij heen als in mij was, net als licht of warmte. Ik werd zonder dat ik me ertegen kon verzetten in beslag genomen door iemand die niet ik was en toch voelde ik dat ik meer mezelf was dan ik ooit was geweest. Ik werd

vervuld van een intens geluk en een bijna ondraaglijke vreugde, zoals ik nog nooit had gekend en sindsdien ook nooit meer heb ervaren. En over alles lag een diep besef van vrede, veiligheid en zekerheid... Het drong tot mij door dat we geen eenzame atomen zijn in een kil, onvriendelijk en onverschillig universum, maar dat iedereen is aangesloten op een ritme waarvan we ons misschien niet bewust zijn, maar waaraan we ons vol vertrouwen en zonder voorbehoud kunnen overgeven.

In *Varianten van religieuze ervaring* doet William James verslag van een ervaring van een collega; de ervaring was onstuimiger van aard, al waren de consequenties ervan even vredig. De man had 's avonds bij goede vrienden gegeten en met hen poëzie en filosofie gelezen en besproken. Ook hij was volkomen 'normaal'.

We namen rond middernacht afscheid. Ik moest nog een lange tocht maken naar mijn logement. Ik was diep onder de indruk van de ideeën, beelden en emoties die door het lezen en het gesprek waren opgeroepen en ik voelde me kalm en vredig. Ik bevond me in een toestand van rust, van passief genieten; eigenlijk dacht ik niet, maar de ideeën, beelden en emoties gingen me als vanzelf door de geest. Plotseling, zonder enige waarschuwing, merkte ik dat ik me binnen in een vurige wolk bevond. Even dacht ik aan brand, aan een enorme vuurzee ergens dicht in de buurt; het volgende moment wist ik dat het vuur zich in mij bevond. Direct daarna werd ik overvallen door een gevoel van verrukking, van immense vreugde, vergezeld van een inzicht dat met geen pen te beschrijven is. Ik begon onder andere niet alleen te geloven, maar zag dat het universum niet is samengesteld uit dode materie, maar, integendeel, een levende aanwezigheid is; ik werd me in mijzelf bewust van het eeuwige leven.

De ervaringen die door Happold en James worden beschreven, zijn religieuze ervaringen die het besef inhouden van Iemand of van een Aanwezigheid. Persoonlijke spirituele ervaringen worden echter vaak niet in verband gebracht met religie en in plaats daarvan gebaseerd op liefde, een diepgaande toewijding of een groot inzicht. De Duitse dichter Rainer Maria Rilke (1872-1926), de schrijver van *Sonette an Orpheus* en *Duineser Elegien*, ervoer een soortgelijke diepe zin en vrede bij het lezen van de woorden van een onbekende dichter. Zoals we enkele bladzijden verderop zullen zien, was Rilke gedurende zijn hele volwassen leven bang om krankzinnig te worden.

[Ik] was volkomen geconcentreerd en geheel in evenwicht. Buiten was het park; alles in mij en buiten mij in harmonie — een van die uren die geen enkele gestalte lijken aan te nemen, maar als het ware slechts in reserve

worden gehouden, alsof de dingen zich aaneengevoegd hadden en ruimte lieten, een ruimte die even roerloos was als het hart van een roos, een hemelse ruimte, waarin men zich volkomen stil houdt... [Het moment] is nu met een bijzondere kracht en duurzaamheid in mij aanwezig, alsof het is geschapen door een hogere orde van Zijn. De laatste jaren heb ik twee- of driemaal een dergelijk moment ervaren ... het is alsof dat voldoende is mijn innerlijk leven te vervullen met een heldere, serene glans, alsof er lampen in mij branden, vredige lampen — en hoe meer ik ze mij weer aandachtig voor de geest probeer te halen, des te meer lijken deze inhoudsloze ervaringen toe te behoren aan een hogere eenheid van alle gebeuren."

Tijdens latere jaren maakte Rilke gebruik van deze ervaringen, toen hij schreef over het Geheel dat ten grondslag ligt aan het dagelijks bestaan en de visie ontwikkelde dat de dood slechts een andere toestand van zijn is. Ervaringen als deze, of ze nu religieus of meer diffuus van aard zijn, komen heel veel voor. Onderzoek wijst uit dat 30 tot 40 procent van de westerse populatie ten minste één keer gevoelens van grote euforie en welzijn heeft ervaren, die gepaard gingen met een diep inzicht dat een nieuw perspectief op het leven bood, het besef dat alles om hen heen levend en bemest was, dat er een leidende of troostende aanwezigheid was of dat men één voelde met het geheel van het leven. Wanneer verfijndere meettechnieken worden gebruikt, bijvoorbeeld persoonlijke interviews, stijgt dit bij sommige onderzoeken naar 60 tot 70 procent.

In 1990 werd in het Alastair Hardy Research Centre van Oxford University een diepgaand onderzoek verricht naar spirituele ervaringen. Het onderzocht ongeveer 5000 proefpersonen die hadden gereageerd op advertentie in de dagbladen: 'Hebt u ooit een aanwezigheid of macht ervaren, of u die nu God noemt of niet, die in uw alledaagse bestaan ongewoon is? In een andere vragenlijst verzocht het team de mensen hun ervaringen in hun eigen woorden te beschrijven. Onder de antwoorden trof men beschrijvingen als deze aan:

Een milde verrukking die niet in verband staat met een bepaalde gebeurtenis. Het gevoel dat problemen minuscuul en volstrekt onbelangrijk zijn - een ander perspectief. Ik voel dat ik meer inzicht heb - dat ik het leven beter aankan. Het brengt me nieuwe vitaliteit, het maakt me jonger en het zet de dingen op de juiste plaats.

Een gevoel dat ik maar heel klein ben en dat alles wat ik denk en ervaar daarmee vergeleken triviaal is. Een gevoel dat ik op de drempel sta van

een diepe harmonie en niet weet hoe ik verder moet. Een gevoel van vrede en rust, maar ook nauwelijks beheersbare, rauwe emotie. Extreme emotie.

Sinds zijn dood in 1977 heb ik mijn grootvader verscheidene malen gezien of was ik me er alleen maar van bewust dat hij er was. Hij geeft me een heerlijk gevoel van troost, veiligheid en vertrouwen, vooral omdat hij alleen verschijnt als ik ziek, angstig of bezorgd ben.

Sommige mensen beschreven ervaringen die eerder religieus van aard waren, zoals die van Happold. Bijvoorbeeld:

Ik heb de aanwezigheid van God al vaak ervaren. Bij de eerste keer (tijdens een kerkdienst, toen ik vijftien jaar oud was) had ik het gevoel alsof ik dronken was (dat was ik niet!) en nauwelijks nog op mijn benen kon staan. Bij andere gelegenheden werd ik alleen maar overspoeld door een gevoel van vrede en liefde en verloor ik vaak alle besef van tijd.

In dit onderzoek beantwoordde bijna 70 procent van de proefpersonen de vraag bevestigend. Op grond van de gedetailleerde beschrijvingen van de ervaringen van deze mensen kon het onderzoeksteam onderscheid maken tussen twee fundamentele soorten spirituele ervaringen, namelijk de 'mystieke' ervaring en de 'sacrale' ervaring.

Mensen met sacrale ervaringen waren zich bewust van een leidende bovennatuurlijke aanwezigheid, zoals Jezus of de maagd Maria, die hen aansprak en hun adviseerde een bepaalde levensweg te volgen. Meestal hadden deze mensen een religieuze achtergrond. De mensen die agnostisch of atheïstisch waren opgevoed, hadden de neiging verslag te doen van buitenzintuiglijke waarnemingen, bijvoorbeeld telepathie of voorgevoelens, of van veranderde bewustzijnstoestanden, bijvoorbeeld boven je lichaam zweven tijdens een operatie of na een ongeluk - de zogenoemde 'uittredingen'.

De mystieke ervaringen die werden beschreven deden eerder denken aan die van Rilke: de proefpersonen deden verslag van gevoelens van diepe zin, groot inzicht, intens welzijn en euforie of van een allesomvattend gevoel van de eenheid van alle dingen. Hoewel dit soort ervaring zelden een specifiek religieuze inhoud heeft, wordt het in veel onderzoek in verband gebracht met een groter creatief vermogen. Beide soorten ervaringen gaan gepaard met een toegenomen activiteit in de temporaalkwabben of de 'God spot' in de hersenen, maar de sacrale ervaringen vertonen een sterkere correlatie met krankzinnigheid.

Krankzinnigheid en de 'God spot'

Schizofrene en manisch-depressieve patiënten hebben visioenen, horen stemmen, voelen aanwezigheid van anderen en ontvangen instructies over taken die ze moeten uitvoeren. Toegenomen activiteit in de temporaalkwabben of de 'God spot' is een kenmerk van dit soort stoornissen.

Sommige sceptici beweren dat al deze ervaringen een teken zijn van feitelijke of beginnende krankzinnigheid. Maar psychologen die gespecialiseerd zijn in het bestuderen van de verbanden tussen spirituele ervaring en geestelijke stoornissen zijn het daar niet mee eens. Ramachandran heeft bijvoorbeeld aangetoond dat de activiteit in de temporaalkwabben bij geestelijk gezonde mensen toeneemt als ze spirituele woorden of thema's beluisteren.

Andere onderzoekers houden staande dat er belangrijke verschillen zijn tussen de ervaringen van 'normale' mensen en die van 'geestelijk gestoorde' mensen. Michael Jackson is aan Oxford University op dit onderwerp gepromoveerd. Hij komt weliswaar tot de conclusie dat er overeenkomsten bestaan tussen de ervaringen van psychotische patiënten en die van normale mensen, maar merkt ook op dat 'de beschrijvingen van de groep psychotische patiënten verwarrender, negatiever en eigenaardiger waren, zowel wat betreft hun uitdrukkingsvorm als hun inhoud'. Hij geeft een duidelijk voorbeeld van een negatieve ervaring die typerend is voor schizofrenie:

Ik werd op een nacht wakker; de gordijnen waren wat opzijgeschoven. Ik zag hoe het maanlicht de kamer binnenstroomde en was me bewust van een bovennatuurlijke aanwezigheid. Ik deed de gordijnen snel weer dicht, maar de ontzagwekkende aanwezigheid was er nog steeds. Het leek op een vibrerend levend wezen dat overal om me heen was. Het me onder druk, ik pakte snel mijn schildersdoek en schilderde de wring, de volgende dag voelde ik me gedwongen mijn kamer tegen, ze stralen te beschermen door de muren te bekleden met aluminiumfolie.

Bij veel soortgelijke voorvallen was de ervaring van psychotische patiënten verwarrend in plaats van geruststellend of inspirerend. Jackson vermeldt dat psychotici zich ook meer door hun ervaringen overweldigd voelen dan normale mensen en 'gedurende langere perioden in feite het contact verloren met de gewone realiteit, waarbij ze hun wanen uitleefden in bizar gedrag'. In tegenstelling tot de geestelijk gezonde mensen vonden de psychotici het moeilijk hun spirituele ervaringen te integreren in hun dagelijks leven en er duurzaam en positief gebruik van te maken.

Er bestond bovendien verschil tussen de soorten ervaring die het vaakst bij psychotische patiënten en bij normale mensen voorkwamen. Psychotici waren veel sterker geneigd tot sacrale ervaringen, terwijl mystieke ervaringen in beide groepen ongeveer even vaak voorkwamen. Aan de proefpersonen werd gevraagd of ze de volgende soorten sacrale ervaringen kenden:

- Het gevoel gecontroleerd te worden door iets buiten jezelf;
- Het gevoel dat je op een ander niveau van de werkelijkheid bevindt;
- Het gevoel dat je in gezelschap bent van een bovennatuurlijk wezen en
- Het gevoel dat je je besef van tijd bent kwijtgeraakt.

Bijna tweemaal zoveel psychotici als normale mensen gaven op deze vragen een bevestigend antwoord. Als daarentegen vragen werden gesteld over ervaringen die eerder mystiek van aard waren, zoals:

- Overvallen worden door de intensiteit van je gevoelens;
- De indruk hebben dat alles om je heen levend en van zichzelf bewust is;
- Ervaren dat er een zekere harmonie bestaat tussen jou en je omgeving;
- Voelen dat je lief hebt of dat iets of iemand je liefheeft en
- In een ongewoon vredige of serene stemming verkeren

Antwoordden beide groepen even vaak bevestigend - 56 tot 70 procent van de proefpersonen uit beide groepen kende dergelijke ervaringen. Een onderzoek onder 115 studenten in Australië wees eveneens uit dat er geen correlatie bestaat tussen mystieke ervaring en introversie, neuroticisme² of psychotische aanleg.

Toch ontdekten Jackson en vele anderen genoeg overeenkomsten tussen krankzinnigheid en normale spirituele ervaring om het thema nader te onderzoeken. Al in 1902 merkte William James op dat 'personen die diep verzonken zijn in het spirituele leven' eerder toegang hebben tot de inhoud van hun onbewuste dan anderen: 'De deur naar dit gebied lijkt ongebruikelijk wijd open te staan.' Een andere onderzoeker van mystieke ervaringen uit het begin van de twintigste eeuw merkte op dat 'de drempels van het bewustzijn bij hen

² Neurotheology, also known as spiritual neuroscience, attempts to explain religious experience and behaviour in neuroscientific terms. It is the study of correlations of neural phenomena with subjective experiences of spirituality and hypotheses to explain these phenomena. This contrasts with the Psychology of religion which studies psychological, rather than neural, states. Proponents of neuro-theology say there is a neurological and evolutionary basis for subjective experiences traditionally categorized as spiritual or religious. The field has formed the basis of several popular science books, but has received criticism from psychologists.

buitengewoon beweeglijk zijn. Dat wil zeggen dat bij geringe inspanning of zeer lichte afwijkingen van de normale omstandigheden onbewuste inhouden naar boven komen en hun aandacht in beslag nemen. Een "beweeglijke drempel van het bewustzijn" kan een man veranderen in een genie, een krankzinnige of een heilige. Alles hangt af van de aard van de naar boven komende krachten.'

Recenter psychologisch onderzoek uit de jaren zeventig van de vorige eeuw heeft veel meer duidelijk gemaakt over deze 'beweeglijke drempel van het bewustzijn' en verklaart waarom vele niet-psychotische mensen ervaringen kennen die vaak voorkomen bij schizofrene en manisch-depressieve patiënten. Dit onderzoek betreft de 'schizoïde' of 'schizotypische' persoonlijkheden, dat wil zeggen mensen die in bepaalde opzichten afwijken van het normale of die tekenen vertonen van een beginnende geestelijke stoornis. De herkenning van de 'schizotypische persoonlijkheid', zoals deze meestal wordt aangeduid, heeft geleid tot een subtiel inzicht in de menselijke geest en de daarbij voorkomende afwijkingen, wat daarvoor niet mogelijk was.

Sinds de psychiatrie aan het einde van de negentiende eeuw een erkend vakgebied is geworden, heeft de meerderheid van de vooraanstaande psychiatrische denkers het gezichtspunt aanvaard dat geestesziekte radicaal verschilt van geestelijke gezondheid en dat krankzinnigen mensen zijn met wie de rest van de mensheid weinig gemeen heeft. Het recente onderzoek naar de schizotypische persoonlijkheid heeft daarentegen aangetoond dat er een graduele schaal van geestelijke gezondheid bestaat van volstrekt normaal maar schizotypische en ten slotte tot uitgesproken krankzinnig. Volgens professor Gordon Claridge van Oxford University vertoont 60 tot 70 procent van de volwassen bevolking in westerse landen schizotypische trekken.

Maar slechts één procent is gediagnosticeerd als schizofreen en een even klein percentage als manisch-depressief. De meesten van ons hebben alleen maar een paar eigenaardigheden.

Omdat uit verscheidene belangrijke onderzoeken is gebleken dat er een duidelijke correlatie bestaat tussen de schizotypische persoonlijkheid en de neiging tot bepaalde soorten religieuze ervaring en omdat, zoals we zullen zien, een beetje schizotypische zijn de mensheid zo te zien beslist tot zegen strekt, is het van belang de kenmerken te herkennen die bepalend zijn voor deze geestestoestand. De mate waarin die kenmerken zich voordoen, is afhankelijk van de plaats van de betrokkene op de schaal van normaal tot psychotisch.

Volgens de meeste beoordelingen vertoont een schizotypische persoonlijkheid de volgende negen persoonlijkheidstrekken in uiteenlopende mate:

- **Magisch denken**, dat wil zeggen, de neiging te denken dat je gedachten fysieke gevolgen hebben of dat ze in realiteit worden omgezet (als ik iemand iets akeligs toewens en het gebeurt ook, denk ik dat ik daarvan de oorzaak ben); daarnaast bestaat de neiging betekenis te zien in het zich voordoen van gebeurtenissen die zo te zien niets met elkaar te maken hebben (zoals zwarte katten en ongeluk) of in alledaagse objecten als kristallen, botten of wat ook maar als talisman kan dienen. Of dit magische denken als schizotypische of normaal wordt beschouwd, hangt natuurlijk af van de cultuur, in vele samenlevingen zijn dergelijke associaties de gewoonste zaak van de wereld.
- **Gauw afgeleid** zijn. De zeer schizotypische dichter Rilke gaf als volgt uitdrukking aan zijn grote afleidbaarheid: 'Als er geluid is, laat ik mezelf los en dan ben ik dat geluid.' Een patiënt die aan een ernstiger vorm van schizofrenie leed, merkte op: 'Ik besteed onmiddellijk overal aandacht aan en-dus besteed ik eigenlijk nergens aandacht aan.'
- **De neiging te fantaseren of te dagdromen** en soms het verschil tussen fantasie en realiteit te vergeten.
- **Ongedisciplineerd denken**. De betrokkene houdt zich in zijn denken niet aan de gebruikelijke beperkingen en grenzen van de logica, maar legt verbanden waar anderen niet op zouden komen.
- **Impulsief non-conformisme**, met andere woorden, handelen op basis van louter impulsen; soms een eigenaardige manier van praten, eigenaardig gedrag en excentrieke kleding.
- **Ongewone ervaringen** van visuele of auditieve aard die in verband staan met de spirituele ervaringen die in dit hoofdstuk worden beschreven.
- **Introversie**: genoeg hebben aan zichzelf en het liefst dingen alleen doen.

Geen of weinig plezier beleven aan sociale contacten, wat gewoonlijk gepaard gaat met de neiging zich terug te trekken. Geen of weinig plezier beleven aan lichamelijke ervaringen staat in verband met minder plezier hebben in sensorische ervaringen.

- **Ambivalentie**. De betrokkene vindt het moeilijk beslissingen te nemen omdat hij/zij de waarde van beide alternatieven inziet of veel alternatieven mogelijk acht.

De meeste van deze kenmerken zijn voor kinderen heel gewoon, maar worden bij volwassenen gewoonlijk in verband gebracht met excentriciteit en kunnen een teken zijn van beginnende krankzinnigheid. Er zijn duidelijke aanwijzingen dat ze verbonden zijn aan aandoeningen als epilepsie en dyslexie. Maar ze zijn ook gekoppeld aan hogere dan normale niveaus van activiteit in de temporaalkwabben of de 'God spot' en zijn dus blijkbaar ingebouwd in onze hersenen. Waarom? Waarom is activiteit van de hersenen die in vele gevallen aanleiding geeft tot lijden en slecht functioneren een normaal bestanddeel van ons neurobiologisch erfgoed? Voor we kunnen beoordelen of de activiteit van de temporaalkwabben die gewoonlijk in verband wordt gebracht met spirituele *ervaring* een nuttige rol speelt bij onze algemene spirituele *intelligentie*, moeten we eerst deze vraag nader onderzoeken.

Waarom beschikken we over de 'God spot'?

Felix Post publiceerde in 1994 in *The British Journal of Psychiatry* een persoonlijkheidsonderzoek van 291 mannen die in de afgelopen 150 jaar wereldfaam hebben verworven. Onder hen bevonden zich staatslieden, intellectuelen, wetenschappers, kunstenaars, schrijvers en componisten van wie de namen bij vrijwel iedereen bekend zijn: Einstein, Faraday, Darwin, Lenin, Roosevelt, Hitler, Ben Goerion, Woodrow Wilson, Ravel, Dvorak, Gershwin, Wagner, Mee, Monet, Matisse, Van Gogh, Freud, Jung, Emerson, Buber, Heidegger, Tsjechov, Dickens, Faulkner, Dostojewski, Tolstoi enzovoort. Het doel van het onderzoek was na te gaan welke verbanden er bestonden tussen creatieve grootheid en geestelijke instabiliteit. De resultaten waren frappant.

Met behulp van betrouwbare bronnen, onder andere medische gegevens informatie uit de eerste of tweede hand, kwam Post tot de volgende cijfers:

Beroep	Geestelijke instabiliteit, percentage
Wetenschapper	42,2%
Componist	61,6%
Staatsman	63%
Intellectueel	74%
Kunstenaar	75%
Schrijver	90%

De mate van instabiliteit varieerde van zo nu en dan voorkomende, geïsoleerde episodes tot ernstige, chronische problemen die werken onmogelijk maakten tot ernstige incidenten waardoor opname in een inrichting noodzakelijk werd. De problemen die zich voordeden waren bijvoorbeeld alcoholisme, depressie,

manisch-depressieve psychose, seksuele problemen. dwangmatig gedrag, asociaal of theatraal gedrag en borderline-stoornissen.

De Amerikaanse psychiater Kay Redfield Jamison, die zelf haar leven lang heeft geleden aan een manisch-depressieve stoornis, heeft een soortgelijk onderzoek gedaan naar het verband tussen de manisch-depressieve psychose en de kunstzinnige persoonlijkheid. Op haar lange lijst van mensen die in zekere mate aan deze stoornis hebben geleden, treffen we William Blake aan, Lord Byron, Rupert Brooke, Dylan Thomas, Gerard Manley Hopkins, Sylvia Plath, Virginia Woolf, Joseph Conrad, F. Scott Fitzgerald, Ernest Hemingway en Hermann Hesse. Een groot aantal van hen verbleef langdurig in inrichtingen of psychiatrische ziekenhuizen en velen, vooral dichters, pleegden zelfmoord. Jamison begint haar boek met een groet aan deze onstuimige collega's van de dichter Stephen Spender, die niet op haar lijst voorkomt:

Voortdurend denk ik aan hen die werkelijk groot waren.
Die de geschiedenis van de ziel vanaf de moederschoot kenden,
de gangen van licht, waar uren als zonnen zijn,
eindeloos zingend. Die de lieflijke ambitie koesterden
dat hun lippen, geraakt door het vuur, mochten spreken van Geest, van
top tot teen in zingen gehuld.
En die takken van de lente hamsterden
en verlangens als bloesems door hun lichaam lieten vallen.

Zie hoe deze namen door het wuivende gras worden gehuldigd
bij de sneeuw, bij de zon, in de hoogste gebieden,
door lange slierten witte wolken
en gefluister van de wind langs een luisterende hemel.
De namen van hen die bij hun leven voor hun leven vochten,
met op hun hart het centrum van vuur.
Ze waren geboren uit de zon en keerden er in korte tijd naar terug
en lieten de handtekening van hun werk achter in het levende lucht-
ruim.

Zoals uit het gedicht van Spender blijkt, heeft zulke 'hoogstaande gekte' geleid tot zowel groot lijden als grote creativiteit. Toch hadden vele van deze creatieve, kunstzinnige persoonlijkheden geen spijt van de prijs die ze moesten betalen; sommigen waren zelfs dankbaar voor hun ongewone temperament. Tijdens de eerste fase van zijn loopbaan, kort nadat hij met Freud had gebroken, leed Jung aan iets wat leek op een schizofrene crisis; die hield hem zeven jaar lang in haar greep, maar toch schreef hij tientallen jaren later: 'Nu kan ik zeggen dat ik het contact met mijn oorspronkelijke ervaringen nooit heb verloren. Al mijn werk en

al mijn creatieve vermogens zijn voortgekomen uit deze eerste fantasieën en dromen die in 1912, bijna vijftig jaar geleden, zijn begonnen. Alles wat ik in mijn latere leven heb bereikt was daarin al besloten.'

Rilke schreef in dezelfde geest over zijn borderline-perioden: 'Misschien is het noodzakelijk dat elke betekenis oplost als een wolk en neervalt als regen, dat wil zeggen, misschien is het noodzakelijk om iets te doorstaan wat lijkt op geestelijke desintegratie of sterven om alles in een ander licht te kunnen zien.'

R.D. Laing legde in een groot deel van zijn werk uit de jaren zestig van de vorige eeuw de nadruk op de positieve bijverschijnselen van de schizofrene crises van zijn patiënten. Zoals uit het onderzoek van Post blijkt, bestaat er echter nauwelijks verband tussen creativiteit en uitzonderlijke prestaties en volledig ontwikkelde, chronische krankzinnigheid. Vele begaafde mensen die aan een borderline-stoornis leden of alleen maar schizotypische waren, bleken tot niets meer in staat nadat ze in de greep van de krankzinnigheid terechtgekomen waren. Gekte kan onvruchtbaar, beperkend en verstikkend zijn en worden ervaren als een nachtmerrie. En hoewel van de meeste creatieve mensen kan worden gezegd dat ze een klein beetje gek zijn, toch is het omgekeerde niet waar dat de meeste gekke mensen creatief

De Engelse psycholoog J.H. Brod heeft gedetailleerd onderzocht welke speciale schizotypische kenmerken, in tegenstelling tot puur psychotische kenmerken, waarschijnlijk van nut waren voor het creatieve vermogen 32 Het grootste deel van wat hij ontdekte is in verband te brengen met de lijst van persoonlijkheidstrekken op p. 90 en spreekt min of meer vanzelf. Het schizotypische ongedisciplineerde denken correleert bijvoorbeeld met hoge scores op tests voor welbespraaktheid, flexibiliteit en originaliteit bij het :eggen van associatieve of speelse verbanden tussen ideeën of gebeurtenissen Deze 'alomvattendheid' geeft de schizotypische persoon een ruimer en gewoner denkkader. Evenzo correleert de neiging tot magisch denken en fantaseren en dagdromen zeer hoog met de vermogens dingen te creëren die niet bestaan, personages te scheppen die nooit hebben geleefd, visuele voorstellingen te zien die tot nieuwe concepten leiden en de dingen vanuit een onconventioneel gezichtspunt te bekijken. Een aanleg voor ongewone ervaringen kan leiden tot een kleurrijker leven en intensere emoties af kan de betrokkene blootstellen aan aspecten van de werkelijkheid die niet alledaags zijn. Zowel Paulus als Teresia maakten in hun loopbaan dankbaar gebruik van hun spirituele visie. Gemakkelijk afleidbaar zijn kan je ongeschikt maken voor je werk, maar kan er ook toe leiden dat je aandacht een omvangrijker gebied gaat bestrijken. Ambivalentie heeft Hamlet gefnuikt, maar correleert wel met een goed

ontwikkeld vermogen om onmiddellijk de voordelen van vele verschillende keuzemogelijkheden te zien.

De schizotypische persoonlijkheid en het vermogen problemen op te lossen

We hebben gezien dat een van de maatstaven voor intelligentie is: het vermogen problemen op te lossen. Dit vermogen maakt bovendien deel uit van creativiteit, vooral in de wetenschap en in de politiek, dus is het niet verrassend dat sommige onderzoekers schizotypische persoonlijkheidstrekken in verband brengen met speciale vaardigheden in het oplossen van problemen. Michael Jackson wijst erop dat spirituele ervaringen vooral een creatieve rol spelen bij existentiële problemen — levensproblemen' als het verlies van een dierbare of een ernstige ziekte, waarbij het niet gaat om een verandering van de feiten, maar om een verandering van perspectief of attitude:

Een veel voorkomende spirituele ervaring bij het verlies van een dierbare is een periode waarin men zich bewust is van de aanwezigheid van de overledene via rechtstreekse sensorische waarneming of, minder tastbaar, van het gevoel dat hij/zij simpelweg aanwezig is. Door dergelijke ervaringen voelen mensen zich bij een verlies in emotionele zin directer getroost dan mogelijk zou zijn geweest door betrekkelijk 'kille' cognitieve verwerking.

Jackson vertelt het verhaal van Sean, een jonge huisvader die van zijn huisarts had gehoord dat hij mogelijk aan multiple sclerose leed. Deze voorlopige diagnose bracht de man tot wanhoop en creëerde chaos in zijn leven en zijn relaties. Hij kwam uit een stabiel, niet-religieus gezin uit de middenklasse en beschouwde zichzelf als een militante atheïst. Maar enkele weken nadat hij in deze crisis was beland, hoorde hij tijdens een wandeling door de weilanden een stem die hem bij de naam noemde. 'Sean,' zei de stem, 'dit alles is niet van belang. Je zult altijd krijgen wat je nodig hebt: Vervolgens gaf de stem hem 'instructies' over het vluchtige karakter van het bestaan en vertelde hem hoe hij een vredige, aanvaardende houding kon aankweken, zodat hij niet meer behoefde te vechten tegen wat zich voordeed. Toen Sean enkele minuten later de grote weg bereikte, 'kwamen mijn eigen gedachten terug en voelde ik me van al mijn zorgen bevrijd'. Gedurende de volgende negen maanden sprak de stem verscheidene malen tegen hem, zodat zijn perspectief werd getransformeerd en hij zijn problemen effectief en evenwichtig kon aanpakken.

Zulke verschuivingen van perspectief blijven niet beperkt tot de oplossing van existentiële problemen. Neem bijvoorbeeld het verhaal van de chemicus Kekulé, die droomde van een slang die in zijn eigen staart beet; dit leidde tot de

ontdekking van de benzeenring. En Einstein maakte de beroemde opmerking dat we geen problemen kunnen oplossen vanuit het denkkader dat die problemen ook heeft gecreëerd; zijn relativiteitstheorie was een van de grote verschuivingen in perspectief van de twintigste eeuw. Sommige commentatoren denken dat het vermogen van de schizotypische persoonlijkheid om op associatieve wijze problemen op te lossen een evolutionaire verworvenheid is die ons flexibeler, beter aangepast en creatiever maakt. Mocht dit zo zijn, dan is het zeer lage percentage schizofrenen of manisch-depressieven misschien slechts de prijs die de mensheid betaalt voor een vaker voorkomen van de schizotypische persoonlijkheid.

'God spot'-ervaringen en spirituele of godsdienstige intelligentie

De grote vraag die in dit boek op de voorgrond staat is of de activiteit van de 'God spot' inderdaad bijdraagt tot onze spirituele intelligentie. Het antwoord daarop is ja en nee. De 'God spot' draagt zeker bij aan onze spiritueel *ervaring* en de daarmee verbonden schepping van mythen en bewustzijnsverruimende belevingen. De 'God spot' geeft ons net als dromen en de kinderlijke geest toegang tot het onderbewuste en onbewuste en associatieve reeksen van gedachten die rijk zijn aan symbolen. zestig tot zeventig procent van de mensen ervaart een merkbaar versterkte 'God spot'-activiteit (we hebben schizotypische persoonlijkheidstrekken), maar slechts zeer weinigen meppen grote kunstwerken of grote literatuur of lossen op baanbrekende wijze problemen op.

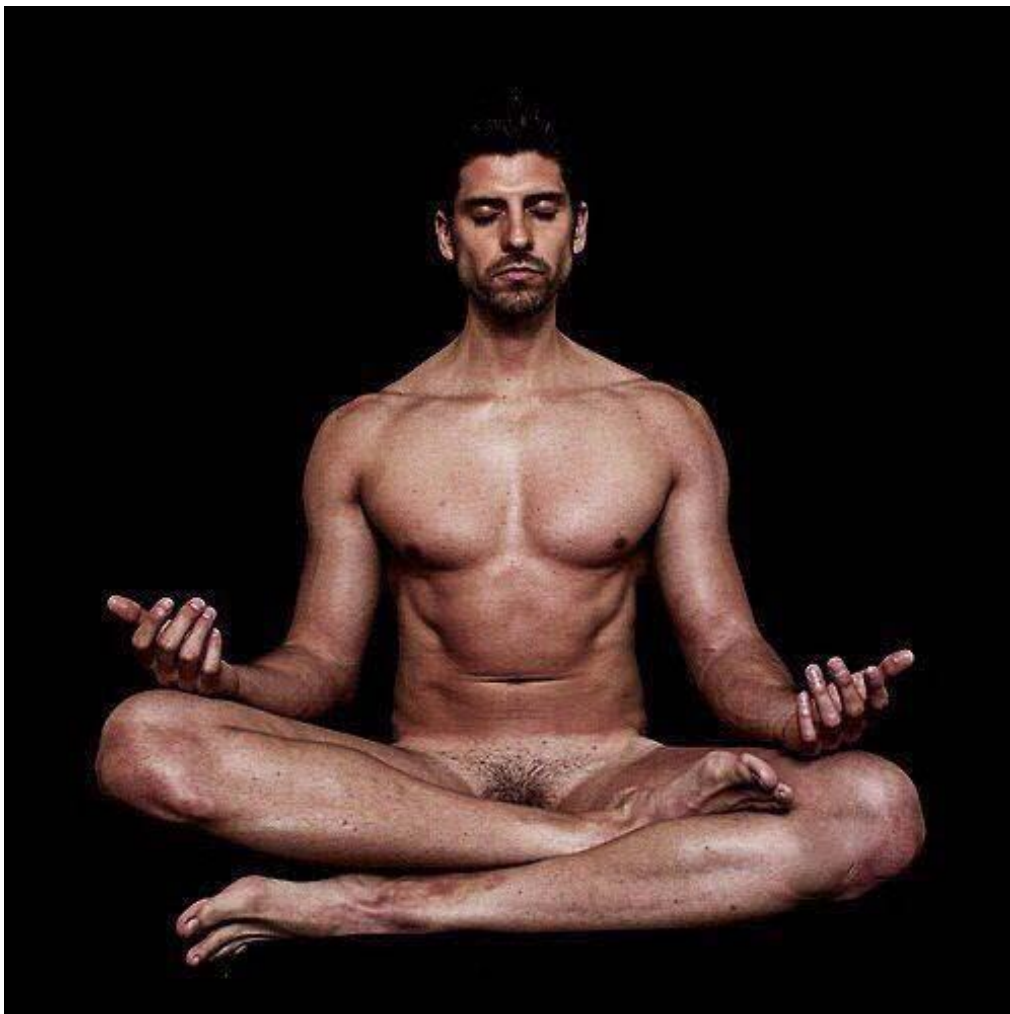
Louter besef van de spirituele dimensie garandeert niet dat we die dimensie creatief in ons leven kunnen aanwenden. Een hoge spirituele of godsdienstige intelligentie betekent dat je de spirituele dimensie benut om meer zin en betekenis te geven aan een vruchtbaarder leven en om een besef van persoonlijke integratie en doelgerichtheid te bereiken. Louter het besef of een ervaring van de spirituele dimensie leidt misschien wel tot niets anders dan vermaning, desoriëntatie of een ondefinieerbaar verlangen. Zo een ervaring kan leiden tot krankzinnigheid of tot een hunkering die destructieve gedragingen als drugsmisbruik, alcoholisme of zinloos consumeren kan bevorderen.

Met andere woorden, een vluchtige spirituele ervaring kan aanleiding geven tot een feitelijk verlies van perspectief. De plotseling opduikende rijkdom ervan kan ons alledaagse leven zo saai doen lijken dat we ons terugtrekken in plaats van ons ontwikkelen.

De 'God spot' is een afzonderlijke module van neurale netwerken in de temporaalkwabben. Zoals andere afzonderlijke modulen in de hersenen het spraakcentrum, het centrum voor biologische ritmen enzovoort — verleent het

ons een speciaal vermogen, maar dat moet wel worden geïntegreerd. We mogen God dan wel 'zien', maar dat betekent nog niet dat Hij ook deel uitmaakt van ons leven. Spirituele intelligentie echter berust op de integrerende verschijnselen van de oscillaties van 40 Hz in het gehele brein.

Op grond hiervan moeten we concluderen dat de 'God spot' misschien een noodzakelijke voorwaarde is voor spirituele intelligentie, maar geen toereikende voorwaarde kan zijn. Van mensen met een hoge spirituele intelligentie zou men verwachten dat bij hen ook van veel activiteit in de 'God spot' sprake is of dat ze een sterk schizotypische inslag hebben; veel activiteit in de 'God spot' garandeert echter geen hoog SQ, Om dat te bereiken moet het hele brein, het hele zelf, het hele leven één geheel gaan vormen. De speciale inzichten en vermogens die ons door de 'God spot' worden verleend, moeten deel gaan uitmaken van het gehele weefsel van onze emoties, motieven en mogelijkheden en in contact worden gebracht met het centrum van het zelf en de daarbij behorende speciale wijze van kennen.



Summary for English readers:

The God Module, Religion as an Instinct

Common Sense says that mind cannot exist without brain. But, what is mind? Is it only consciousness, as human beings are aware of? Let us see what consciousness is. It has two parts: the property and the proprietor. My consciousness is my property.

Could a physical area of the brain trigger religious thoughts? Could humankind's relationship with spirituality or religion be part of an evolutionary, survival process? This English article discusses what scientists have dubbed "The God Module", a brief description of the above in Dutch.

Which part or parts of the brain contribute to the process of mind making? Modern researches have established that certain brain regions, in spite of their important contributions to major brain function, are not involved in basic mind-making process. Certain regions are definitely involved in making mind at a basic, indispensable level.

Social scientists and philosophers have long argued that God is nothing more than a construct of the primitive human mind, a result of the fundamental need to explain the unexplainable. And amidst the growing controversy concerning *creationism* vs. the *theory of evolution*, science has uncovered what it thinks is evidence that the phenomenon of religious faith and a belief in God is actually hard-wired into our makeup--an evolutionary adaptive strategy now part of our survival mechanisms.

A matter of electrical activity

A group of neuroscientists at the University of California at San Diego has identified a region of the human brain that appears to be linked to thoughts of spirituality and prayer. Stumbled upon in the course of studying the brain waves of certain individuals with epilepsy, the discovery seems to indicate a physical area of the brain that is involved with religious thought. For over a century now, psychologists have been documenting cases of epileptics who after suffering a particular type of seizure, often become intensely religious, reporting spiritually-oriented visions and revelations. But it wasn't until recently that science had the technology to actually watch and measure the brain during such experiences. By measuring the electrical activity in the brains of test subjects during such episodes, scientists have discovered that a specific neural centre in the temporal lobe fires up when the subjects' thoughts turn to God; the same area that

becomes overloaded with electrical discharges during epileptic seizures. Nicknamed the “God Module,“ scientists speculate that this area of the brain could actually be some sort of physiological centre of religious belief.

Studies, theories, and tests

To further test the “God Module” theory, studies were conducted comparing epileptic subjects with random test groups of non-epileptics, as well as individuals who describe themselves as “extremely religious.” Test subjects (both epileptic and non-epileptic “religious”) were shown a series of words while their brain activity was monitored. To researchers’ surprise, the “God Modules” of the epileptics as well as the religious group exhibited similar responses to words involving God and faith. When test groups were shown non-spiritual lists of words, there was only normal levels of electrical activity in this particular area of the brain.

Religion as an instinct

While social scientists have long speculated that religion may have developed as a self-regulating mechanism to foster socio-cultural cooperation with others, this is the first evidence that the “religious” instinct may be part of our physiological makeup.

The non-religious way to live a successful life

A personality disorder

Perfectionism is the manifestation of a personality disorder called obsessive-compulsive personality disorder. In the international classification of diseases it is designated as ‘anancastic personality disorder.’ It is characterized by the following:

- Feelings of excessive doubt and caution;
- Preoccupation with details, rules, lists, order, organization or schedule;
- Perfectionism interferes with task completion;
- Excessive conscientiousness, scrupulousness, and undue preoccupation with productivity to the exclusion of pleasure and interpersonal relationships;

- Excessive pedantry and adherence to social conventions;
- Rigidity and stubbornness;
- Unreasonable insistence by the patient that others submit to exactly his or her way of doing things, or unreasonable reluctance to allow others to do things;
- Intrusion of insistent and unwelcome thoughts or impulses

Perfectionists may be mistaken for high achievers, but there are some key differences between them. How to identify a perfectionist? Following are the tell-tale traits of perfectionist:

All-or-nothing thinking:

Perfectionists, like high achievers, tend to set high goals and work hard toward them. However, a high achiever becomes satisfied with doing a great job and achieving excellence or something close to it. They are not tense even if their very high goals aren't completely met. Perfectionists will accept nothing less than perfection. Even "almost perfect" is considered as failure by perfectionists. This kind of evaluation of achievements is due to their "all-or-nothing thinking". This type of thinking is a cognitive distortion. They see everything in black or white. Therefore this type of thinking is also called black-and-white thinking.

Harsh self-criticism:

Perfectionists are far more critical of themselves than are high achievers. While high achievers take pride in their accomplishments and tend to be supportive of others, perfectionists tend to spot tiny mistakes and imperfections in their own work, as well as in others work.

Perfectionists are pushed by fear:

High achievers tend to be *pulled* toward their goals by a desire to achieve them, and are happy with any steps made in the right direction. Perfectionists, on the other hand, tend to be *pushed* toward their goals by a fear of *not* reaching them. They see anything less than a perfectly met goal as a failure.

Unrealistic goals:

A perfectionist's goals aren't always reasonable. While high achievers can set their goals high, perhaps enjoying the fun of going a little further once goals are reached, perfectionists often set their initial goals out of reach. Because of this, high achievers tend to be not only happier, but more successful than perfectionists in the pursuit of their goals.

No result orientation:

High achievers can enjoy the process of chasing a goal. Perfectionists see the goal and nothing else. They're so concerned about meeting the goal and avoiding the dreaded failure that they can't enjoy the process of growing and striving.

Depressed by unmet goals:

While high achievers are able to bounce back fairly easily from disappointment, perfectionists tend to beat themselves up much more and wallow in negative feelings when their high expectations go unmet. This leads to depression.

Afraid to fail:

Perfectionists are also much more afraid to fail than are high achievers. Failure becomes a very scary prospect. And, since anything less than perfection is seen as 'failure', this can lead to procrastination.

Procrastination:

Procrastination is deferring an action to a later time. Perfectionism and procrastination do tend to go hand in hand. This is because, fearing failure as they do, perfectionists will sometimes worry so much about doing something imperfectly that they become immobilized and fail to do anything at all! This leads to more feelings of failure, and a vicious cycle is thus perpetuated.

Defensiveness:

Because a less-than-perfect performance is so painful and scary to perfectionists, they tend to take constructive criticism defensively, while high achievers can see criticism as valuable information to help their future performance.

Low self-esteem:

High achievers tend to have high esteem of themselves; not so with perfectionists. They tend to be very self-critical and unhappy, and suffer from low self-esteem. They can also be lonely or isolated, as their critical nature and rigidity can push others away as well. This can lead to lower self-esteem.

Get rid of perfectionism

Perfectionism can rob you of your peace of mind, enjoyment of life, and self-esteem. Though it's a process that may take a little time, shedding the burden of perfectionism can greatly decrease the level of stress you feel on a daily basis.

Recognizing that a change may be needed is a very important first step toward creating a more easy-going nature and achieving the inner peace and real success that comes from overcoming perfectionism and being able to say that 'almost perfect' or 'less than perfect' is also a job well done.

A restructuring of cognition or mind-set and personality is needed to get rid of perfectionism; here are some important steps you can take to maintain a healthier attitude:

Make a cost-benefit analysis:

Take a closer look at your perfectionist traits. You may think you're more effective because of them. Many researchers have proved that this isn't true. Perfectionism has many negative consequences, and you may be experiencing several of them right now. Make a list of all the ways perfectionism is hurting you (and those around you), and you'll be more motivated to shed these tendencies.

Self-awareness of your tendencies:

By becoming more aware of your patterns, you're in a better position to alter them. It is better to record your perfectionist thoughts as they pop into your mind. If it is impractical for you to write down thoughts as they come, try to go over your day each night and remember the times when you felt you'd failed, and write down what you thought at the time. This will help you become more aware of perfectionist thoughts as they come to you in the future.

See the positive:

Try to stop spotting mistakes. It may be difficult to just stop. But you can soften your tendency to notice the bad by making a conscious effort to notice all that is good with your work and the achievements of others. If you notice something you don't like about yourself or your work, for example, look for five other qualities that you **do** like. This will balance out your critical focus and become a positive new habit.

Change your self-talk:

A perfectionist always engages in negative self-talk like 'my work isn't good enough', 'I am not trying hard enough', and 'they are not good enough'. Negative self-talk can perpetuate unhealthy behaviours and wreak havoc on your self-esteem; by altering your self-talk, you can go a long way toward enjoying life more and gaining an increased appreciation for yourself and your work.

Set realistic goal

Perfectionists tend to set goals of unreasonable excellence. These goals tend to be unrealistic and cause problems by being so rigidly demanding and leaving little room for error. Instead, you can reduce a lot of stress by changing your goals.

Enjoy the process:

You may be used to focusing on results, and getting depressed if your results are less than perfect. One important way to recover from perfectionism is to begin focusing more on the *process* of reaching toward a goal, rather than just focusing on the goal itself. You can also enjoy the process of reaching a goal by getting involved with a group who is also trying to achieve the same goal you're after. If you find you don't achieve perfection, you can then reflect back and see all that you've gained in just working toward a worthy goal, assessing and appreciating the gains you did make in the process.

Learn to handle criticism:

Do not look at criticism as an attack and react defensively. Constructive criticism can give you important clues on how to improve your performance, making your less-than-perfect performances into useful stepping stones that lead to excellence. If the criticism you're receiving is harsh, just remind others and yourself that mistakes are a great way to learn.

The author's remarks



In the years 1960-1970, I followed extension studies (ad muros) with “Unity School of Christianity, Lee Summit, Missouri, USA, and obtained at last a certificate. (It took almost ten years) The studies were of psychological character mainly, with examples taken from the Bible, as such it was and probably is still a Christian community but different from the other churches. They may be compared more or less with Christian Science in a way. The certificate says, having a knowledge of redeeming the mind and healing the body as taught by the institution, known as the Unity teaching.

I always champion the various brain scan studies that are going on in cognitive science. I champion neuroscience. I have many, many, many of the books and eBooks in these fields. But I dislike the over-reaching proposals of such authors because they have a strong tendency to try to reduce cultivation into pure materialism rather than match the two, or to recognize that metaphysical cultivation is to help you become free of the biology of the body, along with its pulls and influences and inclinations as I am also into Psychosynthesis meditation, self-hypnosis and lucid dreaming. The yang shen body double, confirmed by countless metaphysicians, is an example of life separate from the body and therefore a perfect example of the need to be cautious in over reaching conclusions. You become the master when you start to cultivate meditation and the psychical path - it is not the body nor influences thrown up by the body and its biology that remains the master. The scientists don't know this because as Unity teaching would say, they have no cultivation experience themselves. When you personally cultivate you will understand the effects of cultivation.

Unity School of Christianity

(Incorporated)

Lee's Summit, Missouri

Correspondence School Department

To whom it may concern Greeting:

The Unity School of Christianity hereby certifies that

Philippe De Coster

has completed the course of instruction required by the Unity School of Christianity in its Correspondence School Department and has passed all tests.

This course of study has been of a spiritual character. It covers fundamental principles in the teachings of Unity and their application in redeeming the mind and healing the body. We are satisfied that this student has an understanding of the Unity teaching.

In witness whereof we have hereunto set our hands and the seal of said School this 15th *day of* May *A.D. 19* 70

Unity School of Christianity

Lowell Fillman President

Vera Dawson Tait Director