

Dr. P. Soons

Afstudeerscriptie Wijsgerige Antropologie
Faculteit der Wijsbegeerte
Erasmus Universiteit Rotterdam
Scriptiebegeleider: Dr. D. Tiemersma

3 augustus 2004

INHOUD

Voorwoord 4

Hoofdstuk 1: Inleiding en vraagstelling 6

1.1 Inleiding 6

1.2 Persoonlijke achtergrond 6

1.3 Conventionele psychotherapie: theoretische hoofdstromingen 9

1.3.1 Eerste hoofdstroming: psychoanalyse 9

1.3.2 Tweede hoofdstroming: leertheorie en cognitieve benadering 10

1.3.3 Derde hoofdstroming: humanistische psychotherapie 12

1.3.4 Conclusies conventionele psychotherapie 13

1.4 Vierde hoofdstroming: transpersoonlijke benadering 14

1.5 Non-dualistische stromingen 15

1.6 Keuze van te analyseren stromingen 16

1.7 Vraagstelling 17

Hoofdstuk 2: Mensbeeld en praktijk van Rationeel-Emotieve-Therapie 20

2.1 Inleiding 20

2.2 Mensbeeld van Rationeel-Emotieve-Therapie 20

2.2.1 Filosofische uitgangspunten 20

2.2.2 Persoonlijkheidsmodel 23

2.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel 24

2.2.4 Verandertheorie 26

2.3 Praktijk van Rationeel-Emotieve-Therapie 28

2.3.1 Doel 28

- 2.3.2 Technieken 29
- 2.3.3 Rol psychotherapeut-client 30
- 2.3.4 Verloop behandeling 32
- 2.4 Samenvatting Rationeel-Emotieve-Therapie 33

Hoofdstuk 3: Mensbeeld en praktijk van Psychosynthese 35

- 3.1 Inleiding 35
- 3.2 Mensbeeld van Psychosynthese 35
 - 3.2.1 Filosofische uitgangspunten 35
 - 3.2.2 Persoonlijkheidsmodel 37
 - 3.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel 40
 - 3.2.4 Verandertheorie 41
- 3.3 Praktijk van Psychosynthese 42
 - 3.3.1 Doel 42
 - 3.3.2 Technieken 43
 - 3.3.3 Rol gids-cliënt 45
 - 3.3.4 Verloop Psychosynthese 46
- 3.4 Samenvatting Psychosynthese 48

Hoofdstuk 4: Mensbeeld en praktijk van Advaita Vedanta 50

- 4.1 Inleiding 50
- 4.2 Mensbeeld van Advaita Vedanta 50
 - 4.2.1 Filosofische uitgangspunten 50
 - 4.2.2 Persoonlijkheidsmodel 52
 - 4.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel 54
 - 4.2.4 Verandertheorie 56
- 4.3 Praktijk van Advaita Vedanta 56
 - 4.3.1 Doel 56
 - 4.3.2 Technieken 57
 - 4.3.3 Rol leraar-leerling 58
 - 4.3.4 Verloop 59
- 4.4 Samenvatting Advaita Vedanta 59

Hoofdstuk 5: Discussie 60

- 5.1 Inleiding 60
- 5.2 Vergelijking van mensbeelden 62
 - 5.2.1 Vergelijking van filosofische uitgangspunten 62
 - 5.2.2 Vergelijking van persoonlijkheidsmodellen en specifieke aspecten hiervan 66
 - 5.2.3 Vergelijking van verandertheorieën 73
- 5.3 Vergelijking van praktijken 75
 - 5.3.1 Vergelijking van doelen 75
 - 5.3.2 Vergelijking van technieken 76

5.3.3 Vergelijking van rollen deelnemers 80

5.3.4 Vergelijking van verloop 83

Hoofdstuk 6: Samenvatting en conclusies 85

6.1 Samenvatting 85

6.2 Conclusies 88

Literatuur 90

VOORWOORD

Met filosofie bezig zijn is een aparte bezigheid. Het heeft geen praktisch nut, en draagt niet bij aan een maatschappelijke loopbaan. Hiervoor ware het beter andere dingen te doen. Filosoferen geeft wel rust en voldoening. Het alleen maar gericht zijn op het formuleren en verbeteren van gedachten is en was een goede ervaring. Filosofie beoefening beantwoordt aan een authentieke behoefte. Zonder filosofie wordt het leven erg schraal.

De terugkeer naar de collegebanken na vele jaren was een verfrissende ervaring. In 1980 is door mij het kandidaatsexamen filosofie afgerond aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Vervolgens ben ik op basis van het kandidaatsexamen psychologie doorgegaan met de doctoraalstudie psychologie en ben daarna aan het werk gegaan in de gezondheidszorg. De wens de studie filosofie af te ronden bleef.

Als psycholoog reeds enige jaren werkend, en het promotie onderzoek afgerond hebbend aan de Universiteit Maastricht, hebben er bij verschillende universiteiten oriëntaties plaatsgevonden op een mogelijk afstuderen in de filosofie. Zoals de keuze binnen de studie psychologie is gevallen op een praktische variant, te weten klinische psychologie en psychotherapie, zo vond een zoektocht plaats naar de praktische kant van filosofie. De aankondiging van het symposium 'Psychologie en Filosofie van Zelf-Zijn in Advaita Vedanta' aan de Erasmus Universiteit Rotterdam bleek een goede aansluiting. De thematiek van het Zelf en de verbinding met een oosters filosofische stroming sprak mij erg aan. In de Advaita Vedanta is er een onlosmakelijk verband tussen theorie en filosofische praktijk. Toen ik Douwe Tiemersma naar aanleiding van de aankondiging belde, bood hij spontaan aan bij de examencommissie van de filosofie faculteit na te vragen wat nog gedaan moest worden om de filosofiestudie af te ronden. Volgens het studieadvies is bij deze de studie afgerond, de cirkel is rond, de wens vervuld.

Het werken aan deze scriptie heeft veel voor me betekend: het was een explicitering van een mensbeeld en levensvisie, die zich steeds verder hebben ontwikkeld. Het betekende ook een verdieping en fundering van mijn professionele activiteiten. De grondslagen zijn nu meer expliciet geformuleerd en verhelderd.

Een speciaal woord van dank is op zijn plaats voor de begeleiding door Douwe Tiemersma. Zijn begeleiding en stimulans vanaf het begin tot aan de afronding zijn van grote waarde geweest voor het tot standkomen van deze scriptie. Dank ook voor Hans Koeze, die het adviseurschap op zich genomen heeft.

Tot slot draag ik deze scriptie op aan mijn vader die in augustus 2003 overleden is.

HOOFDSTUK 1: INLEIDING EN VRAAGSTELLING

1.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt allereerst een korte schets gegeven van persoonlijke achtergronden om deze scriptie te schrijven. Deze hebben te maken met psychologie, psychotherapie en spiritualiteit. Daarna worden de verschillende hoofdstromingen beschreven die vallen binnen de conventionele psychotherapie, te weten de psychoanalyse, de leertheorie en de cognitieve psychologie en tenslotte de humanistische stroming. Vervolgens komen de transpersoonlijke psychologie en psychotherapie aan bod en daarna de non-dualistische bevrijdingswegen. Uit de verschillende hoofdstromingen wordt een keuze gemaakt met het oog op de analyse. Er wordt afgesloten met de vraagstelling van deze scriptie.

1.2 Persoonlijke achtergrond

Het persoonlijke motief om deze doctoraalscriptie te schrijven is enige ordening aan te willen brengen in de eigen ervaringen, in de afgelopen 30 jaar opgedaan, met een veelheid van praktijken op psychologisch en spiritueel vlak.

Al in de lagere klassen van het gymnasium werd de wens duidelijk om na de middelbare school psychologie te gaan studeren. Een belangrijk motief was dat ik ontevreden was over mijn eigen sociaal-emotioneel functioneren. Ik wilde weten hoe dat kwam en wat ik er zelf aan kon doen. Verder had ik allerlei ervaringen opgedaan met soft-drugs en de wens bestond in deze mijn motieven en ervaringen een plaats te kunnen geven. Veranderende bewustzijnstoestanden en het menselijk functioneren hadden mijn uitdrukkelijke interesse. Levensbeschouwelijk was er sprake van een grote leegte. De geborgenheid van het katholieke geloof uit de jonge jaren bleek niet meer te voldoen.

Met de studie psychologie werd begonnen aan de Katholieke Universiteit Nijmegen. Na het kandidaatsexamen psychologie viel de keuze op de afstudeerrichting klinische psychologie en psychotherapie. De opleiding bevatte drie theoretische hoofdstromingen, te weten de psychoanalyse, de humanistische psychologie en de leertheorie in combinatie met de cognitieve psychologie waarop de meeste nadruk lag. Tevens werd mijn interesse gewekt voor de filosofie. De grondslagen van de psychologie was een belangrijk interessegebied. Ook was er de verwachting van levensbeschouwelijke en praktisch filosofische verdieping. Helaas verzandde deze interesse in de academische filosofie, die voor mij op dat moment voornamelijk levenloze hersengymnastiek bleek te zijn. Bij het behalen van het kandidaatsexamen werd de filosofiestudie gestopt.

Na het behalen van het doctoraalexamen psychologie, viel de keuze op het werken in de reguliere gezondheidszorg. Tegelijkertijd ben ik begonnen met de post-doctorale opleidingen in

de klinische psychologie (conform de richtlijnen van het Nederlands Instituut van Psychologen) en psychotherapie (conform Besluit Psychotherapie van het Ministerie van VWS). Inmiddels zelf hierin docent, opleider, supervisor en leertherapeut geworden heeft zich een speciale interesse ontwikkeld in de Rationeel-Emotieve-Therapie.

Verder was en is bij mij er een grote interesse in de spirituele aspecten van mensen en voel ik me erg verwant met de transpersoonlijke psychotherapieën, die geïnspireerd zijn door onder andere Maslow, Jung en Assagioli. Thema's als zingeving, normen en waarden, transcendentie ervaringen, bewustzijnsverruiming hebben de belangstelling. Ik lees hier veel over, volg er seminars in en geef ook zelf soms seminars en lezingen over onderwerpen die hierin passen. Hierbinnen heb ik een grote affiniteit met Psychosynthese, een vorm van spirituele psychotherapie.

Daarenboven ben ik afgelopen 30 jaar student geweest in verschillende (non-dualistische) bevrijdingswegen. Het gaat hier met name om Transcendente Meditatie, Zen-Boeddhisme en verder de inwijdingsweg van de Rozekruisers Orde Amorc en de Traditionele Martinisten Orde. In deze bevrijdingswegen is er steeds een belangrijke plaats weggelegd voor meditatie en aanverwante technieken, zoals concentratie en verbeelding. Meer dan 25 jaar beoefen ik verschillende vormen van meditatie. Tenslotte kwam de kennismaking met Advaita Vedanta, een non-dualistische stroming, waarin ik me onder andere via studie (doctoraalprogramma filosofie) probeer te verdiepen.

Het onderzoek voor deze scriptie is voor een belangrijk deel ingegeven door de eigen ontwikkelingsweg van de afgelopen jaren. Ik groeide op in een tijd dat de grote systemen (Rooms Katholicisme, Marxisme) op hun retour waren. Het Vaticaanse concilie van 1963 markeerde een grote ommekeer in de kerk. Voor Nederland betekende dit een leegloop van de kerk en een grote afkeer van instituties. Uitdrukkelijk Rooms Katholiek opgevoed, zaten we op de breuklijn van modernisme en post-modernisme. Het ik-tijdperk deed zijn intrede, een tijdperk van collectief egoïsme.

Tegelijk deden zich nieuwe ontwikkelingen voor: oosterse stromingen werden bekend, de psychotherapie nam een grote vlucht (institutionalisering van de psychotherapie middels de regionale instituten voor ambulante gezondheidszorg, instituten voor multidisciplinaire psychotherapie en de psychotherapieregeling van de overheid), de secularisatie van de samenleving zette zich door, meditatie in allerlei vormen werd beoefend. Verder deed de opvatting opgeld dat geloven theoretisch is en dor, terwijl er een grote behoefte is aan weten, ervaring en mystiek.

Zoals reeds aangegeven is een belangrijk motief voor het schrijven van deze scriptie het aanbrengen van conceptuele ordening. Op het oog en mogelijk ook in mijn beleving leiden de diverse genoemde praktijken een gescheiden leven: overdag is er werk in de gezondheidszorg en s'avonds en in de weekenden vinden beoefening van Psychosynthese en de oriëntatie op bevrijding plaats. Niettemin zijn alle drie invalshoeken met elkaar verbonden en overlappen elkaar. Verder zullen ze elkaar beïnvloeden en versterken. Zo heeft beoefening van meditatie consequenties zowel voor de beoefening en het ondergaan van psychotherapie als voor spirituele ontwikkeling. Doel van deze scriptie is dan ook vooral een integratie op theoretisch niveau tot stand te brengen. Dit heeft hopelijk consequenties voor de dagelijkse praktijk op elk van de drie terreinen. Er is een behoefte om meer duidelijkheid te verkrijgen over het begrip

ego, omdat in verschillende stromingen en richtingen aan dit begrip verschillende betekenissen worden gehecht. Een verder motief meer duidelijkheid te willen krijgen hoe het nu zit met de rol van de conventionele/geïnstitutionaliseerde psychotherapie: kan deze een belangrijke rol spelen in het kader van bevrijding in spirituele zin? Kan deze als voorwaarde of als voorstadium worden gezien van verlichting? Verder is er de vraag of het verschil maakt wanneer je psychotherapie (conventioneel of spiritueel) vanuit non-dualistisch perspectief beoefent of niet.

Een ander belangrijk motief, ten slotte, is om de vaak onduidelijke taal van psychotherapieën en ook van oosterse bevrijdingswegen om te zetten in alledaagse en ook psychologische taal: wat is bevrijding? Waar moet je van bevrijd worden? Hoe ziet dat eruit en wat beleef je dan? Wat is een eenheidservaring? Wat is zelf-actualisatie?

Resumerend zijn er dus drie gebieden die de belangstelling hebben, namelijk de conventionele psychotherapie, de spirituele psychotherapie en de bevrijdingswegen. De vragen over deze terreinen zijn ook in het algemeen belang. Zo is de grote diversiteit aan psychotherapieën een vreemd verschijnsel, zolang de grondslagen van ideeën en praktijk en de onderlinge relatie niet duidelijk is. In paragraaf 1.3 wordt de, niet geïntegreerde, diversiteit binnen de conventionele psychotherapie beschreven. In paragraaf 1.4 de diversiteit van de spirituele psychotherapie en in paragraaf 1.5 die van de oosterse bevrijdingswegen.

1.3 Conventionele psychotherapie: theoretische hoofdstromingen

In deze paragraaf worden de belangrijkste theoretische hoofdstromingen beschreven uit de psychotherapie opleiding in Nederland (Ministerie van VWS, 1998, blz. 3). Het gaat om de psychoanalyse, de client-centered benadering en de leertheoretische, annex cognitieve benadering. Overigens komen er meer psychotherapeutische richtingen aan bod in de officiële opleiding tot psychotherapeut, zoals de systeembenadering, de interactionele benadering en de groepstherapie. Deze zullen hier niet worden beschreven.

1.3.1 Eerste hoofdstroming: psychoanalyse

De eerste hoofdstroming van de psychotherapie is de psychoanalyse, geïnitieerd door Sigmund Freud. Deze heeft vele volgelingen gehad en de stroming is zeer relevant, ook nu nog, in het kader van de hulpverlening aan patiënten, de psychiatrie, klinische psychologie en psychotherapie.

Psychoanalyse is gebaseerd op het medische model (Russell, 1981, blz. 6): het diagnostiseren van mensen en het geven van behandeling, zodat zij goed aangepast raken in hun sociale omgeving. Ongezonde effecten van negatieve ervaringen in de kindertijd worden gezien als oorzaken van neurotische patronen. In de psychoanalyse wordt gekeken naar het persoonlijk onbewuste dat gebaseerd is op de persoonlijke geschiedenis als bron van psychologische problemen. De psychoanalyse is bedoeld voor het behandelen van ziekte. De beleving van de cliënt/patiënt is het uitgangspunt van behandeling.

Veel psychische activiteiten spelen zich niet op een bewust niveau af. Veel motieven van menselijk handelen en beleven bevinden zich buiten het bereik van onze introspectieve aandacht. Onbewust betekent echter niet onwerkzaam. Onbewuste motieven kunnen

doorwerken in versprekingen, dromen of neurotische symptomen. Het onbewuste wordt dan ook dynamisch onbewuste genoemd (Eisenga & Rappard, 1987, blz. 53-59). Dit betekent ook dat de mens niet puur een rationeel wezen is. Het betekent ook dat de mens niet volledig heer en meester is in zijn eigen huis. Freud wil niets weten van een tweedeling van de mens in een spiritueel of rationeel deel en een lager, lichamelijk of driftmatig deel. De mens dient als een eenheid beschouwd te worden. De mens dient het juiste midden te zoeken tussen verstand en aandrif: 'Wo es war, soll Ich werden'. Niettemin zijn deze aspecten wel te onderscheiden.

Freud beschouwt de mens, net als Darwin, als een product van toevallige evolutie. De mens is een dier en alleen maar een dier (Goble, 1970, blz. 4-6). Freud probeerde menselijk gedrag te reduceren tot chemische of fysieke dimensies. Zijn interesse lag bij de psychisch zieke mens en vandaaruit heeft hij zijn observaties gedaan en zijn theorieën gedestilleerd. Hij legde de nadruk op de onbewuste geest en zijn invloed op menselijk gedrag. Hij vergeleek de geest met een ijsberg, waarvan de top het bewuste deel was, het kleinste deel en de rest onbewust. De mens wordt voortgedreven door zijn basis, genetische en instinctuele aandriften. Er zijn twee categorieën van deze: overleving en voortplanting, waarvan de seksuele aandrif de belangrijkste is (Casseo, 1978, blz. 129-131). Er is sprake van determinisme (Arlow, 1979, blz. 11).

1.3.2 Tweede hoofdstroming: leertheorie en cognitieve benadering

Een belangrijke stroming die op de psychoanalyse volgde is het behaviorisme en de leertheorie, gecombineerd met de cognitieve revolutie in de psychologie. Centraal staat objectief, observeerbaar gedrag. Van groot belang is dat gedrag van dieren veelal gebruikt wordt om gedrag van mensen te verklaren.

Watson kan beschouwd worden als de grondlegger van het behaviorisme (Goble, 1970, blz. 6-10). Hij probeerde de mens zo objectief en wetenschappelijk mogelijk te bestuderen. De nadruk van het onderzoek lag op externe, omgevingsinvloeden. Subjectieve elementen werden zoveel mogelijk buitengesloten. Er werd veel nadruk gelegd op associatief ofwel stimulus-respons leren.

Watson: 'Personality is the sum of activities that can be discovered by actual observation of behavior over a long enough time to give reliable information', 'Personality is but the end product of our habit systems'.

Een uitgangspunt is dat er geen wetenschappelijke basis is voor ethiek. Er is sprake van zowel moreel als cultureel relativisme. De mens is een flexibel en passief slachtoffer van zijn omgeving, die zijn gedrag bepaalt.

Net zoals Darwin en Freud zien de behavioristen de mens als een soort dier. Er zijn geen essentiële verschillen met het dier en de mens heeft dezelfde destructieve en sociale neigingen. De mens is niet vrij.

Problematisch gedrag wordt gezien als responsen op stimuli, die zowel intern als extern van oorsprong kunnen zijn. Psychologische stress wordt gezien als het resultaat van ineffectief of verkeerd leren. Gedragstherapie is dan ook het toepassen van experimenteel vastgestelde wetten met het doel minder gewenst gedrag te vervangen door gewenst gedrag (Chambless &

Goldstein, 1979, blz. 230).

De cognitieve benadering wordt wel een heroriëntatie genoemd van het behaviorisme. Beide sluiten ze aan bij de computermetafoer (Eisenga & van Rappart, 1987, blz. 139). Een verschil is dat de (neo)behavioristen vooral diergedrag onderzochten, terwijl de cognitieve psychologen menselijke verrichtingen bestuderen.

Volgens Vroon (Eisenga & van Rappart, 1987, blz. 142) ziet de cognitieve psychologie de mens als een actief, scheppend wezen dat niet gedefinieerd kan worden als de slaaf van zijn prikkels of de slaaf van lichamelijke behoeften. Een mens is geen reflexmachine, automaat of robot. Dat betekent ook weer niet dat wij wetteloze, absoluut vrije wezens zouden zijn. Integendeel, het gaat om onze interne wetten en creatieve processen.

Beide hier beschreven benaderingen vormen waarschijnlijk de belangrijkste hoofdstroming van de huidige psychotherapie.

1.3.3 Derde hoofdstroming: humanistische psychotherapie

De derde hoofdstroming, de humanistische psychologie, is begonnen met Abraham Maslow. Maslow wijst de vorige richtingen niet af, maar probeert die te integreren in zijn eigen opvattingen. Uitgangspunt voor het begrijpen van geestelijk ziekzijn is geestelijke gezondheid (Goble, 1970, blz.15). De mens heeft ook positieve eigenschappen en ervaringen: geluk, vreugde, tevredenheid, vrede, vervulling, plezier, spel, welzijn, opgetogenheid en extase. Tot nu toe heeft de wetenschap de nadruk gegeven aan de tekortkomingen van de mens, maar niet aan zijn sterke punten. Daarom stelt Maslow dat zelfactualiserende mensen de basis dienen te zijn voor een wetenschappelijke psychologie. Ook zijn dieren niet het uitgangspunt om mensen te begrijpen. Uitgangspunt dient te zijn het specifiek menselijke.

Niet alleen is het objectieve van belang om mensen te begrijpen, echter zeker ook het subjectieve. Waarschijnlijk is vanuit het subjectieve veel meer van de mens te begrijpen. Maslow is voorstander van een omvattende theorie van menselijk gedrag: deze moet niet alleen interne en intrinsieke determinanten omvatten, maar ook extrinsieke of externe en omgevings determinanten.

Gedragswetenschappers kunnen niet waarde vrij zijn. Maslow vindt dat morele en spirituele problemen binnen het bereik van de natuur liggen en deze zijn dan ook een deel van de wetenschap (Maslow, 1966, blz 119-127). Van belang voor Maslow was de studie van zelfactualiserende mensen. Het actualiserende proces betekent de ontwikkeling of de ontdekking van het ware zelf en de ontwikkeling van bestaand of latent potentieel. Een belangrijke eigenschap in deze is de mogelijkheid om het leven duidelijk te zien zoals het is, anders dan het te zien zoals men wenst. Het gaat hier om de niet-oordelende vorm van perceptie (Being cognition of B-cognition). Creativiteit is een universele eigenschap van zelf-actualiserende mensen. Creativiteit is zo bijna synoniem met gezondheid, zelf-actualisatie en volledige menselijkheid. Hiermee samenhangende eigenschappen zijn: flexibiliteit, spontaniteit, moed, wil om fouten te kunnen maken, openheid en bescheidenheid. Deze mensen zijn behept met weinig zelf-conflict (Maslow, 1976, blz 216-253).

Maslow formuleerde de theorie van de basisbehoeften. Dit is een behoeftenhiërarchie, waarin de vervulling van lagere behoeften een voorwaarde is voor het nastreven van hogere behoeften

(Goble, 1970, blz 37-53):

1. fysiologische behoeften
2. veiligheid en zekerheid
3. liefde en ergens bijhoren
4. zelfwaardering en waardering door anderen
5. groeibehoeften, zijnswaarden, metabehoeften: waarheid, goedheid, schoonheid, levendigheid, individualiteit, perfectie, noodzaak, compleetheid, rechtvaardigheid, ordelijkheid, eenvoud, rijkdom, speelsheid, moeiteloosheid, zichzelf genoeg zijn, zinvolheid.

Hiermee samenhangend is het idee van continue groei, de ontwikkeling van talenten, capaciteiten, creativiteit, wijsheid en karakter. Groei is de voortschrijdende bevrediging van steeds hogere niveaus van psychologische behoeften. Psychologische groei leidt tot psychologische gezondheid, terwijl mensen die het niet lukt om te groeien lijden aan symptomen van mentale en fysieke pathologie (Maslow, 1972, blz 27-50). Een belangrijke psychotherapie benadering in deze is de Rogeriaanse ofwel cliënt-gerichte-psychotherapie (Meador & Rogers, 1979).

1.3.4 Conclusies conventionele psychotherapie

De conventionele psychotherapie is die psychotherapie die in de officiële geestelijke gezondheidszorg organisaties in Nederland wordt beoefend. De hoofdstromingen van deze psychotherapie zijn de psychoanalyse, de gedragstherapie en cognitieve therapie en de cliëntgerichte of de Rogeriaanse therapie. De conventionele psychotherapie richt zich op het ontwikkelen van het ego, het ik, de persoon. Doel is de persoon adequaat en aangepast te laten functioneren in de maatschappij. Het gaat hier om goed functioneren op relationeel niveau, in werk en vrije tijd, om de mogelijkheden op deze gebieden te realiseren. Er is sprake van een diversiteit van richtingen, zonder dat er sprake is van integratie.

1.4 Vierde hoofdstroming: de transpersoonlijke benadering

Conventionele psychotherapie richt zich op het alledaagse functioneren van mensen. Transpersoonlijke psychotherapie richt zich op zingeving, zowel horizontaal (sociaal, gericht op de ander) als verticaal (mystiek, gericht op de Ander).

De vraag naar zingeving en transcendentie deed de vraag stellen of de psychologie hierover iets zinnigs kan zeggen. Het is het terrein van de traditionele theïstische godsdiensten, het zoeken naar de persoonlijke God, de A/ander, het Hoger Zelf, de Roos. In de transpersoonlijke benaderingen richt men zich op het buitengewone, het miraculeuze en het transcendente, op het ervaren van hogere toestanden van bewustzijn, bovenmenselijke kwaliteiten, spirituele dimensies, universele kwaliteiten en energieën.

De transpersoonlijke psychologie ontstond circa 1968 om het veld van de spiritualiteit op een systematische en wetenschappelijke manier te onderzoeken. Uit onvrede met de situatie in de psychologie, en niet uit onvrede met de psychologische wetenschap als zodanig, richtten humanistische psychologen, onder aanvoering van Abraham Maslow, een nieuwe school op, die zich expliciet met het spirituele zou bezighouden. De humanistische psychologie deed dat niet of onvoldoende. Zo ontstond de transpersoonlijke psychologie. Spiritualiteit is een

levenshouding. Transpersoonlijke psychologie is de wetenschappelijke bestudering daarvan (Sutich, 1969).

Sutich, een van de leidende mensen binnen de transpersoonlijke psychologie geeft de volgende definitie (Sutich, 1976, blz. 13): 'The emerging transpersonal psychology ('Fourth Force') is concerned specifically with the empirical, scientific study of, and responsible implementation of the findings relevant to, becoming, individual and species-wide meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences, B-values, extacy, mystical experience, awe, being, self-actualization, essence, bliss, wonder, ultimate meaning, transcendence of the self, spirit, oneness, cosmic awareness, individual and species-wide synergy, maximal interpersonal encounter, sacralization of everyday life, transcendental phenomena, cosmic self-humor and playfulness; maximal sensory awareness, responsiveness and expression; and related concepts, experiences and activities'.

Het behaviorisme ontkent het innerlijke leven van de mens. De psychoanalyse erkent een innerlijk, maar is vooral een 'innerlijk dat was', vandaar haar sterke interesse voor de eerste levensjaren. De humanistische psychologie gaat het vooral om een 'innerlijkheid die is', de mens zoals hij functioneert in zijn dagelijkse relatie tot andere mensen. De transpersoonlijke psychologie gaat het om een 'innerlijkheid die kan zijn', om de toestanden van bewustzijn die voor de mens mogelijk zijn als hij zich aan een bepaalde meditatieve training onderwerpt.

De vierde hoofdstroming dient gezien te worden als een ontwikkeling die de overige drie hoofdstromingen in zich opneemt. In stromingen die hieronder vallen wordt het wetenschappelijke en het spirituele geïntegreerd. Men houdt zich bezig met veranderende bewustzijnstoestanden; uitgangspunt zijn groeimomenten van mensen voorbij het ego. Veel stromingen houden zich bezig met meditatieve tradities en esoterische studies. Maslow en Sutich waren extensief op de hoogte van oosterse en westerse filosofieën (Sutich, 1976, blz. 6). Andere benaderingen zijn gericht op de weg van het hart of op spirituele aspecten van het lichaam, anderen kiezen voor de weg van de mind of de weg van het handelen. Meditatie is een belangrijke techniek in de meeste transpersoonlijke psychotherapieën.

1.5 Non-dualistische stromingen

Vanaf de zestiger en zeventiger jaren zijn er vele oosterse stromingen overgewaaid naar het Westen. In een sfeer waarin de geïstitutionaliseerde godsdiensten aan gezag verloren, deden deze stromingen intrede in het geestelijke en godsdienstige leven in het Westen. Vooral het zelf kunnen beleven en het spirituele ervaren sloeg erg aan. Dit als reactie op de traditionele geloofssystemen, waarin er geen ruimte was voor persoonlijke beleving. Met name non-dualistische benaderingen werden erg populair. Deze stromingen stellen het filosofische eenheidsprincipe en de eenheidservaring centraal.

De non-dualistische stromingen leggen weinig nadruk op juist die aspecten waarin de verschillende godsdiensten vastliepen: de balast van traditie, het pure geloven, overmatige nadruk op leefregels. Deze kregen ruimte doordat de gangbare religies verschaald en daardoor vastgelopen waren in een wirwar van regels en er geen plek meer was voor ervaring en beleving. In deze zin is de uitspraak terecht: 'God is dood'. De non-dualistische stromingen stellen de levende ervaring centraal.

Het zoeken naar transcendentie, het overschrijden van het beperkte ik staat centraal. Jezelf als persoon wordt gerelativeerd, getranscendeerd. Wat betekent dat en hoe kun je dat concreet ervaren? De persoon gaat op in of verenigt zich met zijn oorspong, met het eenheidsprincipe. De eenheid wordt gezocht. Maar de eenheid van wat? Meditatie is de koninklijke weg naar het transcendente (Maharishi Mahesh Yogi, 1969, blz. 9-17).

Voorbeelden van non-dualistische bevrijdingswegen zijn onder andere het zen-boeddhisme en taoïsme (Watts, 1975), verder andere vormen van boeddhisme (Hazenbosch, 2002). Advaita Vedanta is een stroming afkomstig uit het hindoeïsme (Tiemersma, 2000a).

1.6 Keuze van te analyseren stromingen

In het kader van deze doctoraalscriptie dien ik me te beperken. Niet alle stromingen kunnen aan bod komen. Vandaar dat het praktisch is om uit elk van de drie genoemde categorieën, de reguliere psychotherapie, transpersoonlijke psychotherapie en de (non-dualistische) bevrijdingswegen, een stroming te kiezen. Ook hier zal ik mijn eigen voorkeuren volgen. Uit de verzameling van reguliere psychotherapieën kies ik voor Rationeel-Emotieve-Therapie, omdat dit de richting is die me erg aanspreekt en waar ik ook het meest aan gehad heb in mijn eigen ontwikkeling en opleiding. Uit de verzameling transpersoonlijke psychotherapieën kies ik voor Psychosynthese, omdat ook deze benadering me het meest aanspreekt. Uit de verzameling bevrijdingswegen is de keuze gevallen op Advaita Vedanta, voor mij nogal nieuw en dit is een gelegenheid er wat grondiger mee kennis te maken. Sterk voel ik me aangesproken door Advaita Vedanta. Waarschijnlijk is het de meest radicale en doelgerichte stroming die bevrijding nastreeft. Ergens heb ik het idee dat wanneer ik het hoogste, dus de filosofie van de eenheid, als uitgangspunt neem, de minder hoge aspecten van het menszijn, op psychologisch niveau, automatisch op hun plaats vallen. Zelfs de psychologische en gedragsmatige aspecten van spirituele psychotherapieën zijn beperkend. De psychologie houdt op bij de alledaagse mens en gaat niet verder. Echter, de vraag houdt me bezig wat is er dan meer en hoe kun je daarmee omgaan? Mogelijk heeft de Advaita Vedanta hier een antwoord op.

1.7 Vraagstelling

De grote diversiteit van theorieën en praktijken die in de vorige paragrafen naar voren kwam, vraagt om een verheldering, voor wat betreft de wijsgerig antropologische grondslagen. Wat is het mensbeeld van de reguliere psychotherapie? Wat is het mensbeeld van de spirituele psychotherapie? Wat is het mensbeeld van de oosterse bevrijdingswegen. Alle drie invalshoeken dragen bij aan de bevrijding van de mens, echter welk is hun domein? Wat is hun specifieke toepassingsgebied? Is er een overlap? Kan de een de ander vervangen? Kan de een de ander behulpzaam zijn? Hoe compleet zijn mensbeelden van de drie benaderingen? Zijn er witte vlekken of tekortkomingen?

Ook is het relevant precies te weten hoe de praktijken van deze drie richtingen er nu precies uitzien. Wat is het doel van bevrijding en verlichting? Welke zijn de overeenkomsten en verschillen van de drie praktijken? Wat is de rol van de psychotherapeut, begeleider of leraar? Hoe wordt de relatie vormgegeven tussen deze persoon en de cliënt of leraar? Welke zijn de belemmeringen op de te volgen weg, waar moet je voor oppassen? Wat is nu precies het 'ego'

waar je toch zo voor moet uitkijken? Voor wat voor soort vragen en problemen zijn de drie benaderingen geschikt? Vertonen ze overlap? Of juist niet? Zijn er op de weg van bevrijding stadia te onderscheiden of zijn stadia juist uit den boze? En hoe passen de genoemde bevrijdingswegen in de levensloop van de mens? Wat voor soort technieken en methoden worden er gebruikt? Wat is de rol van meditatie? Zijn dezelfde technieken bruikbaar in alle drie praktijken of juist niet? Is het effect dat beoogd wordt door de bevrijdingswegen te meten en zo ja hoe? Of is dit nu juist per definitie niet meetbaar? Hoe zijn de ervaringen uit de drie gekozen benaderingen uit te drukken in alledaagse taal? Wat kun je je nu voorstellen bij een verlichtingservaring in het alledaagse leven of bij iemand die zichzelf verwerkelijk heeft? Wat is een eenheids (en verscheidenheids) ervaring nu in het dagelijks leven? Draagt psychotherapie bij aan verlichting of werkt ze deze tegen?

Een vergelijking van de drie benaderingen op deze punten is zeer relevant. Hoe verhouden ze zich tot elkaar? Is er overlap? Heeft de reguliere praktijk van psychotherapie iets aan de transpersoonlijke psychotherapie en aan een bevrijdingsweg en zo ja wat? Heeft de transpersoonlijke psychotherapie iets aan de reguliere psychotherapie en aan een bevrijdingsweg en zo ja wat wel en wat niet? Heeft een bevrijdingsweg iets aan reguliere en/of transpersoonlijke psychotherapie? Is er een zekere ordening en afbakening te maken tussen de drie praktijken?

De vragen die deze scriptie behandelt, naar aanleiding van bovenstaande, zijn de volgende:

(I) Wat is het mensbeeld van Rationeel-Emotieve-Therapie (conventionele psychotherapie), Psychosynthese (spirituele psychotherapie) en Advaita Vedanta (oosterse bevrijdingsweg)? Welke zijn hun filosofische achtergronden. Welke onderdelen zijn er te onderscheiden in hun mensbeelden? En hoe verhouden deze zich tot elkaar? Is er overlap of niet? Welke zijn de sterke aspecten en welke de zwakke? Worden belangrijke aspecten van mens-zijn vergeten? Welke is hun theorie van veandering? Hoe verklaren en bewerkstelligen ze verandering?

(II) Hoe zien de praktijken eruit van Rationeel-Emotieve-Therapie, Psychosynthese en Advaita Vedanta: wat is het doel van hun bevrijding en/of verlichting? Welke is de rol van de psychotherapeut of leraar? Hoe is de verhouding tussen deze en de leerling of cliënt? Welke obstakels doen zich voor op de beoogde weg van bevrijding? Zijn er stadia te onderscheiden in de bevrijdingsweg en hoe zijn deze in te passen in de levensloop van de mens? Welke methoden en technieken worden er gebruikt? Wat is de rol van meditatie? Hoe zijn ervaringen op de verschillende wegen te omschrijven in alledaagse taal, wat kun je je daarbij voorstellen?

De vragen laten zich dus groeperen in twee grote onderdelen: het mensbeeld en de theoretische achtergronden van de te analyseren stromingen en de praktijk. Elk van de twee hoofdvragen vallen uiteen in vier subvragen:

I Mensbeeld

- a. Welke zijn de algemeen filosofische uitgangspunten en achtergronden?
- b. Hoe ziet het persoonlijkheidsmodel eruit?
- c. Welke aspecten of onderdelen worden onderscheiden in dit mensbeeld?
- d. Hoe luidt de verandertheorie?

II Praktijk

- a. Wat is het doel?
- b. Welke methoden en methodieken worden gebruikt?
- c. Wat is de rol van de leraar/gids/psychotherapeut en hoe verhoudt deze zich tot de cliënt/leerling?
- d. Zijn er stadia van ontwikkeling te onderscheiden en welke zijn obstakels op de weg?

Met behulp van bovenstaande vragen worden de drie gekozen stromingen onderzocht.

De indeling komt terug in de drie volgende hoofdstukken: Hoofdstuk 2

Rationeel-Emotieve-Therapie, Hoofdstuk 3 Psychosynthese en Hoofdstuk 4 Advaita Vedanta. In Hoofdstuk 5 zal aan de hand van deze indeling de balans van de hele exercitie worden opgemaakt. Wat heeft de hele onderneming opgeleverd?

HOOFDSTUK 2: MENSBEELD EN PRAKTIJK VAN RATIONEEL-EMOTIEVE THERAPIE

2.1 Inleiding

Er is zeer veel literatuur verschenen over de Rationeel-Emotieve-Therapie (RET). Ik zal mij in dit hoofdstuk vooral richten op de hoofdwerken op dit gebied die zijn geschreven door de grondlegger, dr. Albert Ellis. Daarnaast komen auteurs aan bod die nauw met Ellis hebben samengewerkt of dat nog doen. Oorspronkelijk opgeleid tot psychoanalyticus, heeft Albert Ellis geleidelijk aan een eigen en unieke vorm van psychotherapie geschapen die zich afzet tegen de klassieke psychoanalyse (eerste hoofdstroming). Denken is bij hem de belangrijkste invalshoek om emotionele veranderingen te bewerkstelligen bij zijn cliënten. Emoties en gedragingen zijn ook van groot belang, echter het denken is juist die modaliteit die ons van dieren doet onderscheiden. Qua mensbeeld sluit Ellis aan bij de derde hoofdstroming in de psychologie, de humanistische psychologie, met als grondlegger Abraham Maslow. In de toepassing van de RET maakt Ellis ook veel gebruik van technieken uit de gedragstherapie en leertheorie (tweede hoofdstroming). Overigens heeft Ellis in 1993 de naam RET veranderd in REBT (Rational-Emotive-Behavior-Therapy) om te benadrukken dat gedrag eveneens zeer belangrijk is binnen het psychotherapeutische veranderingsproces (Ellis, 1993). Niettemin geef ik er de voorkeur aan de naam RET te gebruiken, omdat op deze manier de benadering van Ellis het meest bekend is en de naam REBT niet echt ingeburgerd is.

2.2 Mensbeeld van Rationeel-Emotieve-Therapie

2.2.1 Filosofische uitgangspunten

Ellis beschouwt de RET als een bij uitstek humanistische aanpak in de psychotherapie. De mens is noch super- noch submenselijk, de mens in zijn alledaags bestaan staat centraal. De humanistische psychologie (derde hoofdstroming) is in zijn visie de studie van het hele individu, met behulp van logico-empirische middelen. De mens is een beperkt, begrensd en feilbaar wezen en het is belangrijk dat de mens dat van zich zelf accepteert. Verder is het van belang anderen met hun beperkingen volledig te accepteren. Streven naar perfectie in deze is

uit den boze. RET plaatst de mens in het centrum van zijn universum en van zijn eigen emotionele lot en geeft hem bijna volledige verantwoordelijkheid om te kiezen zich wel of niet serieus gestoord te maken (Ellis, 1973, blz. 4).

Humanistische psychotherapie komt voort uit de humanistische psychologie. In aanvang was deze benadering gericht op experiëntiële, non-verbale en fysieke benaderingen van persoonlijkheidsverandering. De aanname was dat de moderne mens te intellectueel was, te technologisch en te weinig emotioneel, dus vervreemd en ontmenselijkt. De humanistische psychotherapie had tot doel om tekorten van het behaviorisme en de orthodoxe psychoanalyse aan te vullen. Op deze manier heeft ze een belangrijke bijdrage geleverd aan de psychotherapie en aan het actualiseren van het menselijk potentieel.

Echter in de RET wordt de rede centraal gesteld, als bij uitstek de meest menselijke faculteit. De rede is ook het belangrijkste instrument om problemen aan te pakken en richting te geven aan het leven. De mens is een complex cognitief-emotief-zich-gedragend schepsel. Zijn meest unieke en menselijke kwaliteit is zijn mogelijkheid om te denken en speciaal zijn vermogen om te denken over zijn denken (Ellis, 1973, blz. 3-4).

De mens is een zelfstandig en onafhankelijk denkend wezen. Er is niets buiten het menselijke en observeerbare bestaan. Om hypothesen te valideren dient men gegevens te gebruiken die observeerbaar en herhaalbaar zijn. In feite wordt hier de empirisch-wetenschappelijke methode gebruikt. Andere kennis valt onder de theologie of metafysika, het magische of het bovennatuurlijke en valt dus niet onder de psychologische wetenschap.

Psychotherapie heeft als doel behulpzaam te zijn bij het leiden van een gelukkiger leven, een meer zelf-actualiserend en meer creatief leven. Humanische psychotherapie maakt gebruik van de ervaringen en waarden van mensen. Het benadrukt het vermogen om zelf doelen te stellen. Mensen zijn holistische, doelenstellende individuen, die belangrijk zijn vanuit zichzelf, alleen omdat ze leven en die het recht hebben hun bestaan te vervolgen, te genieten en naar vervulling te streven.

RET heeft verschillende filosofische wortels. Zo beschouwt Ellis Stoïcijnsse filosofen als Epictetus en Marcus Aurelius als voorgangers van de RET. Een belangrijke zinsnede van Epictetus uit zijn boek 'Encheiridion' is: 'Mensen komen niet in de problemen door de dingen zelf, maar door hun kijk op de dingen' (Epictetus, ca. 100 na Chr., blz.19). Marcus Aurelius heeft het boek 'Overpeinzingen' geschreven, met een soortgelijke inhoud (Marcus Aurelius, ca. 160 na Chr., blz.39-40). Verder zijn twee principes uit het taoïsme en boeddhisme terug te vinden in de RET: op de eerste plaats zijn menselijke emoties fundamenteel afkomstig van ideeën (ideogenic). Op de tweede plaats is het noodzakelijk zijn ideeën te veranderen, om zeer intense emoties te beheersen of te veranderen (Ellis, 1979, blz. 190).

Een andere filosofische invloed is afkomstig uit het existentialisme: het concept van de persoonlijke waarde van de filosofen Paul Tillich (Tillich, 1953) en Robert Hartman (Hartman, 1967). De mens is goed, louter en alleen omdat hij bestaat. Mensen raken nogal eens in de problemen omdat ze hun persoonlijke waarde afmeten aan bijvoorbeeld prestaties op werkgebied, of een andere activiteit. Op deze manier dein je mee op je alledaagse wederwaardigheden. Omdat deze meestal wisselvallig zijn of in ieder geval variabel, is dit geen

adekwaat fundament voor zelfvertrouwen of voor je waarde als persoon. Een individu heeft altijd een intrinsieke waarde, ongeacht welke extrinsieke evaluaties anderen over hem geven. Als een persoon zijn persoonlijke waarde inschat, kan hij dat beter doen in het licht van een solide standaard, zoals het feit dat hij leeft of dat hij er is. Hij kan dan altijd, conform de gekozen standaard, concluderen: ik ben goed, niet omdat ik iets heel erg goed doe en niet omdat bepaalde mensen mij daarom waarderen, maar ik ben goed alleen maar omdat ik leef, omdat ik besta. Ik ben een persoon die een heleboel dingen doet. Dus de vraag 'wie ben ik?' is geen adequate vraag in deze context. Een zinvollere vraag is 'wat zijn mijn kenmerken of eigenschappen en wat doe ik ermee bij verschillende gelegenheden?'. Ik ben niet goed en ik ben niet slecht, ik ben puur mij. Echter deze kenmerken beoordelen en dit laten samenvallen met het beoordelen van mezelf is een magische stap (Ellis, 1973, blz 17-30).

In dit kader is het onderscheid tussen enerzijds zelfrespect (self-esteem) en anderzijds zelfacceptatie zeer verhelderend (Ellis, 1977b). Zelfrespect betekent dat iemand zichzelf waardeert, omdat hij zich intelligent, correct of competent gedragen heeft. Zelfacceptatie daarentegen betekent dat het individu zichzelf volledig en zonder voorwaarden accepteert, onafhankelijk van het feit of hij zich intelligent, correct of competent gedraagt. Uitgangspunt van Ellis is: 'Were ego was, there shall the person be'. Ego wordt hier gedefiniëerd als zelf-beoordeling en zelf-rechtvaardiging.

Een ander uitgangspunt, dat overeenkomt met het existentialisme, is dat de doelen van RET en existentialisme grotendeels overeenkomen: cliënten dienen hun eigen doelen en vrijheid te definiëren, ze cultiveren hun eigen individualiteit, leven in dialoog met anderen, ze waarderen hun eigen ervaringswereld als erg belangrijk. Ze trachten volledig aanwezig te zijn in de onmiddellijkheid van het moment en ze leren leven met de beperktheden van het leven (Ellis, 1979, blz. 189).

Een laatste filosofisch uitgangspunt van RET is een verantwoord hedonisme (Walen e.a., 1992, blz 7-8). Hedonisme is het nastreven van plezier en het vermijden van pijn. RET streeft een gematigd hedonisme na, een hedonisme van de middenweg. Er wordt een compromis gezocht tussen korte termijnbevrediging van behoeften (hier en nu) en bevrediging van de behoeften op de langere termijn (toekomst). Dit is conform het realiteitsprincipe. Hier is de term 'hedonistische calculus' op zijn plaats.

2.2.2 Persoonlijkheidsmodel

Alhoewel de RET primair een theorie van persoonlijkheidsverandering is, is het echter ook een persoonlijkheidstheorie op zichzelf (Ellis, 1979, blz. 194-199). Deze heeft de volgende kenmerken: op de eerste plaats is er een biologische of fysiologische basis van de persoonlijkheid. Mensen hebben hun genetische bagage, ze hebben een aangeboren dispositie. Zo heeft de mens een sterk aangeboren neiging om irrationeel te denken en zichzelf schade aan te doen. Daarnaast heeft de mens ook het aangeboren vermogen tot zelf-actualisatie.

Op de tweede plaats zijn er de sociale aspecten van de persoonlijkheid. We bewegen ons allemaal in groepen en hoewel we allemaal gericht zijn op ons zelf, is het van groot belang om ook op anderen gericht te zijn (social interest). In feite is het meestal zo dat hoe beter onze

interpersoonlijke relaties zijn, hoe gelukkiger we doorgaans zijn. Emotionele problemen hebben vaak te maken met het feit dat we ons teveel aantrekken van wat anderen van ons vinden of van ons verwachten. Anderzijds is het natuurlijk van belang om ons wel af te stemmen op anderen. Emotionele volwassenheid kan omschreven worden als een goede balans tussen teveel en te weinig je aantrekken van anderen.

Op de derde plaats zijn natuurlijk de psychologische aspecten van de individuele persoonlijkheid van eminent belang. Mensen creëren grotendeels, niet helemaal, hun eigen emotionele belevingen en problemen. Van groot belang is dat de mens in staat is om na te denken over zijn eigen denken, waardoor hij in staat is om zijn emotionele belevingen bij te sturen. Hij is in staat door zelfdiscipline en zelfconditionering om zijn eigen patronen te doorbreken.

Ellis definieert neurose als bestaande uit dom gedrag van een niet-stom individu. Het is on-logisch gedrag van een potentieel logisch individu (Ellis, 1962, blz. 55).

2.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel

Een belangrijk theoretisch uitgangspunt van de RET is dat denken en emotie niet twee gescheiden processen zijn, maar dat zij significant overlappen en dat ze in bepaalde opzichten, en zeker voor praktische doelen, essentieel hetzelfde zijn. Geen enkele van de vier fundamentele modaliteiten van het menselijk leven, zintuiglijke ervaring, beweging, emotie en denken, worden geïsoleerd ervaren. Dus emoties kunnen drie oorzaken hebben. Dus ook om emotionele problemen aan te pakken zijn er drie invalshoeken. Binnen de RET wordt gekozen voor de aanpak via het denken (Ellis, 1962, blz. 40-41).

In dit kader formuleerde Ellis het ABC van menselijke emoties en problemen (Ellis, 1977a, blz. 5-8). Bij de behandeling van emotionele problemen wordt gebruik gemaakt van dit ABC-schema. Een situatie wordt als volgt geanalyseerd: A is de activerende gebeurtenis, de situatie waarin het probleem zich voorgedaan heeft. C is de consequentie, het geheel van de emotionele en gedragsmatige gevolgen. Bijvoorbeeld, iemand maakt een grote fout en wordt afgewezen door zijn baas; op punt C voelt hij zich depressief en trekt zich terug uit zijn werk. Het uitgangspunt van veel mensen is dat, op grond van hun denken en op grond van vroegere leerervaringen, C veroorzaakt wordt door A. Volgens de RET is dat slechts zo in beperkte mate. Veel meer is het zo, dat C veroorzaakt wordt door wat mensen denken, interpreteren en evalueren naar aanleiding van een bepaalde situatie. Dit zijn de zogenaamde B's, het beliefsysteem van mensen. Inzicht hierin en het zich bewustworden hiervan is essentieel voor verandering.

In dit kader is de term rationaliteit van groot belang. Als mensen ervoor kiezen in leven te blijven en proberen gelukkig te zijn, handelen ze rationeel. Ze denken, voelen en gedragen zich op een manier die deze basale doelen nastreeft. Ze handelen irrationeel als ze hun doelen saboteren. Rationeel handelen leidt tot adequate emoties en irrationeel handelen leidt tot inadequate emoties. Nagenoeg alle mensen hebben als doel in leven te blijven en een gelukkig leven te leiden, individueel, relationeel, sociaal, beroepsmatig en in hun vrije tijd. De termen rationeel en irrationeel kunnen vervangen worden door adequaat en inadequaat (Ellis, 1980, blz. 2-3).

Positieve adequate emoties zijn bijvoorbeeld plezier, vreugde, nieuwsgierigheid, liefde en sociale interesse. De belangrijkste negatieve adequate emoties zijn verdriet, spijt, frustratie, iets vervelend vinden en ontstemming. Deze gevoelens verlammen ons niet, maar zetten ons aan gerichte actie te ondernemen en gezond te functioneren. Positieve adequate emoties dragen ertoe bij dat mensen hun doelen kunnen realiseren, zoals het beter kunnen functioneren in een relatie of op het werk. Negatieve adequate emoties helpen mensen te vermijden wat ze niet willen.

De belangrijkste positieve inadequade emoties zijn grandiositeit, woede en manie; enkele negatieve inadequade emoties zijn vijandigheid, depressie, angst, wanhoop, zelfmedelijden, schaamte en gevoelens van waardeloosheid. Positieve inadequade emoties hebben vaak op de korte termijn gunstige effecten, echter op wat langere termijn werken ze negatief uit, bijvoorbeeld kunnen ze vervreemdend werken naar anderen. Negatieve inadequade emoties werken doorgaans dubbel destructief: op korte termijn leveren ze onplezierige gevoelens op en ze zijn onplezierig op zichzelf en op wat langere termijn werken ze zeker negatief uit. Men vervreemdt van anderen of wordt inert. In de therapie leert de psychotherapeut aan zijn cliënt adequate gevoelens te onderscheiden van inadequade. Inzicht hierin en bewustzijn hiervan is van groot belang. Dit onderscheid is een belangrijke sleutel tot verandering. In therapie worden inadequade gevoelens, gedachten en gedragingen, zowel positieve als negatieve aangepakt.

2.2.4 Verandertheorie

Aansluitend bij het ABC van emoties, waarin situatie, gedachten en gevoelens en gedragingen geïdentificeerd worden, is dit model de basis van het veranderingsproces. Het ABC-model wordt uitgebreid tot het ABCDE-model, waarin D staat voor de nieuwe, rationele gedachten en E staat voor de gewenste gevoelens en gedragingen.

Het uitgangspunt van RET is dat foute, inadequade of irrationele denkpatronen veranderd dienen te worden in juiste, adequate of rationele gedachten. Daarvoor dienen deze denkpatronen allereerst opgespoord te worden. Zoiets kun je bij je zelf doen of je doet dat met behulp van een psychotherapeut. Als de betreffende denkwijzen geïdentificeerd zijn, dienen ze geanalyseerd te worden en vervolgens worden rationele alternatieven geformuleerd. Inzicht alleen kan soms voldoende zijn, om je denkpatronen te veranderen. Vaak is meer nodig: veel oefeningen maken, huiswerk maken, oefenen in de alledaagse praktijk. Na verloop van tijd raken de nieuwe denkpatronen ingeslepen en dragen ze ertoe bij dat de betreffende persoon beter functioneert in het alledaagse leven.

In RET is het denken de koninklijke weg tot oplossing van problemen en stoornissen. Ellis heeft een inventarisatie gemaakt van denkfouten, die leiden tot onnodige stress en problemen (Ellis, 1980, blz. 4-8). In het proces van psychotherapie is het van belang deze denkfouten op te sporen. Grofweg zijn er vier categorieën denkfouten. De eerste zijn die denkpatronen waarin opgenomen is dat iets verschrikkelijk is (awfulizing). Bijvoorbeeld ik vind het verschrikkelijk dat ik gezakt ben voor het tentamen. Onder de tweede categorie vallen gedachten waarin opgenomen zit dat je ergens niet tegen kan (I can't stand it). Bijvoorbeeld: ik kan er niet tegen, dat mijn buurman mij niet aardig vindt. Als derde gaat het om denkpatronen waarin zit opgenomen dat iets perse moet (musturbation). Bijvoorbeeld: ik moet dit examen halen, anders ben ik een nul. Tenslotte de vierde categorie waarin denkpatronen opgenomen zijn waarin je

jezelf of anderen beschuldigt (damning yourself or others). Bijvoorbeeld: mensen die liegen zijn niet waard dat ze leven.

Drie belangrijke denkpatronen vallend onder musturbation (Ellis, 1980, blz. 4-8):

- (1) Ik moet goed presteren en ik moet waardering krijgen voor mijn prestaties, want anders ben ik een waardeloos persoon.
- (2) Anderen moeten me netjes en vriendelijk behandelen, precies op de manier zoals ik wil dat ze me behandelen; als ze dat niet doen, dan moeten ze ernstig beschuldigd, veroordeeld en gestraft worden voor hun gedrag.
- (3) De omstandigheden waarin ik leef, moeten zo gearrangeerd zijn dat ik praktisch alles gemakkelijk, snel en comfortabel krijg en niks krijg wat ik niet wil.

Samenvattend heeft Ellis 11 irrationele ideeën geformuleerd (Diekstra, 1999, blz. 80-83):

- (1) Het idee dat het voor een volwassene nodig is om geliefd en gerespecteerd te worden door vrijwel iedere belangrijke persoon in zijn omgeving.
- (2) Het idee dat we in alle opzichten perfect, competent en succesvol moeten zijn om onszelf de moeite waard te vinden.
- (3) Het idee dat bepaalde mensen door en door slecht of gemeen zijn en dat zij streng aangepakt of gestraft moeten worden.
- (4) Het idee dat het verschrikkelijk of rampzalig is als de dingen niet zo zijn als wij dat graag zouden willen.
- (5) Het idee dat menselijk verdriet of ellende van buitenaf wordt veroorzaakt en dat mensen weinig of geen mogelijkheden hebben hun lot te controleren.
- (6) Het idee dat we ons verschrikkelijk bezorgd moeten maken over iets dat gevaarlijk of schadelijk is of kan zijn en dat we steeds bedacht moeten zijn op de mogelijkheid dat ons iets vervelends zal overkomen.
- (7) Het idee dat het gemakkelijker is levensmoeilijkheden en eigen verantwoordelijkheden te vermijden, dan ze onder ogen te zien.
- (8) Het idee dat we afhankelijk zijn van anderen en dat we iemand nodig hebben die sterker is dan wijzelf.
- (9) Het idee dat ons verleden in heel belangrijke mate ons tegenwoordige gedrag bepaalt en dat wanneer iets ons ooit sterk beïnvloed heeft, het altijd zo'n invloed zal blijven uitoefenen.
- (10) Het idee dat we ons druk moeten maken over de problemen en moeilijkheden van andere mensen.
- (11) Het idee dat er een onveranderlijke, juiste en perfecte oplossing is voor ieder menselijk probleem en dat het rampzalig is als we er niet in slagen deze te vinden.

2.3 Praktijk van Rationeel-Emotieve-Therapie

2.3.1 Doel

Het centrale thema van de RET is dat de mens een uniek, rationeel, maar ook een uniek irrationeel dier is. Zijn emotionele en andere psychologische problemen zijn grotendeels het resultaat van onlogisch of irrationeel denken. Hij kan van de meeste problemen afkomen door zijn rationele denken te bevorderen en zijn irrationele denken te verminderen. De RET helpt mensen om niet zichzelf, als mens, te (ver)oordelen. Hoogstens kan hij zich veroordelen

vanwege eigenschappen en daden, maar niet zichzelf. Op deze manier lost RET het ego - probleem op door aan mensen te laten zien dat ze beter kunnen stoppen met het zichzelf veroordelen voor iets. Hierdoor wordt trots of ego geëlimineerd. Het hebben van ego -problemen betekent dat je ernaar streeft super-menselijk te zijn en dat betekent dat je niet volledig je menselijkheid en dus ook je feilbaarheid accepteert (Ellis 1973, blz. 15). Het doel van de RET-behandeling is dan ook volgens Lazarus an egoless state of being (Lazarus, 1977). Het doel van RET kan ook geformuleerd worden als het nastreven van een rationeel ego. Het belangrijkste doel in de behandeling van cliënten met de RET is dat aan het einde van de psychotherapie de inadequate emoties (zowel positieve als negatieve) minimaal zijn en de adequate emoties maximaal. In de kern leert de cliënt de onderliggende symptoomcreërende neigingen te veranderen. Op de tweede plaats krijgt de cliënt door de behandeling een methode van zelf-observatie en zelf-inschatting mee, die ervoor kan zorgen dat hij de rest van zijn leven zonder overmatig grote problemen door het leven kan. De cliënt heeft gereedschap meegekregen ter preventie van grote problemen en ter bevordering van gezondmakend gedrag (Ellis, 1973, blz. 10).

Het hoofddoel van de RET is dat uiteindelijk de cliënt zich een rationele levensfilosofie eigen maakt, net zoals hij zich oorspronkelijk de irrationele opvattingen van zijn ouders en van de maatschappij eigen heeft gemaakt (Ellis, 1962, blz. 93-95).

Alhoewel de RET vooral bezig is met de negatieve aspecten van iemands leven te verminderen of te elimineren, worden in psychotherapie ook positieve doelen nagestreefd: een gezonde zelf-interesse of zorg voor zichzelf, de mens geeft zelf richting aan zijn leven, tolerantie, het kunnen accepteren van onzekerheid, flexibiliteit, wetenschappelijk denken, betrokkenheid, het nemen van risico's, zelfacceptatie. Deze constructieve doelen zijn een afgeleide van de twee primaire doelen van psychotherapie, namelijk het verminderen van angst en vijandigheid. Een overmaat van angst en/of vijandigheid staat het bereiken van positieve doelen in de weg (Ellis, 1973, blz. 159-161).

2.3.2 Technieken

In RET worden drie soorten behandelmethoden en technieken gebruikt (Walen e.a., 1992, blz. 153-180):

(1) Cognitieve technieken (cognitive disputation): het gaat hier om het analyseren van de denkwereld van de cliënt en met name de gedachten (inadequate of irrationele) die onnodig lijden veroorzaken of in stand houden. Van groot belang is dat de client rationele en irrationele gedachten kan onderscheiden. De therapeut geeft informatie, legt dingen uit en stelt zich didactisch op. Er zijn drie soorten discussie of overtuigingsvragen naar de overtuigingen van de cliënt, die in het kader van de socratische dialoog gebruikt worden:

- logische overtuigings of discussievragen: 'Is het logisch of waar wat U denkt?'
- empirische of reality-testing vragen: 'Wat is het bewijs voor Uw bewering?'
- pragmatische discussie vragen: 'Helpt dit idee U in het bereiken van Uw doelen?'

(2) Imaginaire of verbeeldings technieken (imaginal disputation): na verbale discussie in de therapie kan de psychotherapeut aan de cliënt vragen om zich de probleemsituatie nog een keer in verbeelding voor te stellen. De therapeut kan de cliënt vragen welke gedachten er nu

door zijn hoofd spelen en nagaan welke dat zijn, rationele zowel als irrationele. Als er nog irrationele gedachten een rol spelen dan kunnen deze geïdentificeerd worden en kan er een nieuwe ABCDE-analyse gemaakt worden. De resultaten kunnen weer nagegaan worden middels imaginatie. Er zijn twee soorten imaginatie technieken:

- negatieve rationeel-emotive imaginatie: de cliënt wordt gevraagd om zich de probleemsituatie voor te stellen en ook de negatieve emotionele consequentie; vervolgens wordt gevraagd de negatieve emotionele consequentie te veranderen in een positieve en doorgaans blijkt dat dit gebeurt door anders te denken
- positieve rationeel-emotive-imaginatie: de cliënt wordt gevraagd zich de probleemsituatie voor te stellen en verder dat hij zich adequaat gedraagt en zich goed voelt in die situatie. Doorgaans blijkt dat cliënten rationele gedachten hebben tijdens zo'n oefening.

(3) Gedragstechnieken (behavioral disputation): het gaat hier om huiswerkopdrachten, risico-oefeningen, rollen spelen. Hierbij gaat het erom dat de cliënt in concreto dingen doet, die hem helpen anders te denken en te voelen. Uitgangspunt is dat het bediscussiëren van irrationele gedachten vaak onvoldoende is om zich een nieuwe rationele filosofie eigen te maken en dat de verandering ook in het gedrag waarneembaar dient te zijn. Bij rollenspelen gaat het erom dat de cliënt oefent met nieuw gedrag dat consistent is met het gewenste gedrag. Een variant hierop is rational role reversal, waarbij de cliënt in de discussie de rationele gedachten inbrengt en de therapeut de irrationele ideeën (hij speelt de rol van de duivel). Deze technieken zijn doorgaans afkomstig uit de gedragstherapie.

(4) De laatste jaren zijn er ook verschillende pogingen gedaan om meditatietechnieken toe te voegen aan het therapeutisch arsenaal van de therapeut. Het gaat hier met name om aandachtsmeditatie (mindfulness training). Geleidelijk aan wordt de toepassing hiervan steeds wijder verbreid (Teasdale, 2000).

Aanvankelijk wordt in de therapie vaak gewerkt aan de hand van concrete situaties met behulp van het ABCDE-schema. Na verloop van tijd wordt dit schema vaak losgelaten en wordt door de therapeut vaak direct ingegaan op dysfunctionele cognities.

2.3.3 Rol psychotherapeut en cliënt

De effectieve psychotherapeut is continu bezig om oude en huidige onlogische denkpatronen en zelf-ondermijnende verbalisaties te ontmaskeren door deze sterk onder de aandacht van en in het bewustzijn van de cliënt te brengen. Verder laat hij hem zien dat hij het zelf is die zijn ongeluk en problemen veroorzaakt en instandhoudt. Hij laat hem de precieze denkfouten zien en leert hem anders te denken met het doel zijn denken meer logisch en efficiënt te maken. Daarenboven stimuleert de therapeut de cliënt om over te gaan tot actie, bijvoorbeeld het zich begeven in situaties die hij moeilijk vindt of iets doen waar hij bang voor is, met het doel zijn denken te testen in zo'n situatie.

Psychotherapie houdt zich voornamelijk bezig met morele regels en waarden, ook al realiseren zich veel psychotherapeuten dat niet volledig. Het is dan ook van groot belang dat een psychotherapeut een goede levensfilosofie heeft en dat hij daarmee beslagen ten ijs komt om met zijn cliënten diep filosofische kwesties te bespreken en dus als het ware het filosofisch debat met hen aangaat. Dit is een voorwaarde om een effectief psychotherapeut te zijn. De

centrale aanpak van de psychotherapeut is een didactische, hij is een soort leraar van de cliënt. De therapeut stelt zich actief en directief op (Ellis, 1973, blz. 153-159). Een leertherapie voor de psychotherapeut is dan ook noodzakelijk, voordat hij met cliënten gaat werken.

Het is niet primair het doel van de rationele therapeut om mensen hun angst of vijandigheid te laten uiten, afreageren of acting out. De eerste stap is de cliënt te laten erkennen dat hij bijvoorbeeld boos is, vervolgens wordt meteen aan de slag gegaan met het aanpakken van de irrationele gedachten die ten grondslag liggen aan de problemen (Ellis, 1973, blz. 151).

De therapeut leert de cliënt dat hij doelen kan nastreven en dat hij voorkeuren kan uitspreken, maar dat hij beter niet kan eisen en dicteren. Hij helpt zijn cliënten zich te bevrijden van zijn angstcreërende, naar depressie leidende en vijandigheid producerende grandiositeit en eisendheid. Hij probeert de cliënt niet alleen af te helpen van de symptomen van zijn eisendheid, maar vooral ook van de wortels van die eisendheid zelf (Ellis, 1973, blz. 16).

Een breed spectrum aan cliënten, met een veelheid van problemen kan met RET geholpen worden. In ieder geval niet geholpen kunnen worden mensen die geen contact met de realiteit hebben, sterk manisch zijn, serieus autistisch zijn, hersenletsel hebben of een lage intelligentie hebben. Deze hebben een andere behandeling nodig.

Cliënten met de volgende klachten of problemen worden veelvuldig geholpen middels RET:

- cliënten die beperkt aangepast zijn, angstig zijn (niet extreem), mensen met relatie en huwelijks problemen
- mensen met seksuele problemen
- run-of-the-mill neuroten
- mensen met karakterstoornissen
- spijbelaars, jonge delinquenten, en volwassen criminelen
- licht-psychotische cliënten
- duidelijk psychotische mensen, die wel nog contact met de werkelijkheid hebben
- individuen met een beneden gemiddelde intelligentie (niet extreem laag)
- mensen met psychosomatische klachten.

Overigens zal niet bij iedere cliënt en elke problematiek dezelfde resultaten behaald kunnen worden. In zijn algemeenheid zal de RET meer effect hebben bij mensen met milde stoornissen en bij mensen met een probleem (in plaats van multiproblemen), dan bij ernstig gestoorde mensen (Ellis, 1979, blz. 214).

2.3.4 Verloop behandeling

Idealiter kan een therapie opgedeeld worden in vier fasen (Grieger & Boyd, 1980). Overigens lopen deze fasen in de praktijk vaak door elkaar heen of ze overlappen elkaar:

(1) Diagnose of assessment: een psychotherapeutische behandeling begint met psychodiagnostiek. De behandelaar inventariseert, analyseert en categoriseert de problemen van de cliënt. Vervolgens probeert de therapeut de irrationele ideeën per probleem te achterhalen. Deze analyse wordt gedeeld met de cliënt en dient als leidraad van het te volgen psychotherapeutisch proces. Verder worden behandeldoelen vastgesteld.

(2) Het verwerven van inzicht: hierin staat centraal dat de psychotherapeut de cliënt wil laten zien welke ideeën welke problemen veroorzaken en/of in stand houden. Bovendien is het zaak

dat de cliënt inziet dat deze ideeën dienen te veranderen, wil er verandering in de problematiek optreden. De therapeut helpt de cliënt leren inzien: (1) zijn problematische gedragingen en gevoelens, (2) dat hij zelf volledige verantwoordelijkheid accepteert voor zijn problemen, (3) zichzelf accepteren ondanks de problemen, (4) het zoeken en herkennen van de denkpatronen die de bron van de problemen zijn.

(3) *Working through*: dit proces houdt in dat de cliënt systematisch werkt aan zijn problemen en dat geleidelijk de irrationele ideeën worden opgegeven. Deze fase is van groot belang in de behandeling, omdat mensen in het algemeen een heel sterke tendentie hebben om irrationeel te denken, omdat mensen over het algemeen lui zijn en omdat voor inzicht hard gewerkt moet worden en dat herhaling vaak nodig is.

(4) De reëducatiefase of consolidatiefase: dit is het eindproduct van RET en leidt tot beëindiging van de therapie. Doel is om de behaalde resultaten te consolideren. Van belang hier is ook dat de cliënt de geleerde technieken en inzichten zelf kan gebruiken als de therapie afgelopen is. In geval weer problemen optreden, kan snel teruggerepen worden op het geleerde. Doel is een fundamentele filosofische verandering in de beleving van de cliënt, zodat hij een meer vervuld en onafhankelijk leven leidt, zelf gebruik makend van de geleerde principes en concepten.

Er zijn twee strategieën om de doelen van de RET te realiseren: de onelegante en de elegante manier. Bij de onelegante manier probeert de psychotherapeut de cliënt te laten geloven dat hij goed en waardevol is als persoon, niet omdat hij iets goed gedaan heeft of dat hij veel waardering van anderen heeft gekregen, maar louter en alleen omdat hij bestaat. De elegante manier werkt meer in op inzicht van de cliënt en neemt meer tussenstappen om genoemd inzicht te realiseren. De elegante vorm van RET benadrukt cognitieve of filosofische herstructurering. Het streeft naar de meest elegante oplossing van emotionele problemen en beperkt zich niet tot palliatieve of low-level oplossingen. Onelegante RET leert cliënten rationele of adequate gedragingen. Elegante RET leert cliënten om irrationele ideeën te bediscussiëren en de regels van de logica en de wetenschappelijke methode te internaliseren (Ellis, 1973, blz. 28-29).

2.4 Samenvatting Rationeel-Emotieve-Therapie

RET is een vorm van humanistische psychotherapie, waarin het denken en de eigen verantwoordelijkheid van de mens centraal staat. De mens accepteert alleen wat hij zelf kan zien en waarnemen. Er is geen plaats voor theologie of geloofssystemen. De mens is een feilbaar wezen en dient zichzelf en anderen als zodanig te accepteren. Van belang is dat de mens al zijn menselijke mogelijkheden realiseert; de mens is een zelf-actualiserend wezen. De filosofie van de RET sluit aan bij oude filosofische stromingen, zoals de stoïcijnse levensfilosofie. Uit het existentialisme is het begrip persoonlijke waarde afkomstig. Uitgangspunt is dat de mens een intrinsieke waarde heeft louter en alleen omdat hij bestaat. Zijn waarde is niet afhankelijk van bepaalde eigenschappen of omstandigheden. Centraal in de aanpak staat het ABC-model van emoties: het menselijk functioneren is onder te verdelen in de aspecten emoties, denken en gedrag. Het denken is het aangrijpingspunt om emoties en gedrag te veranderen. Rationele gedachten dragen bij aan een gelukkig leven zonder onnodige problemen en irrationele gedachten bevorderen een ongelukkig leven en onnodige problemen. Met als basis het begrip rationaliteit wordt een onderscheid gemaakt tussen helpende en storende gedachten. Rationaliteit staat centraal als mensen ervoor kiezen in leven te blijven en

proberen een zo gelukkig mogelijk leven te leiden. Mensen handelen irrationeel als ze hun doelen saboteren. Het doel van de RET is dan ook het rationele denken van cliënten te bevorderen en het irrationeel denken te verminderen. Om het denken te veranderen worden niet alleen cognitieve technieken gebruikt, maar ook imaginaire en gedragstechnieken. Recent zijn hier nog meditatietechnieken aan toegevoegd. De therapeut dient zich allereerst een rationeel-filosofische attitude eigen gemaakt te hebben, alvorens cliënten te behandelen. RET is vooral toepasbaar bij mensen met neurotische problemen. Irrationele en zelfveroordelende gedachten zijn de belangrijkste obstakels voor een gelukkig leven; deze worden ook wel 'ego' genoemd. RET is doorgaans eindig en relatief kortdurend van aard, dat wil zeggen een half tot een heel jaar.

HOOFDSTUK 3: MENSBEELD EN PRAKTIJK VAN PSYCHOSYNTHESE

3.1 Inleiding

Psychosynthese is een vorm van psychotherapie die door Roberto Assagioli ontwikkeld is. Assagioli was een vooraanstaand vertegenwoordiger van de humanistische (derde hoofdstroom) en de transpersoonlijke beweging (vierde hoofdstroming) (Russell, 1981, blz. 4-5). Psychosynthese is een vorm van spirituele psychotherapie en heeft als doel eenwording van de psyche. De aanhangers van de transpersoonlijke beweging vonden dat spirituele aspecten onvoldoende aan bod kwamen in de humanistische psychologie. Om juist deze facetten van het menselijk functioneren in de psychologie te waarborgen, werd deze beweging opgericht. Assagioli was een van de oprichters. Alhoewel hij aangeeft de andere psychologische stromingen in zich te incorporeren, is zijn benadering toch primair op het transpersoonlijke gericht.

3.2 Mensbeeld van Psychosynthese

3.2.1 Filosofische uitgangspunten

Assagioli is oorspronkelijk door Freud zelf opgeleid tot klassiek psychoanalyticus. Ontevreden over die psychoanalyse, heeft hij geleidelijk aan een eigen vorm van psychotherapie ontwikkeld. Hij benadrukte de spirituele aspecten van de mens, maar ontkende echter daarmee niet de donkere kanten van de persoon, waarop Freud de nadruk heeft gelegd. Er was een grote verwantschap met Jung; onder andere de definitie van de begrippen het collectieve onbewuste en de intuïtie heeft hij van Jung overgenomen (Staude, 1996).

Verder is Assagioli natuurlijk schatplichtig aan Maslow, de vader van de derde en vierde hoofdstroom in de psychologie. In de transpersoonlijke psychologie gaat het om de hoogste mogelijkheden en capaciteiten van de mens, ook wel genoemd 'the farther reaches of human nature' (Russell, 1981, blz. 5-6). Het gaat om het buitengewone, het miraculeuze, het transcendente. Het kunnen ervaren van hogere toestanden van bewustzijn is van groot belang.

Verder valt hieronder onder meer het beoefenen van spirituele disciplines en het benoemen van universele kwaliteiten en energieën. En dat is bij uitstek waar Assagioli op gericht is.

Psychosynthese heeft veel aspecten die overeenkomen met de existentiële psychotherapie (Assagioli, 1993, blz. 13-14). Beide benaderingen starten van binnenuit, met het zelf van het individu. Het begrip en de ervaring van identiteit staan centraal. Ieder individu verkeert in voortdurende ontwikkeling en blijft groeien.

Zingeving en waarden zijn van groot belang voor de mens. Ook benadrukken beide richtingen de eigen verantwoordelijkheid bij het maken van keuzen en het nemen van beslissingen. Het is dan ook noodzakelijk om de eigen motieven bewust te worden, die keuzen en beslissingen bepalen. Het leven, waarin angst en lijden een duidelijke plaats hebben, wordt ernstig opgevat. Ieder mens is uniek. Dit betekent onder meer dat bij iedere patiënt overwogen dient te worden wat voor therapie en combinatie van technieken nodig is (Assagioli, 1993, blz. 13-14).

Daarnaast zijn er ook aspecten waarin Psychosynthese en existentiële psychotherapie van elkaar verschillen. Aan de wil wordt binnen de Psychosynthese een centrale plaats toegekend. Dat is niet zo binnen de existentiële benadering. Binnen de Psychosynthese wordt de ervaring van het zelf, onafhankelijk van iedere inhoud van het veld van bewustzijn, beschouwd als een ervaring, een innerlijke werkelijkheid van verschijnselen, die op grond van ervaring bevestigd kan worden en met behulp van bepaalde technieken gerealiseerd kan worden. Positieve ervaringen, ofwel piekervaringen, worden binnen de Psychosynthese erkend en serieus genomen. Voorbeelden van zulke ervaringen zijn: ervaringen van zelf-verwerkelijking, vervulling, prestatie, verlichting, vrede en vreugde.

De ervaring van eenzaamheid wordt in Psychosynthese niet als iets definitiefs of essentieels ervaren. Zij vormt een stadium, een tijdelijke subjectieve toestand. In de Psychosynthese wordt veel gebruik gemaakt van een groot aantal actieve technieken. Tot slot wordt in de Psychosynthese de bewuste en geplande reconstructie of herschepping van de persoonlijkheid door de samenwerking tussen cliënt en therapeut nagestreefd (Assagioli, 1993, blz. 4-16).

Wat is de samenhang tussen enerzijds de mensopvatting van de Psychosynthese en anderzijds religie en metafysica? De Psychosynthese stelt zich ten doel zich niet op het terrein van religie en filosofie te begeven. Ze is in principe neutraal ten opzichte van religie en filosofische leerstellingen in zoverre deze niet louter materialistisch zijn en het bestaan van geestelijke werkelijkheden niet ontkennen. Psychosynthese leidt naar de mens en stopt bij het grote Mysterie. De Psychosynthese heeft niet de pretentie om een metafysische of een theologische verklaring te geven van dit Mysterie (Assagioli, 1993, blz. 17).

De Psychosynthese biedt een kader waarbinnen de gangbare psychologische theorieën en benaderingen een plek kunnen krijgen. Naast de eigen visie en de eigen aanpak van de behandeling, maakt de Psychosynthese toch vooral veel gebruik van bestaande theorieën en technieken. Zo ontleent Assagioli veel aan benaderingen uit de psychodynamische traditie (eerste hoofdstroom) (Assagioli, 1993, blz. 22-25). Niet alleen agressie en seksuele drift zijn belangrijk in het kader van motivatie van mensen, maar evenzeer de drang naar zingeving en religieuze ervaring.

3.2.2 Persoonlijkheidsmodel

Assagioli heeft een speciaal model van de persoonlijkheid ontworpen, het zogenaamde ei-model (zie Figuur 1). Hij onderscheidt zeven onderdelen (Assagioli, 1993, blz. 28-30; Russell, 1982, blz. 5; Parfitt, 1999, blz. 14-19; Bos, 1982, blz. 14; Bos, 1996, blz. 1-4):

1. Het lagere onbewuste: dit omvat de elementaire psychische activiteiten die het lichamelijke leven besturen: de intelligente coördinatie van lichamelijke functies, de fundamentele drijfveren en primaire driften, complexen, geladen met intense emoties, dromen en beeldvorming van inferieure aard, lagere, onbeheerste parapsychologische processen, verschillende pathologische uitingen, zoals fobieën, dwangvoorstellingen, dwangneurosen en paranoïde wanen.
2. Het middelste onbewuste: dit is opgebouwd uit dezelfde psychische elementen als ons waakbewustzijn, en is gemakkelijk voor dit laatste toegankelijk. In dit innerlijke gebied worden onze verschillende ervaringen verwerkt en worden de gewone elementen van ons denken en van onze verbeelding verder uitgewerkt en ontwikkeld in een soort psychische zwangerschap, voordat ze in het licht van ons bewustzijn geboren worden.
3. Het hogere onbewuste of bovenbewuste: vanuit dit gebied ontvangen wij onze hogere intuïties en inspiraties op artistiek, wijsgerig of wetenschappelijk terrein, onze ethische bevelen en de drang tot menslievende en heldhaftige daden. Het is de bron van hogere gevoelens zoals onbaatzuchtige liefde, van genialiteit en van toestanden van contemplatie, verlichting en extase. In dit gebied zijn de hogere psychische functies en geestelijke energieën latent aanwezig.
4. Het veld van bewustzijn: het gaat hier om de bewuste persoonlijkheid, om inhouden van het bewustzijn waarvan wij ons rechtstreeks bewust zijn: de onophoudelijke stroom van gewaarwordingen, gevoelens, verlangens en impulsen die wij kunnen waarnemen, analyseren en beoordelen.
5. Het bewuste zelf of ik: dit is het centrum van zuiver zelf-bewustzijn en komt niet overeen met de bewuste persoonlijkheid. Dit zelf kan gezien worden als het projectiescherm en de steeds veranderende inhouden van het bewustzijn, zoals gewaarwordingen, gedachten en gevoelens als de verschillende beelden die erop geprojecteerd worden. Dit onderscheid is vast te stellen door introspectie, zelf-observatie.
6. Het hogere Zelf: dit is een permanent centrum dat zich achter of boven het bewuste zelf bevindt. Het persoonlijke bewuste zelf is een afspiegeling, een projectie van dit hogere Zelf. Het bewustzijn van het hogere Zelf houdt een intuïtief gewaarzijn in, een breed perspectief van iemands eigen bestaan en het bestaan in zijn algemeenheid (conditione humaine) en een gevoel van zin en doelgerichtheid. Het doel van spirituele synthese is het samenvallen van het hogere Zelf met het persoonlijke zelf zodat de persoonlijkheid functioneert als een voertuig voor hoger bewustzijn in het alledaagse leven.
7. Het collectieve onbewuste: een individu staat in contact met zijn omgeving. Zo worden individuen beïnvloed door andere mensen en vice versa. Ook vindt er een uitwisseling plaats met de psychische omgeving. Jung noemde dit het collectieve onbewuste. Dit concept geeft aan dat de mens geen geïsoleerde individuen zijn, maar dat we deel uitmaken van een collectiviteit, waaraan alle andere levende wezens participeren.

Figuur 1: Ei-model

Assagioli heeft ook een tweede model van de persoonlijkheid ontworpen, het vlindermodel (Assagioli, 1974, blz. 49; Russell, 1982, blz. 5-6; Ferrucci, 1982, blz. 45). In dit model (zie Figuur 2) worden de relaties beschreven tussen enerzijds het persoonlijke zelf (8) en de wil (7) en anderzijds de overige psychologische functies: gewaarwording (1), emoties (2), drang en wens (3), verbeelding (4), denken (5) en intuïtie (6). Door middel van de wil, functioneert het persoonlijke zelf te midden van de andere psychologische functies. Opvallend is de prominente positie van de wil.

Figuur 2: Vlindermodel

Verder is hier nog het begrip subpersoonlijkheid van belang (Russell, 1982, blz. 6; Ferrucci, 1982, blz. 47-58; Parfitt, 1997, blz. 23-32). In feite gaat het om de verschillende rollen die wij in het dagelijks leven spelen. We verschuiven van de ene rol in de andere. De huisvader, de employee, de verloofde, het bange kind. We kunnen aan een of meerdere van onze subpersoonlijkheden bovenmatig gehecht zijn en ermee geïdentificeerd zijn, wat aangrijpingspunten in de psychosynthese behandeling kunnen zijn.

3.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel

Centrale functie in het persoonlijkheidsmodel van Assagioli is de wil (Assagioli, 1974, blz. 15-18). Dit is een specifieke bijdrage van Assagioli geweest aan zowel de reguliere als de spirituele psychologie. Er zijn diverse aspecten te onderscheiden aan de wil:

1. De sterke wil: van belang is allereerst dat we herkennen dat er een wil bestaat, vervolgens dat we een wil hebben en tot slot dat we een wil zijn, een willing self. De wil dient ontwikkeld te worden en sterk gemaakt, zodat hij zijn taken kan vervullen.

2. De bekwame wil: we hebben de mogelijkheid om onze doelen te realiseren, met de minst mogelijke besteding van energie.

3. De goede wil: het is essentieel om juiste doelen te leren kiezen. Hierbij dient rekening gehouden te worden met twee wetten die in de fysieke en psychologische wereld werken: de wet van actie en reactie en de wet van ritme en evenwicht.

Bovenstaande drie aspecten van de wil zijn voldoende voor de persoonlijke synthese, voor zelfactualisatie. Het is voldoende voor het normale individu om een rijk en nuttig leven te leiden.

4. De transpersoonlijke wil: hier betreden we de verticale dimensie in de mens, het spirituele veld. Dit domein in de mens heeft te maken met de hogere behoeften. Het gaat hier om de wil van het transpersoonlijke Zelf. Het betreft ook het veld binnen ieder individu als het gaat over de relatie tussen de wil van het persoonlijke zelf en de wil van het transpersoonlijke Zelf.

3.2.4 Verandertheorie

Binnen de Psychosynthese worden zes fasen onderscheiden in het functioneren van de wil (Assagioli, 1974, blz. 135-188). De wil heeft een centrale positie binnen het persoonlijk functioneren van de mens. De wil heeft ook een centrale rol binnen het veranderingsproces dat binnen een persoonlijke of transpersoonlijke psychosynthesebehandeling doorlopen wordt. Deze zes fasen zijn als het ware delen van een ketting; de ketting (de act van het willen) is zo sterk als de zwakste schakel. Het uitvoeren van een wilsbesluit wordt meer of minder succesvol

en effectief, naarmate elk van de fasen succesvol en effectief is uitgevoerd.

1. Het doel, gebaseerd op evaluatie, motivatie en intentie: als we iets willen bereiken, dienen we allereerst een doel te formuleren. Dit doel dient adequaat ingeschat te worden en waardevol geacht worden, alvorens we erdoor gemotiveerd worden en het ons sterk aanzet om dit doel ook daadwerkelijk te realiseren. De motivatie wordt verhoogd naarmate we er waarden in herkennen.

2. Overweging: aangezien er vele doelen zijn, die niet allemaal tegelijk gerealiseerd en nagestreefd kunnen worden, dient er een keuze gemaakt te worden. Welke doel heeft de voorkeur?. Dit is de fase van deliberatie, overweging.

3. Keuze en beslissing: de deliberatie dient gevolgd te worden door een keuze en een consequente beslissing. Andere keuzemogelijkheden dienen terzijde geplaatst te worden.

4. Affirmatie: het bevel of fiat van de wil: de keuze en beslissing dient gevolgd te worden door de bevestiging of affirmatie, waardoor de dynamische en creatieve energieën geactiveerd worden die nodig zijn om het doel te bereiken.

5. Het plannen en uitwerken van een programma: er dient vervolgens een plan en programma gemaakt te worden. Deze zijn gebaseerd op de selectie van de verschillende middelen en fasen van de uitvoering van het plan in de tijd en passend bij de omstandigheden, condities en bestaande mogelijkheden.

6. De daadwerkelijke uitvoering. Dit is een specifieke taak van de wil, die deze evenwel niet direct uitvoert. De wil maakt gebruik van de andere psychologische en lichamelijke functies: denken, verbeelding, perceptie, intuïtie, gevoelens en impulsen, plus de motorische lichaamsfuncties. De wil heeft de leiding. Daarnaast heeft deze ook de supervisie over de uitvoering.

3.3 Praktijk van Psychosynthese

3.3.1 Doel

Het doel is allereerst om de persoonlijkheid te ontwikkelen en te vervolmaken. Dit is de persoonlijke Psychosynthese. Het gaat hier om zelf-verwerkelijking, de verwerkelijking van het persoonlijk bewuste zelf of ik. Het doel is om een geïntegreerde, goed geordende en harmonieuze persoonlijkheid te ontwikkelen.

De psychische problemen van mensen in het kader van de persoonlijke synthese zijn in het algemeen van regressieve aard. Deze mensen zijn er niet in geslaagd zich te bevrijden van hun emotionele gehechtheid aan hun ouders. Er is sprake van een of meerdere conflicten tussen verschillende bewuste en onbewuste aspecten van de persoonlijkheid, of tussen de persoonlijkheid en de omgeving (Assagioli, 1993, blz. 66).

Vervolgens is het doel de persoonlijkheid harmonisch te ordenen en steeds meer met het Zelf als spiritueel centrum te verenigen, wat de transpersoonlijke Psychosynthese genoemd wordt (Assagioli, 1993, blz. 68). Hier is een citaat van Maslow op zijn plaats: 'Om dit wat duidelijker te maken, zou ik zelf-verwerkelijking willen omschrijven als een ontwikkeling van de persoonlijkheid, die de mens bevrijdt van de deficiëntie-problemen van groei, en van de neurotische (infantiele, op fantasie berustende, of onnoodzakelijke, of 'onwerkelijke') problemen van het leven, zodat hij in staat is om de 'echte' problemen van het leven (de typische en uiteindelijke menselijke problemen, de onvermijdelijke, de 'existentiële' problemen waarvoor

geen volmaakte oplossing bestaat) onder ogen te zien, te weerstaan en aan te pakken. Het gaat dus niet om een afwezigheid van problemen, maar om een overschakelen van voorbijgaande of onwerkelijke problemen naar echte' (Assagioli, 1993, blz. 51).

De problemen in het kader van de spirituele synthese of Zelf-verwerkelijking zijn doorgaans van progressief karakter. Zij ontstaan door het loskomen van bovenbewuste mogelijkheden, aan de zuigkracht van het Zelf en zij worden vooral bepaald door de hieruit voortvloeiende disharmonie en conflicten met de 'middelste' en 'lagere' aspecten van de persoonlijkheid (Assagioli, 1993, blz. 67).

3.3.2 Technieken

De technieken die in Psychosynthese gebruikt worden verdeeld in twee categorieën, afhankelijk voor welk doel ze gebruikt worden: technieken voor persoonlijke synthese en technieken voor spirituele synthese. Hier volgen eerst de technieken voor persoonlijke synthese (Assagioli, 1993, blz 116-212):

1. Katharsis: het bevorderen van emotionele ontlading, waardoor symptomen verdwijnen.
2. Oefening in dis-identificatie: doel van deze oefening is de versterking van het observerende zelf, het benadrukken van het verschil tussen het zelf en de bewustzijnsinhouden, zoals lichamelijke gewaarwordingen, emoties, gevoelens en denkinhouden; het zelf valt niet samen met deze inhouden.
3. Techniek voor de ontwikkeling van de wil: elke fase en elk onderdeel van de wil dient apart getraind te worden, opdat onze acties doelgericht worden.
4. Techniek om de verbeelding te trainen en te benutten: het doel van het trainen van de verbeelding is uiteindelijk ons handelen te verbeteren, immers verbeelding is een noodzakelijke fase om te komen tot handelen.
5. Techniek van visualisatie: hetzelfde geldt voor visualisatie.
6. Techniek van het oproepen van geluiden: hetzelfde geldt voor deze techniek.
7. Techniek om andere gewaarwordingen te verbeelden: er zijn vier soorten gewaarwordingen, namelijk kinesthetische gewaarwording, de gewaarwordingen van de tastzin, smaakzin en reukzin; het doel is hetzelfde als bovenstaande.
8. Techniek van de ideale modellen: het is van belang voor de client om een ideaal model te kiezen; dit gebeurt in fasen, allereerst ontstaat het idee; dit kan een ideaal worden, als het als wenselijk wordt gezien en tenslotte groeit het uit tot en drukt zich uit in vorm en functie, zodra het daadwerkelijk wordt nagestreefd.
9. Techniek om symbolen te benutten: symbolen worden gebruikt vanwege hun psychische energie en vanwege hun mogelijkheden om psychische energieën om te vormen.

De technieken voor spirituele synthese zijn de volgende (Assagioli, 1993, blz. 213-246):

1. De techniek van de dialoog: heeft tot doel een relatie tot stand te brengen tussen het persoonlijke zelf en het spirituele Zelf. Er woont een leraar in de cliënt die feitelijk het spirituele zelf is en waarmee hij in dialoog kan treden.
2. De oefening van de Graallegende: in deze oefening is het de bedoeling dat de deelnemers zich vereenzelvigen met de symbolen uit de tekst van de opera's van Wagner, Lohengrin en Parsifal en uit de tekst over de ridders van de Graal. Mensen worden gestimuleerd om ervaringen op te schrijven en uit te spreken naar aanleiding van de oefeningen met de

symbolen.

3. De oefening gebaseerd op Dantes Goddelijke Comedie: ook hier is het de bedoeling dat de deelnemers oefenen met symbolen.

Deze beide oefeningen symboliseren het geheel of grote delen van het spirituele groeiproces. Door deze in de verbeelding te beleven, bevorderen deze oefeningen dit proces.

4. De oefening van het bloeien van de roos: hierin wordt aan de patiënt gevraagd zich een roos voor te stellen, die geleidelijk aan gaat bloeien.

5. Techniek voor het gebruik van de intuïtie: de intuïtie wordt in de Psychosynthese beschouwd als een onafhankelijke en specifieke functie; deze functie ligt buiten de functie van de rede; ze geeft een mogelijkheid om de werkelijkheid te begrijpen, niet analytisch, maar synthetisch. Zij omvat de totaliteit van een gegeven situatie; intuïties spelen een belangrijke rol in interpersoonlijke relaties en ook in het individuele, spirituele functioneren van de mens.

Tot slot hecht Assagioli ook belang aan het toepassen van meditatietechnieken (Assagioli, 1995). Hij onderscheid drie soorten meditatie: op de eerste plaats reflectieve meditatie, die gericht is op het begrijpen, interpreteren en evalueren van wat we in onszelf ontdekken. Op de tweede plaats is er de receptieve meditatie, die tot doel heeft contact te leggen met het hogere zelf; we staan open voor boodschappen en intuïties afkomstig uit het hogere onbewuste, die ons door middel van inzicht of verlichting deelachtig worden. Tot slot is er de creatieve meditatie, bijvoorbeeld het toepassen van het 'ideale model'. Hiermee zijn we in staat onze persoonlijkheid in overeenstemming te brengen met het hogere Zelf.

3.3.3 Rol gids en cliënt

De mate en aard van samenwerking tussen cliënt en psychotherapeut wisselen in het verloop van het therapeutisch proces. Er zijn drie stadia te onderscheiden, die elkaar deels overlappen en samenvallen. Bij aanvang heeft de therapeut een actieve rol; vervolgens wordt zijn rol geleidelijk aan katalytisch: hij wordt door de cliënt gezien als model of symbool; in het laatste stadium trekt de therapeut zich terug en wordt hij vervangen door het Zelf, waarmee de cliënt een groeiende relatie of dialoog opbouwt en er zich in toenemende mate mee identificeert (Assagioli, 1993, blz. 16).

De psychosynthesegids dient een dubbele bekwaamheid te bezitten, om op een bevredigende wijze als behandelaar op te treden van psychische problemen die behoren bij het proces van Zelf-verwerking: hij dient een beroepsmatig getrainde psychotherapeut te zijn en hij dient een ervaren reiziger te zijn langs de weg van Zelf-verwerking. Hij dient actief ook een spirituele weg te volgen (Assagiolo, 1993, blz. 70).

De cliënt dient pas aan een spirituele Psychosynthese te beginnen als hij in een voldoende mate problematiek van de persoonlijke synthese achter de rug heeft. Uiteraard hoeft de persoonlijke synthese niet tot in de perfectie voltooid te zijn. Deze mensen leven een productief en harmonieus leven en hebben geen al te grote problemen. Echter hun verlangen naar meer diepgang, zingeving en transcendente ervaring doet hun starten met spirituele Psychosynthese. Vragen of problemen die hier aan de orde komen zijn: wat is de zin van mijn bestaan? Wat is mijn opdracht in dit leven? Welke betekenis hecht ik aan mijn levenservaringen? Wat betekenen de (piek) ervaringen die ik gehad heb? Wat is mijn levensvisie, hoe sta ik in het leven?

3.3.4 Verloop Psychosynthese

Er zijn een aantal stadia te onderscheiden in het verloop van een behandeling (Assagioli, 1993, blz. 32-40):

1. Een grondige kennis van de persoonlijkheid: het is zaak het onbewuste uitvoerig te exploreren; het lagere onbewuste is het traditionele terrein van de psychoanalyse; het gaat hier om het ontdekken van onbewuste conflicten, emotionele verslavingen en angsten die ons verlammen; vervolgens dienen ook het middelste en hogere onbewuste onderzocht te worden; hier worden grote reserves aan energie ontdekt, die latent in ons aanwezig zijn en die gebruikt kunnen worden voor verder leren en creativiteit.
2. Beheersing van de verschillende elementen van de persoonlijkheid: nadat we allerlei onbewuste inhouden hebben leren kennen is het zaak dat deze ons niet meer overheersen: dit is het proces van disidentificatie; deze methode gaat uit van het beginsel dat we overheerst worden door alles waarmee we ons vereenzelvigen en dat we alles kunnen beheersen en controleren, waarmee we ons niet langer vereenzelvigen.
3. Bewustwording van het echte Zelf, het ontdekken of scheppen van een tot eenheid leidend centrum (ideaalbeeld kiezen): in dit stadium wordt het persoonlijke bewustzijn uitgebreid tot het bewustzijn van het zelf, het lagere zelf wordt met het hogere Zelf verenigd. Een belangrijke stap in deze is om het beeld en het ideaal van een volmaakte persoonlijkheid te scheppen, die past bij de eigen aard, het ontwikkelingsstadium en psychologische type; vervolgens dient dit ideaal in het dagelijks leven geleefd te worden. Voorbeelden hiervan zijn: het ideaal van de kunstenaar, de zoeker naar waarheid, de wijsgeer, de wetenschapsman, de volmaakte vader of moeder.
4. Psychosynthese: de vorming of wederopbouw van de persoonlijkheid rondom dit nieuwe centrum;
 - a. Het benutten van de beschikbare energieën: het gaat hier om het benutten van de energieën die tot dan toe besteed werden aan onbewuste conflicten en complexen en om energieën die tot dan toe latent waren en niet benut werden.
 - b. Het ontwikkelen van de aspecten van de persoonlijkheid die of gebrekkig of ontoereikend zijn met het oog op het doel dat wij willen bereiken: dit kan op twee manieren (1) door middel van oproepen, zelsuggestie en scheppende bevestiging of (2) door methodische training.
 - c. Het coördineren en ordenen van de verschillende energieën en functies van de psyche dat wil zeggen het tot stand brengen van een hechte organisatie van de persoonlijkheid.

In de loop van een spirituele psychosynthesebehandeling kunnen zich allerlei complicaties voordoen. In dit kader kunnen (vier) kritieke stadia onderscheiden worden, waarin zich spirituele crises kunnen voordoen (Assagioli, 1991, blz. 115-132 en 1993, blz. 52-66).

- a. Crises die aan het spirituele ontwaken voorafgaan: het begint vaak met een gevoel van ontevredenheid, van een gemis, wat dit ook moge zijn; het gaat niet om het gemis van iets concreets, het is iets ongrijpbaars, iets wat in eerste instantie niet te omschrijven is. Dit kan zich uiten in intellectuele en/of metafysische twijfels; verder in een emotionele depressie of een morele crisis. Op het gebied van de persoonlijkheid kunnen ook deze symptomen optreden en dan gaat het om conflicten tussen drijfveren of om conflicten tussen deze drijfveren en het bewuste ik, of tussen het ik en de buitenwereld, zoals ouders, partner of kinderen. Echter in het kader van de spirituele ontwikkeling, het gebied van het hogere Zelf, worden de symptomen veroorzaakt door nieuwe ontwakende neigingen, aspiraties en interessen van morele, religieuze

of spirituele aard.

b. Crises die door het spirituele ontwaken worden veroorzaakt: het openen van het kanaal tussen de bewuste en bovenbewuste niveaus, tussen de persoonlijkheid en het Zelf kan resulteren in een gevoel van bevrijding. De symptomen die er waren lossen op, hetgeen een bevestiging vormt voor het feit dat ze van spirituele oorsprong waren. Soms kan het zijn dat de verlichting te sterk is om te integreren en dat het onderscheid in niveaus, tussen persoonlijkheid en Zelf vervagen; hierdoor wordt het ik opgeblazen en kan aanleiding geven tot overmatige zelf-verheffing en zelf-verheerlijking: aan het persoonlijke veld worden eigenschappen van het hogere Zelf toegekend. Er worden niveaus met elkaar verwisseld: een verwarring van absolute en relatieve waarheid, van metafysische en empirische niveaus. Verder kunnen plotseling binnenstromende energieën aanleiding geven tot forse emotionele beroering tot uiting komend in ongecontroleerd, onevenwichtig en verward gedrag. Zo iemand kan ertoe komen om de rol van guru of profeet op zich te nemen. Ook kunnen mensen parapsychologische vermogens of ervaringen ontwikkelen, bijvoorbeeld het ervaren van visioenen, het 'automatisch gaan schrijven', boodschappen doorkrijgen.

c. Reacties op het spirituele ontwaken: een harmonieus innerlijk ontwaken wordt gekenmerkt door een gevoel van vreugde, door een verlichting van het verstand, wat inzicht in de betekenis en de zin van het leven met zich mee kan brengen. Dit kan twijfels verdrijven en oplossingen bieden voor vele problemen. Ontwaken betekent vaak ook de realisatie dat het leven één is; er is een gevoel van eenheid met alle mensen, met de hele schepping. De vroegere persoonlijkheid met zijn scherpe kantjes en onhebbelijkheden verdwijnt wat naar de achtergrond en andere eigenschappen, zoals liefde, beminnelijkheid, altruïsme, behulpzaamheid, treden op de voorgrond. Meestal is zo'n toestand van ontwaken tijdelijk en trekt weer weg, waarna het persoonlijke zelf achterblijft, ongetransformeerd. De oude persoonlijkheid komt weer bovendrijven en andere negatieve eigenschappen kunnen de kop opsteken. Soms worden onbewuste en lagere driften, die tot dan toe latent waren, bewust. Deze mens kan een grote heimwee ontwikkelen naar de toestand van ontwaken. Echter deze ervaringen horen bij spirituele ontwikkeling en zijn ook onvermijdelijk.

3.4 Samenvatting Psychosynthese

Psychosynthese is een vorm van spirituele psychotherapie, die ontwikkeld is door Roberto Assagioli. Psychosynthese maakt deel uit van de transpersoonlijke beweging (vierde hoofdstroming) in de psychologie. Het realiseren van hogere en transpersoonlijke waarden en ervaringen staan centraal. Een mens ontwikkelt zich wat betreft zijn persoon; daarenboven kan de mens zijn hogere Zelf tot ontwikkeling brengen. Eigen verantwoordelijkheid, zingeving, waarden en normen zijn belangrijke facetten van een transpersoonlijke synthese. Er wordt uitgegaan van een zelf, zonder inhouden. Psychosynthese begeeft zich niet op theologisch, metafysisch of religieus gebied. Assagioli heeft een model van persoonlijkheid ontwikkeld, het ei-model, waarbij hij zijn eigen opvattingen combineert met die van Freud en Jung. Verder heeft hij een tweede model, het vlindermodel, geformuleerd, waarin de psychologische functies van het persoonlijke zelf geïntegreerd worden. De wil in al zijn facetten staat centraal in zijn aanpak van therapie. Assagioli heeft diverse technieken ontwikkeld voor zowel persoonlijke als transpersoonlijke synthese. Hierin spelen imaginatie en meditatie een cruciale rol. De synthesebehandeling is doorgaans een eindige behandeling voor de cliënt. De gids is in principe levenslang in behandeling. Een cliënt kan pas aan een transpersoonlijke synthese

beginnen als de problemen op persoonlijk niveau voldoende opgelost zijn. Assagioli heeft uitvoerig de crises beschreven op het pad van de transpersoonlijke Psychosynthese: crises voorafgaand aan spirituele ontwikkeling, crises door spirituele ontwikkeling en crises als reactie op het spiritueel ontwaken.

HOOFDSTUK 4: MENSBEELD EN PRAKTIJK VAN ADVAITA VEDANTA

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden het mensbeeld en de bevrijdingsweg van de Advaita Vedanta beschreven. Advaita Vedanta is een van die filosofische richtingen uit het hindoeïsme die vanaf de zestiger jaren in het Westen aan populariteit gewonnen hebben. Centraal hierin staat het non-dualisme, de werkelijkheid is een eenheid, geen twee of veelheid. Hieronder wordt de Advaita Vedanta geplaatst in de historische en filosofisch, religieuze context van India, vervolgens komen de begrippen jiva, atman en brahman aan de orde, daarna de vier bewustzijnsniveaus. In de beschrijving van de praktijk van Advaita Vedanta wordt eerst het doel beschreven, daarna de technieken om dit te bereiken, vervolgens worden de rollen van leerling en leraar beschreven.

4.2 Mensbeeld van Advaita Vedanta

4.2.1 Filosofische achtergronden

De term Vedanta betekent letterlijk het einde van de Veda en slaat op de Upanishaden (Deutsch, 1973, Tiemersma, 2000a). Vedanta is ook de naam voor die filosofisch-religieuze systemen die op de Upanishaden gebaseerd zijn. Tot de Vedantaliteratuur behoren de volgende drie groepen teksten. Op de eerste plaats de Upanishaden (Vledder, 2000 en Tiemersma, 2004), die de laatste delen van de Veda's vormen en opgevat worden als de conclusies uit de Veda's.

De Upanishaden zijn het einde en het hoogtepunt van de Veda's, waarin een overgang te vinden is van rituele teksten via allegorische interpretaties naar mystieke en filosofische verhandelingen. Upanishad betekent letterlijk geheime spreuk, geheime leer en geheime tekst en verwijst naar het vertrouwelijk zitten bij de leraar om door hem onderricht te worden. Geheimhouding is een belangrijk aspect van het onderricht. De eerste Upanishaden zijn opgetekend tussen de 8e en 6e eeuw voor Christus. De Atman-Brahman-leer is de belangrijkste filosofische notie uit de Upanishaden. Deze leer kan gezien worden als een reactie op het vedisch ritualisme. In de Upanishaden is inzicht het middel tot bevrijding en in feite de bevrijding zelf. Het inzicht (jnana) is waar het om gaat, de kennis van de identiteit van Zelf-zijn en de essentie van alles (Atman en Brahman).

Op de tweede plaats behoort tot de Vedantaliteratuur de Bhagavadgita (Maharishi Mahesh Yogi, 1969). Hierin zijn vele begrippen uit de Upanishaden uitgewerkt. De Atman-Brahman-leer is het uitgangspunt, echter in de Bhagavadgita krijgt toch vooral de theïstische kant, de kant van de persoonlijke God, de nadruk. Een belangrijk thema is het gevecht tussen goed en kwaad, waarin God diepgaand is geïnteresseerd. Hij helpt in deze de mens, door zijn liefde, zodat deze het slechte kan weerstaan. Ook wordt de eenheid met God gepropageerd, die op drie manieren

gerealiseerd kan worden: de weg van de kennis (jnana-yoga), de weg van de devotie (bhakti-yoga) en de weg van de actie (karma-yoga) (Radhakrishnan & Moore, 1973, blz. 506-572).

Op de derde plaats dienen de Brahma- of Vedanta-Sutra's (letterlijk 'leidraad') genoemd te worden. Deze, zeer beknopte, sutra's worden toegeschreven aan Badarayana, die in de eerste eeuwen van onze jaartelling geleefd moet hebben. In de tekst wordt een leidraad gegeven voor het begrijpen van de Upanishad-teksten (Zimmer & Campbell, 1974, blz. 409-463).

Na enige eeuwen op de achtergrond te zijn gebleven, omdat het boeddhisme de boventoon voerde, treedt de Vedanta als filosofisch-religieuze stroming vanaf de achtste eeuw weer duidelijk op de voorgrond. Shankara wordt beschouwd als de eigenlijke grondlegger van de Advaita (non-dualistische) Vedanta. Hij schreef commentaren op de belangrijkste Upanishaden, de Bhagavadgita en de Brahamasutra's, daarnaast enkele korte teksten, zoals de Upadeshasahasri en de Atmabodha. De verdienste van Shankara is dat hij de Advaita Vedanta systematisch uitgewerkt heeft. Kern van zijn leer is de eenheid van Atman en Brahman (Nagel, 2000).

In de Vedanta zijn kennis (jnana) en gedeeltelijk de liefde tot God (bhakti) de belangrijkste middelen tot bevrijding. In de laatste 150 jaar zijn vooral Ramakrishna en Ramana Maharshi van belang geweest voor een hernieuwde belangstelling voor de Vedanta. Bij Ramakrishna is de bhakti erg belangrijk, de gerichtheid op God. Ramana Maharshi onderwees met name het directe zoeken naar het Zelf. Centraal in zijn benadering stond de vraag: 'Wie ben ik?'. In het Westen zijn leraren als Krishnamurti, Nisargadatta, Vimala Thakar en Jean Klein bekend geworden.

Advaita Vedanta is niet alleen een formeel filosofisch systeem zoals wij dat in het Westen kennen, maar ook een instructie die gericht is op bevrijding. Theorie en praktijk zijn met elkaar verweven (Deutsch, 1973, blz. 7).

4.2.2 Persoonlijkheidsmodel

Jiva is het individuele bewuste wezen, de gewone, alledaagse mens. Jiva is de geïncarneerde ziel, een combinatie van het zuivere zelf (atman) en de vormen van lichaam en geest die, eindig, geconditioneerd en relatief zijn (Deutsch, 1973, blz. 51-54).

De mens heeft een lichaam. Het lichaam en de wereld zijn complementair. Met het lichaam wordt betrekkelijke realiteit ervaren (Tiemersma, 2000b). Verder maakt de manas, een luchtvormige of schaduwachtige ziel met een fijne materialiteit deel uit van de persoon. Deze verlaat het lichaam bij de slaap en bij de dood. Als zij het lichaam volledig verlaat betekent dit de dood. Tijdens het leven leidt deze ziel de psychische functies of de zintuigfuncties. Manas wordt ook wel het lagere denken genoemd. Buddhi is het intellect of de (hogere) rede. Buddhi is een instrument dat kan onderscheiden en oordelen. Het maakt begrijpen mogelijk en maakt ons tot een rationeel wezen. Manas en buddhi vormen het totaal van het mentaal functioneren in het waak- en droombewustzijn.

Atman of Paramatman is het hoogste Zelf van de mens. Het is niet verschillend van Brahman en ligt ten grondslag aan de individuele menselijke persoon, de jiva. Ondanks het feit dat het Atman niet te vangen is in bewoordingen, zijn er wel pogingen gewaagd ter beschrijving. Belangrijk is dan wel te weten dat deze beschrijvingen betrekkelijk zijn en niet samenvallen met Atman. Hier volgen enkele beschrijvingen van het Atman, het zuivere Zelf-zijn door Deutsch

(1973, blz. 47-51):

- het is that pure (vrij van empirische inhouden), undifferentiated, self-shining consciousness; het transcendeert het alledaagse zintuigen- en mentale bewustzijn; het verschil tussen subject en object is opgeheven.
- timeless : de ons bekende categorie tijd is niet aan de orde; deze categorie geldt voor de empirische of fenomenale wereld; op Atman is het eternal Now van toepassing.
- spaceless: de categorie ruimte is alleen van toepassing op de empirische wereld en niet op een spirituele ervaring.
- unthinkable: denken functioneert alleen met vormen, in veelheid; Atman heeft geen vorm en kan dus geen object zijn dat kenbaar is voor de mind, of door de zintuigen; denken is een proces, Atman is een staat van zijn.
- Atman is niet verschillend van Brahman: 'tat tvam as' 'thou art that'; men begint met individueel bewustzijn (tvam), gaat verder met universeel bewustzijn (tat) en komt aan bij puur bewustzijn dat overstijgt de afzonderlijke realiteit van zowel het individuele en het universele en dat vormt hun grond; deze uitspraak betekent de bevestiging van een gezamenlijke grond ofwel bewustzijn van het individuele en Brahman.
- tot slot wordt Atman ook wel eens aangeduid als stilte.

Dus de mens is niet alleen een geconditioneerd wezen. Wanneer je zijn wensen, zijn mentale activiteiten, zijn emoties en zijn ego zou weghalen blijft er nog altijd het zuivere bewustzijn over.

Om de relatie tussen Atman en jiva te begrijpen zijn er twee theorieën ontwikkeld (Deutsch, 1973, blz. 54):

(1) De theorie van reflectie of de weerkaatsingstheorie: jiva is een afspiegeling van Atman op de spiegel van onwetendheid. Een metafoor in deze is: de jiva is een weerspiegeling van de maan op het water die als spiegel dient. Deze weerspiegeling kan meer of minder vertroebeld zijn. Dus de reflectie van het absolute varieert afhankelijk van de mate van avidya (onwetendheid) waarop het reflecteert. Hoe zuiverder de spiegel, hoe perfecter de relatie tussen jiva en Atman. Naarmate de spiegel zijn individuele kenmerken verliest, hoe beter wordt het absolute weerspiegeld. Hieruit volgt dat onze mind helder en kalm dient te zijn om het Atman te kunnen weerspiegelen, in plaats van rusteloos, anticiperend en wensend.

(2) De theorie van de limitering: het gaat hier om de limitering van oneindigheid door eindigheid, van eenheid door veelheid. We zien het oneindige door beperkingen die niet van het oneindige zijn. We zien ons als wezens afgescheiden van andere wezens, geconditioneerd en eindig. Het individu is een beperktheid (door onwetendheid) van bewustzijn.

De metafoor van ruimte (akasha) is hier van toepassing: ruimte (in wezen een) wordt gezien door beperkingen alsof het is verdeeld in verschillende ruimten, zoals de ruimte in een pot en de ruimte in een kamer. Zo wordt het zelf ook gezien, namelijk als veel. De limitaties, gegrond in onwetendheid, zijn alleen conceptueel.

Brahman is de wereldgrond. Het is het absolute aan de objectzijde, terwijl Atman het absolute aan de subjectzijde is. Beide vallen samen, zodat er geen subject/object verschillen zijn.

Brahman kan op een zekere manier worden ervaren, het is geen intellectueel construct. Deze zijnservaring is het doel van het leven (Deutsch, 1973, blz. 28).

Twee aspecten van brahman worden onderscheiden:

(1) Nirguna Brahman is Brahman zonder kwaliteiten, een transcendente toestand, waarover

niets kan worden gezegd. Alle verschillen zijn verdwenen. Het is een toestand van mentale-spirituele verlichting (jnana), die zich in de diepste meditatie (nirvikalpa samadhi) manifesteert. Daarin is er een intuïtieve zijnservaring van identiteit.

(2) Saguna Brahman is Brahman met kwaliteiten. Brahman wordt hier begrepen vanuit een beperkt menselijk standpunt. Alle verschillen zijn geïntegreerd, de dualiteit is in de eenheid opgenomen. Hier functioneert de kracht van liefde. Het is een toestand van een vitale, liefdevolle bewustzijn of gewaarzijn (bhakti). Het is een objectivering van een bepaalde spirituele ervaring (savikalpa samadhi). Het is de inhoud van een liefdevolle ervaring van eenheid. Deze ervaring wordt ook saccidananda genoemd: sat (being, zijn), cit (consciousness, bewustzijn) en ananda (bliss, gelukzaligheid). Saguna Brahman is ook Ishvara, de God de schepper.

4.2.3 Specifieke aspecten van het persoonlijkheidsmodel

Bewustzijn is een belangrijk begrip in de Advaita Vedanta. Advaita is niet zozeer geïnteresseerd in het beschrijven of verklaren van het zelf, maar veel meer in het bewustwordingsproces. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen vier bewustzijnstoestanden, die een hiërarchie vertonen (Deutsch, 1973, blz. 55-63):

(1) De eerste is het waakbewustzijn, dat in relatie staat tot een wereld van externe objecten. Wij nemen onszelf waar als 'ik' of 'mij' voor zover we ons bewust zijn van dingen, gebeurtenissen en processen. Waakbewustzijn is intentioneel: het dient een object te hebben om er te zijn. Het is bewustzijn van. Dit bewustzijn is tijdgebonden, we zien dingen niet allemaal ineens. Ook denken we niet aan dingen in een omvattende totaliteit. We zijn gebonden aan een successieve representatie bij het zien en denken. We beschouwen de dingen een voor een. Dit bewustzijn is geïdentificeerd met het fysieke lichaam. Mensen die zich identificeren met het waakbewustzijn zijn enjoyment-seeking en dus dissatisfied. In het waakbewustzijn denken we dat we het lichaam zijn.

(2) De tweede bewustzijnstoestand is het droombewustzijn. Deze toestand komt overeen met het onder- of onbewuste uit de psychoanalytische psychologie. In de droomtoestand figureren impressies uit de waaktoestand. Het gaat vaak over gevoelens uit het verleden, die op hun beurt de waaktoestand weer beïnvloeden. Het materiaal uit de dromen is niet empirisch werkelijk, zoals die van de waaktoestand, en dat wordt door het individu ook als zodanig herkend. In de droomtoestand is het subject veel onafhankelijker in zijn ervaring dan in de waaktoestand. Echter de inhoud van de droom is onvrijwillig. Deze presenteert zich meestal zonder bewuste controle en onvrijwillig.

De manas en de buddhi vormen samen twee aspecten van het mentale leven. Ze vormen de totaliteit van de mentale functies in zowel de waak- als in de droomtoestand.

(3) De derde bewustzijnstoestand is die van de diepe slaap: deze is gekenmerkt door een gelukzaligheid (ananda) die gepaard gaat met een tijdelijke opschorting van alle onderscheidingen. Deze bewustzijnstoestand kan negatief omschreven worden als een afwezigheid van objecten, wensen en activiteiten. Deze kan positief omschreven worden als een toestand van gelukzalig bewustzijn zonder objecten. Onderscheidingen zijn niet vernietigd,

maar aanwezig in potentie. Het zelf is vrij van objecten, echter het zelf heeft zichzelf nog niet getranscendeerd (savikalpa). Het zelf is een getuige (sâkshin) van de objecten.

(4) De vierde bewustzijnstoestand is transcendent bewustzijn ofwel de vierde bewustzijns toestand (turiya): het is een pure toestand van zuiver bewustzijn, Atman (Paramatman). Het realiseren van deze bewustzijnstoestand is Zelf-realisatie en betekent vrijheid en bevrijding (moksa).

De borderline experience of savikalpa samadhi speelt zich tussen de jivatman en de Paramatman. In savikalpa samadhi is er nog een bepaalde spirituele ervaring: het bewustzijn van dualiteit is afwezig, maar non-dualiteit wordt positief ervaren. In de droomloze slaap (susupti) ligt de nadruk op de afwezigheid van dualiteit. In susupti is het zelf een wetend subject, alhoewel er niets te kennen is, in savikalpa samadhi is het zelf alleen maar bewust van de Realiteit. In susupti is het zelf nog steeds de jiva, in savikalpa samadhi glijdt het zelf in het Atman (nirvikalpa).

De vier toestanden van bewustzijn zijn stappen in de herkenning van het bewustzijn. Deze worden in verband gebracht met de ontologische niveaus zoals die binnen de Advaita Vedanta onderscheiden worden (Deutsch, 1973, blz. 63).

Het waak- en droombewustzijn corresponderen met de fenomenologische wereld van het grove en subtiele lichaam. De toestand van diepe slaap en savikalpa samadhi corresponderen met het Brahman met kwaliteiten (saguna) of het Goddelijke (Ishvara). Het transcendente bewustzijn, turiya, nirvakalpa samadhi correspondeert met nirguna Brahman of Realiteit. Kennis van de derde en vierde bewustzijnstoestand leidt tot bevrijding.

4.2.4 Verandertheorie

Binnen de Advaita Vedanta zijn theorie en praktijk een. Er is geen sprake van een apart theoretisch kader en een aparte beschrijving van de praktijk. Ze zijn met elkaar verweven. Paragraaf 4.2.4 (verandertheorie), paragraaf 4.3.2. (technieken) en paragraaf 4.3.4. (beloop) horen bij elkaar. Er is voor gekozen in paragraaf 4.3.2. de relevante tekst weer te geven.

4.3 *Praktijk van Advaita Vedanta*

4.3.1 Doel van Advaita Vedanta

Het doel van Advaita Vedanta is het realiseren van vrijheid, moksa of mukti. Een negatieve definitie van vrijheid is vrijheid van karma, van handelingsresten, waardoor mensen aan de aarde gebonden worden en waardoor zij gebonden blijven aan de eindeloze ronden van geboorte en dood in de wereld (samsara). Een positieve definitie van vrijheid is het bereiken van een toestand van at-one-ment met de diepte en rust van de Realiteit. Spirituele vrijheid betekent de volledige realisatie van de mogelijkheden van de mens als spiritueel wezen (realisatie identiteit Atman-Brahman). Het betekent het bereiken van inzicht in zichzelf, het betekent Zelf-kennis en zijnsvreugde (Deutsch, 1973, blz. 103-104).

4.3.2 Technieken

Moksa wordt bereikt door de mentaal-spirituele discipline van jnana-yoga (Deutsch, 1973, blz. 106-110). Het middel tot uiteindelijke bevrijding is kennis (van de identiteit van Zelf en Brahman). Verder is het hebben van een gerealiseerde spirituele meester van groot belang (Mayeda, 1979, blz. 212).

Jnana-yoga is een levend proces van weten en zijn en kan daardoor niet ingedeeld worden in scherp omliggende fasen. Niettemin worden hier drie fasen gepresenteerd om het proces te verduidelijken.

Op de eerste plaats is er de fase van horen: de leerling wordt aangemoedigd bekend te raken met de leringen van de Advaita Vedanta. Hij kan luisteren naar wijze mensen en hij kan relevante teksten bestuderen. Luisteren en studeren staan centraal. Hierdoor wordt een basis gelegd om toekomstige ervaringen te kunnen begrijpen.

De tweede fase betreft denken: de leerling wordt aangemoedigd tot langdurige reflectie, met het doel de filosofische principes van de Advaita Vedanta zich eigen te maken. De leerling dient er een rationele overtuiging van te maken. Ofschoon het op dit moment alleen maar abstracties zijn, dient hij overtuigd te worden van hun waarde. De hulp van de guru is in deze van groot belang.

De derde fase betreft het ervaringsgericht bereiken van moksa. Dit bestaat uit een constante meditatie, dat wil zeggen meditatie op de betekenis van de leerregels en Zelf-meditatie (Tiemersma, 2002). De leerling dient een intense concentratie te hebben op de identiteit van het zelf met de Realiteit. Hij dient een getuige te worden van het leven. Door onthechting keert hij zich af van egoïsme, angsten en afleidingen door de zintuigen.

Zijns-meditatie, de zijnservaring van Zelf en niet-Zelf, parisamkhyana meditatie genaamd, heeft de volgende inhoud. Ik, Atman, ben Zien van aard, zonder object, nergens mee verbonden, onveranderlijk, bewegingsloos, eindeloos, zonder angst en absoluut subtiel. Dus kan geluid geen object op afstand van mij worden, evenmin aanraking, vorm en kleur, smaak en geur. Alle zinnen uit de Upanishaden, die betrekking hebben op de non-dualiteit van Atman, daarover dient uitvoerig gecontempleerd te worden

Meditatie kan behulpzaam zijn als voorbereiding op satsang, maar is niet essentieel.

4.3.3 Rol leraar-leerling

Hieronder volgen de vereisten waaraan een leerling dient te voldoen, die moksa wil nastreven. Het gaat om de viervoudige discipline (sadhana catustaya) (Deutsch, 1973, blz. 105-106).

Op de eerste plaats moet de leerling in staat zijn om onderscheid te kunnen maken tussen datgene wat echt en ogenschijnlijk echt is, tussen tijdelijke waarheden en tijdloze waarheden, tussen datgene wat spiritueel is en oppervlakkig. Op de tweede plaats dient de leerling afstand te doen van alledaagse wensen en alle strevingen voor zintuiglijke bevrediging. Op de derde plaats dient hij mentale rust te bereiken (sama), zelfbeheersing (dama), zonder begeerten te zijn (uparati), doorzettingsvermogen (titiksa), doelgerichtheid (samadhana) en geloof (sraddha). Tot slot dient hij een positief verlangen te hebben naar vrijheid en wijsheid (mumuksutva). Hij dient zichzelf helemaal te wijden aan de queeste van begrijpen.

Dit viervoudige pad is niet door een puur rationeel persoon te volgen. Het noodzaakt een radicale verandering van de natuurlijke gerichtheid van het bewustzijn, die bestaat uit een gepassioneerde betrokkenheid op de dingen van de wereld.

Sankara beschrijft in de Upadesasahasri (Mayeda, 1979, blz. 211) ook een aantal kenmerken

waaraan een leerling dient te voldoen: Hij dient zich losgemaakt te hebben van alle niet-eeuwige dingen, die door andere dingen verkregen worden dan kennis. Hij moet afstand gedaan hebben van zijn wens zonen en rijkdom te krijgen. Hij dient de status te hebben van een rondzwervende asceet. Hij dient eigenschappen als rust, zelfbeheersing, compassie ontwikkeld te hebben. Hij dient aan de eigenschappen van de leerling voldaan te hebben, zoals ze in de heilige geschriften beschreven staan. Hij dient een brahmaan te zijn, die intern en extern puur is. Hij dient de leraar op de beschreven manier te benaderen. Zijn kaste, beroep, gedrag en kennis van de Veda en familie dienen onderzocht te zijn.

De leraar dient de heilige schriften en de traditie goed te kennen. Hij dient alle argumenten voor en tegen te kennen. Hij dient eigenschappen als begrip, geheugen, rust, zelfbeheersing, compassie goed ontwikkeld te hebben. Hij dient zich losgemaakt te hebben van alle genietingen, zichtbare en onzichtbare. Hij dient alle rituelen losgelaten te hebben. Bovendien dient hij gevestigd te zijn in Brahman. Hij dient een moreel onberispelijk leven te leiden, een leven zonder bedrog, trots, slechtheid, fraude, jaloezie, egoïsme enzovoorts. Hij dient een leven te leiden met als enig doel anderen te helpen op het spirituele pad (Mayeda, 1979, blz. 211-212).

4.3.4 Verloop

Het beschrijven van het verloop van het spirituele pad van jnana-yoga is reeds beschreven onder paragraaf 4.3.2 (technieken).

4.4 *Samenvatting Advaita Vedanta*

In dit hoofdstuk wordt de Advaita Vedanta beschreven. Het is in feite een stroming in het hindoeïsme waarin theorie en praktijk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Om te beginnen wordt de historische kontekst geschetst die teruggaat tot ongeveer de achtste eeuw voor Christus. Kern van de leer is de eenheid van Atman en Brahman. Er is sprake van een non-dualistische eenheid van de werkelijkheid. Atman is het hoogste zelf in de mens, Brahman is het transcendente en immanente eenheidsprincipe doorheen de hele werkelijkheid. Binnen het subject wordt een onderscheid gemaakt tussen Atman en jiva. Jiva is de individuele menselijke persoon. Brahman bestaat uit nirguna Brahman (transcendente toestand zonder kwaliteiten) en saguna Brahman (het hoogste principe met kwaliteiten). Er wordt onderscheid gemaakt tussen vier bewustzijnstoestanden: waken, dromen, diepe slaap en transcendent bewustzijn. Het doel van Advaita Vedanta is bevrijding, inzicht in je ware aard. Bevrijding wordt bereikt middels inzichts-yoga. Het te doorlopen proces kan opgedeeld worden in drie fasen: horen, denken en mediteren. De leraar dient aan hoge eisen te voldoen en zelf gevestigd te zijn Brahman. Ook aan de leerling worden hoge eisen gesteld; onder meer dient hij zich helemaal los gemaakt te hebben van wereldse geneugten.

HOOFDSTUK 5: DISCUSSIE

5.1 *Inleiding*

In dit hoofdstuk wordt de balans opgemaakt. Wat heeft de vergelijking van mensbeelden en praktijken opgeleverd? In paragraaf 5.2 worden de verschillende aspecten van de verschillende mensbeelden met elkaar vergeleken: de filosofische uitgangspunten, de gebruikte persoonlijkheidsmodellen, de verschillende verandertheorieën. In paragraaf 5.3 worden de drie benaderingen vergeleken wat betreft hun praktijk: de verschillende doelen worden met elkaar vergeleken, vervolgens de gebruikte technieken, de verschillende rollen van de deelnemers. Daarna worden de beschrijvingen van het verloop van de verschillende praktijken vergeleken.

In de komende paragrafen zal regelmatig gerefereerd worden aan een zevenvoudig mensbeeld zoals dat door Frank Visser in zijn boek 'De zeven sferen' (Visser, 1995, blz. 44-64) beschreven is. Dit mensbeeld is dusdanig dat het goed aansluit bij de terminologie uit psychologie en ook bij bevrijdingswegen. Hier wordt op de eerste plaats een onderscheid gemaakt tussen de persoon als het (lagere) zelf, het (hogere) Zelf en de Monade, het allerhoogste spirituele beginsel, dat boven de persoon en het Zelf uitgaat. De persoon kan verdeeld worden in drie aspecten: (1) het lichaam, vitaliteit, gedrag, (2) emoties en gevoelens en (3) het concrete denken. Hierop aansluitend kan ook een driedeling gemaakt worden in het hogere Zelf: (4) het abstracte denken van wetenschap en filosofie, (5) het domein van de intuïtie, alwaar zich inzichten voordoen, die vaak met verheffende en intense gevoelens gepaard gaan, zoals liefde, wijsheid, invoelingsvermogen, gelukzaligheid, eenheidsbeleving, verlichting en extase; (6) het domein van de wil, de bron van moed, vastberadenheid en kracht. Het zevende beginsel is de monade, het transcendente domein, voorbij de persoonlijkheid, de bewustwording hiervan is het einddoel van de spirituele ontwikkeling. Deze indeling kan ook als basis dienen om mensen in te delen als denkers, doeners en voelers.

Op de tweede plaats zal in dit hoofdstuk gerefereerd gaan worden aan het ontwikkelingsmodel zoals dat door Wilber beschreven is. Bij de verschillende ontwikkelingsfasen behoort per fase bijbehorende psychopathologie en bijbehorende behandelmethoden.

De volgende ontwikkelingsstadia worden door Wilber onderscheiden (Wilber, 1986a):

pre-persoonlijke stadia: (1) fysieke zelf

(2) emotionele zelf (0-2 jaar)

(3) mentale zelf (2-7 jaar)

persoonlijke stadia: (4) regel-rol zelf (vanaf 5/6 jaar-puberteit) (ontwikkeling sociale rollen)

(5) kritische zelf (vanaf 11/15 jaar en verder) (ontwikkeling abstract denken)

(6) visionaire zelf (existentiële niveau)

transpersoonlijke stadia (7) natuurmystiek (begin van transpersoonlijke ontwikkeling)

(8) godheidsmystiek (archetypes, platonische vormen)

(9) vormloze mystiek (rusten in de Getuige)

voorbij de persoon (10) non-duale mystiek

Hieronder volgt de pathologie volgens Wilber (1986b) en behandelmethoden (Wilber, 1986c) gerelateerd aan de bovengenoemde ontwikkelingsfasen:

(1) psychosen (1) biologische interventies, warmte, structuur, veiligheid

(2) narcistische/borderline (2) ondersteunende en structurerende persoonlijkheidsstoornissen psychotherapie

(3) psychoneurosen (3) inzichtgevende psychotherapie

- (4) script pathologie (4) scripttherapie: gezinstherapie, transactionele analyse, cognitieve gedragstherapie
- (5) identiteitsneurosen (5) filosofische en introspectieve benaderingen
- (6) existentiële pathologie (6) existentieel-humanistische benaderingen
- (7) 'psychic disorders' (7) pad van de yogi's
- (8) pseudo-nirwana, zen-ziekte (8) pad van de heiligen
- (9) causale pathologie (9) pad van de wijzen: vormloze mystiek, klassiek nirwana
- (10) ----- (10) puur nirwana

5.2 *Vergelijking van mensbeelden*

5.2.1 *Vergelijking van filosofische uitgangspunten*

Gesteld kan worden dat elke veranderpraktijk filosofische vooronderstellingen heeft, een filosofische basis heeft. Het is belangrijk om weet te hebben van die filosofische wortels. De verschillende soorten conventionele psychotherapie hebben alle verschillende en sommige overlappende filosofische vooronderstellingen. Omdat de praktijken behoren tot de psychologie, worden de filosofische wortels nogal eens onderbelicht gelaten, of als vanzelfsprekend aangenomen. Als eerste komen deze vooronderstellingen aan bod.

De RET en de Psychosynthese zijn westerse psychotherapeutische richtingen. Beide zijn in de 20e eeuw ontwikkeld en worden tot op heden uitvoerig toegepast. Beide grondleggers, Ellis en Assagioli, zijn psychoanalytisch opgeleid en hebben vervolgens hun eigen systeem ontwikkeld. Assagioli bouwt duidelijk voort op de verworvenheden van Freud, echter Ellis zweert zijn psychoanalytische opleiding af (hoofdstroming een). Beiden zetten ze zich ook af tegen de geïstitutionaliseerde godsdiensten. Beide zetten het zelfbeschikkingsrecht van het individu centraal, eigen keuzen, ervaringen en belevingen staan centraal en sluiten daarmee aan op het existentialisme.

RET verenigt in zich het behaviorisme en cognitieve benadering (hoofdstroming twee) en sluit, in ieder geval wat betreft het mensbeeld aan bij de humanistische psychologie (hoofdstroming drie). Ook sluit Ellis aan bij het (westerse) humanisme als levensbeschouwing. Een hoger Zelf ziet Ellis niet zitten, hij vindt dit irrationeel en niet ter zake doende. Mogelijk bestaat het wel, maar het is verder irrelevant. Het hoort bij de theologie en niet bij de psychologie. De psychologie dient 'wetenschappelijk' te zijn en zich niet met metafysische en theologische onderwerpen bezig te houden. Bovendien zijn deze begrippen irrelevant om een nuttig en een vervullend leven te leiden, aldus Ellis. Uitgangspunt is het menselijke potentiëel te ontwikkelen, zelfactualisatie na te streven. Ellis beperkt zich de facto tot het persoonlijke zelf. Op dat niveau is het van belang nuttig werk te doen, goede relaties te onderhouden en je eigen leven te leiden, zonder anderen te schaden.

Psychosynthese bouwt voort op de psychoanalyse, verwerpt deze niet, maar voegt er het een en ander aan toe. Niet alleen wordt uitgegaan van het lagere onbewuste, zoals dat door Freud

gepostuleerd is, maar het onbewuste wordt uitgebreid met een middelste- en een hoger onbewuste. Alhoewel Assagioli aangeeft de andere hoofdstromingen in de psychologie (psychoanalyse, behaviorisme/cognitieve benadering en humanistische psychologie) te includeren, sluit de Psychosynthese bij uitstek aan bij de transpersoonlijke psychologie (hoofdstroming vier). Hierin wordt de alledaagse persoonlijkheid (lager zelf, de persoon) aangevuld met het hogere Zelf, een integrerend centrum binnen de persoon, dat de hogere persoonlijkheidseigenschappen bevat en ruimte laat voor transcendente ervaringen. Ook hier staat het individu centraal, dat zoekt naar zingeving, waarden en normen en religieuze ervaringen. Het zomaar overnemen van dogma's uit de geïnstitutionaliseerde religies wordt niet gestimuleerd. Het individu dient zijn eigen spirituele weg te ontwikkelen en te bewandelen.

De Advaita Vedanta is een oosters religieus, filosofisch systeem uit de traditie van het hindoeïsme. Het is reeds meer dan 2500 jaar oud. De westerse psychotherapiesystemen zijn hooguit een eeuw oud! Advaita Vedanta is primair gericht op het bereiken van eenheidsbewustzijn, de vereniging van het zelf met het Ene/Brahman. Het lagere zelf en het hogere Zelf worden uitdrukkelijk meegenomen in de theorievorming. Binnen de Advaita Vedanta wordt de nadruk gelegd op Atman/Brahman, voor zover deze te beschrijven valt. Alles wat hierover geschreven wordt staat in functie van het oproepen van de ervaring van eenheid. Deze ervaring gaat voorbij aan het hogere Zelf (het Atman) in de mens. Opvallend is dat de Advaita Vedanta een oosterse filosofische stroming is en dat de Psychosynthese uitgebreid en de RET beperkt beïnvloed zijn door oosterse stromingen. Binnen de humanistische en vooral de transpersoonlijke psychologie wordt gebruikt gemaakt van alle belangrijke filosofisch/mystieke/non-dualistische stromingen. Alle drie benaderingen hebben een uitdrukkelijke filosofische basis, waarin uitgangspunten en concepten verankerd zitten. Als het gaat om de toepassing van welk veranderingssysteem dan ook, is het van groot belang de filosofische basis te kennen. Alledrie de benaderingen hebben een expliciete filosofische basis. Dit vormt het uitgangspunt om een praktisch doel te bereiken.

Advaita Vedanta is een vorm van praktische filosofie. Psychotherapie heeft raakvlakken met de praktische filosofie. Watts (1973, blz. 8-9) noemt de oosterse filosofieën een soort psychotherapieën. Het doel van de westerse psychotherapieën is volgens hem om onwortelde mensen tot een juiste levenshouding te brengen. Het doel van de oosterse filosofieën is om normaal sociaal ingestelde mensen de juiste levenshouding bij te brengen.

Ten tweede kan filosofie therapeutische aspecten bevatten. Er kan gesteld worden dat de filosofische praktijk ongeveer 600-400 voor Christus duidelijk werd gestructureerd, op een verschillende manier maar min of meer gelijktijdig in het oude Griekenland, India en China, en mogelijk op andere plaatsen. Griekse, Indische en Chinese wijzen hebben effectieve filosofieën ontworpen om toegepast te worden in het persoonlijke, sociale, professionele en politieke leven.

Marinoff (2002) geeft in zijn boek 'Philosophical Practice' aan dat er een bijna continue aanwezigheid van filosofen is geweest, zowel in de oosterse als westerse cultuur. In het Westen zijn ze aanwezig sinds de pre-socratici, daterend vanaf op zijn minst de 6e eeuw voor Chr. In de hindoeïstische cultuur zijn ze er minimaal sinds de Veda's en de Upanishaden, vanaf de zesde eeuw voor Chr. of nog eerder. In de Chinese cultuur zijn ze er sinds het verschijnen van de 'I Ching', die zowel Lao Tzu als Confucius diepgaand beïnvloed heeft, vanaf ongeveer

de zesde eeuw v. Chr. Filosofie omvatte toentertijd een geünificeerde wetenschap van medicijnen, psychologie, rechten, natuurwetenschap en ook de algemene vraag naar kennis, waarden, betekenis, doel, waarheid, rechtvaardigheid en vooruitgang. Filosofie stond toen centraal in het menselijk leven. Marinoff ziet filosofische counseling als therapie voor de gezonden. Dit in tegenstelling tot de psychiatrie en psychologie, die ziektegericht en gemedicaliseerd zouden zijn.

Hadot (1995) heeft zich uitvoerig beziggehouden met de westerse traditie en met name de antieken, waardoor hij uitvoerig bekend is met de Griekse en Romeinse Oudheid. Filosofie is een manier van leven. Filosoferen was een manier van bestaan in de wereld, die op elk moment geïmplementeerd dient te worden en waarvan het doel is om iemands hele leven te transformeren. Filosofie was een soort oefening van het denken, van de wil en van iemands totale bestaan. Het doel van deze onderneming was om een soort staat te bereiken die praktisch onhaalbaar was voor mensen, namelijk wijsheid. Filosofie was een methode van spirituele vooruitgang die een totale ommekeer en transformatie van een individu vroeg. De Ouden wisten dat zij nooit in staat zouden zijn om deze wijsheid te realiseren als een stabiele, definitieve staat, maar zij hoopten op zijn minst op enkele geprivilegeerde momenten. Wijsheid was de transcendente norm die hun handelen stuurde. Het resultaat van wijsheid was 'ataraxia' (innerlijke vrede), 'autarkeia' (innerlijke vrijheid) en kosmisch bewustzijn. Filosofie was een soort therapie, bedoeld om de angst van mensen te helen. Filosofische theorieën stonden in dienst van het filosofische leven.

Graste (1997) heeft een uitvoerige studie gemaakt van de Griekse filosofie en van de Hellenistisch-Romeinse. Hij noemt de filosofische praktijken de zorg voor de ziel, als een soort geneeskunde voor de ziel. De logos, de rede speelt in deze zorg een grote rol. De filosofie ondersteunt deze zorgpraktijk en beschouwt de zorg voor de ziel als haar werkterrein. Filosofie beoefent men om geestelijk gezond te worden en te blijven. De zorg voor de ziel wordt een ars vitae genoemd, een bestaanskunst, de kunst om op de juiste wijze te leven. De filosofie helpt daarbij als een therapie voor de ziel. Graste vergelijkt in zijn proefschrift 'Zorg voor de psyche; een archeologie van psychotherapie' de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel met de hedendaagse psychotherapie. Het meest opmerkelijke van de Grieks-Romeinse zorg voor de ziel is de positieve benadering en de waarde die aan het werken aan zichzelf gegeven wordt. De hedendaagse geestelijke gezondheidszorg gaat echter van een negatief begrip van geestelijke gezondheid. Men is geestelijk gezond wanneer men niet geestelijk ongezond is. In die zin is het niet verwonderlijk dat er handboeken volgeschreven zijn over de gestoorde ziel, maar nauwelijks een boek te vinden is over een optimaal functionerende ziel. Dohmen (zonder jaartal) pleit in deze voor een laatmoderne levenskunst, waarin het leven als kunstwerk gezien wordt. Het is een soort seculiere vorm van spiritualiteit. Zo gesteld sluit dit goed aan bij het ontwikkelen van het hogere Zelf, zoals dat in de Psychosynthese vormgegeven wordt.

Ten derde kunnen de drie benaderingen beschouwd worden vanuit het perspectief van filosofische praktijk therapieën. RET is een vorm van psychotherapie, die gezien zijn nadruk op het denken, een vorm van filosofische praktijk of filosofisch geïntegreerde psychotherapie genoemd kan worden. De aanpak van Marinoff, beschreven in zijn boek 'Plato not Prozac. Applying eternal wisdom to everyday problems' (1999) kan ook beschouwd worden als een vorm van filosofische praktijk, evenals RET, gericht op de persoon, die streeft naar

zelf-actualisatie.

Allerlei vormen van spirituele psychotherapie hebben een zware component aan filosofie en sluiten ook goed aan op de filosofische praktijken uit de oudheid, zoals boven beschreven. Assagioli en ook Jung hebben hun psychologische praktijk uiteindelijk vooral een filosofische praktijk genoemd.

Ten derde worden de non-dualistische stromingen bij uitstek filosofische praktijken genoemd. Deze wortelen doorgaans in een eeuwenlange traditie. Alle drie praktijken, RET, Psychosynthese en Advaita Vedanta kunnen gezien worden als onderdeel uitmakend of bestaand uit een filosofische praktijk of filosofische counseling, of filosofische consultatie.

Uitgaande van het zevenvoudige mensbeeld van Visser kan gesteld worden dat deze filosofische praktijk bij uitstek een benadering is die aansluit bij het denken, op zowel concreet als abstract niveau. Het denken wordt ook als hulpmiddel gebruikt om te komen tot een realisatie van de eenheid van Atman/Braman, voorbij de persoon en het hogere Zelf. Deze praktijk is dan wel uitdrukkelijk een 'platonische' praktijk, een benadering die gericht is op een inzicht van wezenlijke zaken, hetgeen gebeurt in een dialoog, waarin schijnbare tegenstellingen opgenomen worden in een synthetisch perspectief. Deze is eveneens gericht op de onthulling of ontdekking van een omvattende, inkluderende zin-structuur en past vaak binnen spirituele levensbeschouwelijke opvattingen (Veening, 2002, blz 39-47). Veening zet deze vorm van counseling af tegen de 'aristonide' vorm, waarin denkgereedschappen aangeboden worden aan de cliënt, zonder dat er levensbeschouwelijke overwegingen bij betrokken worden.

Binnen de 'platonische' praktijk kan de comparatieve filosofie, zoals geformuleerd door Libbrecht (1995) een zinvolle rol vervullen, doordat hierin algemene dimensies doorheen de verschillende oosterse en westerse filosofische tradities benoemd worden, inclusief een transcendente dimensie. Bovendien beschouwt hij filosofie vooral als levensfilosofie. Het biedt een kader waarbinnen de vele verschillende tradities en richtingen ieder hun plaats krijgen toebedeeld op basis van de verschillende dimensies. Op deze manier zijn deze stromingen goed bruikbaar in het kader van de filosofische praktijk.

5.2.2 Vergelijking van persoonlijkheidsmodellen en specifieke aspecten hiervan

In deze paragraaf worden de verschillende persoonlijkheidsmodellen en ook de voor de verschillende benaderingen specifieke onderdelen met elkaar vergeleken. De drie benaderingen hebben een (topografisch) persoonlijkheidsmodel dat elkaar aanvult en uitbreidt. Er kan gesproken worden van een continuüm ofwel een eenheid: de persoon, het hogere Zelf en het principe voorbij de persoonlijkheid. RET houdt zich uitdrukkelijk en enkel op in het domein van de persoon, het lagere zelf. Psychosynthese heeft zijn zwaartepunt in het hogere zelf, maar includeert uitdrukkelijk het lagere zelf. Advaita Vedanta tenslotte heeft zijn zwaartepunt liggen bij het bovenpersoonlijke, Atman-Brahman; tevens includeert deze benadering het lagere zelf en het hogere Zelf. Advaita Vedanta omvat het hele traject, alle drie niveaus.

Hieronder wordt allereerst het topografische model gepresenteerd (zie Figuur 3).

VISSER ADVAITA VEDANTA PSYCHOSYNTHESE RET

monade Atman/Brahman --- ---
- zonder kwaliteiten

transpersoonlijke Atman/Brahman met hoger Zelf ---
- wil kwaliteiten - hogere wil
- intuïtie buddhi (hoger denken) - intuïtief gewaarzijn
- abstract denken liefdevol gewaarzijn - gevoel van zin en
doelgerichtheid

persoon jiva ik/persoon bewuste ik
- concreet denken manas (lager denken) - beeldend vermogen - denken
vijf zintuigfuncties - denken
- voelen - gewaarwording - voelen
- emotie-gevoel
- intuïtie
- gedrag - impuls-verlangen - gedrag
- wil

Figuur 3: topografische persoonlijkheidsmodellen

De Psychosynthese heeft bovendien het vlindermodel van de persoonlijkheid ontwikkeld. Het is een gedifferentieerd en omvattend beeld van de persoonlijkheid, met een diversiteit aan modaliteiten. Het gaat om de volgende aspecten, die een verfijning betekenen in vergelijking met de gangbare indeling gedrag-gevoel-gedachten: gewaarwording, emotie-gevoel, impuls-verlangen, beeldend vermogen, denken, intuïtie, wil. RET onderscheidt de volgende aspecten: gedrag, gevoel en cognitie. De Advaita Vedanta postuleert de manas, het lagere denken, gebonden aan de vijf zintuigen. Het betreft een heel brede definitie van denken, of beter mentaal functioneren. De jiva van de Advaita Vedanta komt overeen met het lagere zelf van de Psychosynthese en van de persoon van de RET.

Het hogere Zelf ontbreekt in de RET. Advaita Vedanta en Psychosynthese geven in grote lijnen een soortgelijke beschrijving van het hogere Zelf, in de Advaita Vedanta Atman met kwaliteiten genoemd. Met dien verstande dat binnen de Psychosynthese uitdrukkelijk de wil benoemd en beschreven wordt en relatief uitvoerig is. Een groot verschil tussen beide richtingen is dat binnen de Advaita Vedanta het hogere Zelf, het Atman onlosmakelijk verbonden is met Brahman, de wereldgrond. Het realiseren van de eenheid Atman/Brahman is het doel van Advaita Vedanta. Verder wordt nog een soort tussenstadium naar verlichting beschreven binnen Advaita Vedanta, namelijk het stadium van het getuigebewustzijn.

Naast een topografische indeling van de verschillende elementen in het persoonlijkheidsmodel bieden met name Psychosynthese en Advaita Vedanta ook een dynamisch model (zie Figuur 4): hierin wordt aangeduid dat elementen bewust dan wel onbewust zijn, dat er inzicht en/of

bewustzijn is van bepaalde inhouden; realisatie betekent kennen, doorleven, weten, bewust-zijn. In beide benaderingen worden verschillende domeinen onderscheiden op dit vlak. RET functioneert volgens de theorie alleen op bewust niveau.

WILBER ADVAITA VEDANTA PSYCHOSYNTHESE RET

Bovenpersoonlijk turiya --- ---
Atman/Brahman
zonder kwaliteiten

transpersoonlijk droomloze slaap hogere onbewuste
Atman/Brahman
leegte en sat-chit-ananda
getuige op bepaalde plaats
persoon waken middelste onbewuste bewuste
bewuste

Prepersoonlijk onbewuste dromen lagere onbewuste

Figuur 4: dynamische persoonlijkheidsmodellen

Op het pre-persoonlijke niveau is er het domein van onbewuste inhouden, zoals die binnen de psychoanalyse beschreven staan. Jung (1982, blz.13-16) noemt dit de schaduw. In het kader van de spirituele ontwikkeling is van groot belang dat de onbewuste inhouden bewust gemaakt worden, zodat ze niet meer indirect het functioneren van het individu bepalen. De Psychosynthese en Advaita Vedanta stemmen in hoge mate overeen betreffende het bestaan en functioneren van dit domein. RET benoemt geen onbewuste inhouden. In de praktijk wordt hier wel vaak gebruik van gemaakt. Op persoonlijk niveau stemmen alle drie benaderingen overeen. Het is de basis van het alledaagse functioneren van de mens. Op transpersoonlijk niveau heeft de RET geen inbreng. Advaita Vedanta en Psychosynthese beschrijven dit domein uitvoerig, hetgeen van groot belang geacht wordt voor de spirituele ontwikkeling van de mens. Psychosynthese eindigt bij het transpersoonlijke. Advaita Vedanta gaat nog een stap verder en geeft als enige van de drie benaderingen invulling hieraan.

Naast de topgrafische- en dynamische persoonlijkheidsmodellen is het in deze paragraaf van belang stil te staan bij een belangrijk begrip, namelijk het observerend zelf. Het observerend zelf, de toeschouwerspositie is een aparte positie in het bewustwordingsproces ofwel ontwikkelingsproces. Wilber (1986a) maakt in het transpersoonlijke domein onderscheid in 3 fasen, namelijk de fase van de natuurmystiek, die het begin vormt van de transpersoonlijke ontwikkeling, de fase van de godheidsmystiek, waarbinnen archetypes en platonische vormen centraal staan en als derde de fase van de vormloze mystiek (rusten in de getuige). Scheepers

(2003, blz. 69) voegt daar nog het volgende aan toe: hier is een loslaten aan de orde van al de dingen waarmee je je hebt geïdentificeerd. Je gaat de bron van het bewustzijn direct ervaren en leert te rusten in de getuige. Deze is altijd aanwezig en onveranderlijk. Het observerend bewustzijn ontwikkelt zich hier als getuige.

In RET wordt het observerend zelf niet benoemd. Echter door het doel na te streven rationeler en gezonder te denken kom je losser te staan van je emoties en klachten. Je identificeert je er niet meer mee. Je kunt dan als het ware van een afstand kijken naar je zelf. Dus het doen van RET versterkt je observerende zelf en past als zodanig ook in de ontwikkelingsstadia die een individu kan doorlopen. In Psychosynthese wordt er expliciet een oefening beschreven waarin je je kan dis-identificeren van je emoties, lichaam en de rollen die je inneemt in het dagelijks leven. Ook hier is het doel het versterken van het observerende zelf op het niveau van de persoon. Binnen de Advaita Vedanta komt de droomloze slaap, maar dan als bewust lege sfeer overeen met ontwikkelingsfase 9 van Wilber, namelijk de fase van de vormloze mystiek, het rusten in de getuige.

Deikman heeft het begrip observerend zelf uitvoerig beschreven. Er kunnen verschillende fasen in de ontwikkeling onderscheiden worden: 1. De pre-persoonlijke fase waar een voor-persoonlijke problematiek aan de orde is geweest. In deze fase is er sprake van een ongedifferentieerde [niet volledige eenheid, want dan geen probleem] eenheid van subject en object. Problematiek die hierin wortelt wordt meestal behandeld in een psychiatrische context. 2. Daarna volgt de ontwikkeling naar een stevig en dus gedifferentieerd persoon; hier wordt gestreefd naar een duidelijke scheiding tussen subject en object; dit geldt zowel voor de ontwikkeling op persoonlijk als transpersoonlijk niveau. Behandelingen op dit niveau zijn psychotherapeutisch, afhankelijk van het niveau is dat conventioneel of spiritueel. Op dit niveau moet je iemand worden; de afgescheidenheid staat hier centraal.

VOORBIJ DE SUBJECT=OBJECT (gedifferentieerd)
PERSOONLIJKHEID (eenheid Atman-Brahman)

TRANSPERSOONLIJK }Getuige
SUBJECT-OBJECT (scheiding)
PERSOONLIJK - observerend zelf

PREPERSOONLIJK SUBJECT=OBJECT (ongedifferentieerd)

Figuur 5: relatie subject en object

Op dit niveau wordt gewerkt aan zelfverwerkelijking (persoon) en aan Zelf-verwerkelijking (hoger Zelf). Hier is ook het observerende zelf of de waarnemer optimaal ontwikkeld (Deikman, 1993, blz. 103-129) (zie Figuur 5). Overigens beschrijft Deikman een geleidende schaal, waarop aangegeven kan worden in welke mate de toeschouwerspositie ontwikkeld is (op het niveau van de persoon): (a) gelijk aan emotie, identificatie (b) de middenpositie, de optimale positie en (c) splitsing of dissociatie.

3. Hier is sprake van de eenheidservaring; er is sprake van een gedifferentieerde eenheid van subject en object. Op dit niveau wordt iemand niemand. Hier is sprake van bevrijding, transcendentie.

Naar aanleiding van bovenstaande analyse komt de vraag op: wat is er nu in het kader van de vergelijking van persoonlijkheidsmodellen en specifieke onderdelen daarbinnen, specifiek voor de drie onderzochte benaderingen?

RET is een van de conventionele vormen van psychotherapie, die zich alleen op het niveau van het lagere zelf, de persoon bezighouden. Bewustzijn is wel, het niet bewustzijn en bovenbewustzijn is niet als zodanig aan de orde, althans niet in de theorievorming. De dynamiek van bewustzijn en niet bewustzijn ontbreekt.

Binnen de conventionele psychotherapie gangbare triade emotie-gedrag-cognitie heeft Ellis een psychotherapie ontwikkeld die bij uitstek de nadruk legt op cognities (filosofische basis) als agens van verandering (Soons, 2004). RET heeft nauwelijks een persoonlijkheids model, eigenlijk alleen een pragmatisch praktijkmodel. Refererend aan de ontwikkelingsfasen van Wilber, zijn problemen uit fase 4, 5 en 6 geschikt voor RET.

De specifieke bijdrage van de Psychosynthese is het opnemen van het hogere Zelf en het bovenbewuste in het persoonlijkheidsmodel. De gedetailleerde beschrijving en toepassing van de wil met al zijn lagere en hogere facetten is zonder meer uniek in de psychologie. Uitgaande van de triade emotie-gedrag-cognitie staat hier het gedrag (hogere en lager) en wil centraal in het veranderingsproces. Specifiek voor de Psychosynthese is verder de uitwerking en toepassing van vele imaginatietechnieken, die zowel op het niveau van het lagere zelf als op het niveau van het hogere Zelf toegepast kunnen worden. Via imaginatietechnieken worden inhouden uit het onbewuste geactiveerd ofwel bewustgemaakt. Deze inhouden komen uit het lagere, middelste en hogere onbewuste. Vervolgens worden deze inhouden gebruikt in het kader van het op basis van de wil gemaakte veranderingsplan. Uitvoerig uitgewerkt binnen Psychosynthese zijn de verschillende vormen van (on)bewustzijn: lagere-, middelste- en hogere (on)bewuste. Het gaat hier om de dynamiek van bewustzijn en realisatie ofwel inzicht. Het vlindermodel op het niveau van de bewuste persoon is een uitvoerig en gedetailleerd model van ik-functies. Voor zover Psychosynthese zich richt op verandering op het niveau van de persoon, kan deze zich richten op problemen passend bij ontwikkelingsfase 4, 5 en 6. Voor zover Psychosynthese zich richt op het hogere Zelf, het transpersoonlijke kan deze zich richten op problemen passend bij fasen 7 en 8.

Het eigene van de Advaita Vedanta is de verwijzing naar het Ene, AtmanBrahman. Alle inspanningen staan in functie van het ervaren of het herkennen van deze eenheid. Uitgaande van de triade emotie-gedrag-cognitie staat in de theorievorming (inzicht) en in het veranderingsproces de cognities centraal; dit geldt voor de fasen 4 tot en met 8. Voor de verdere fasen gaat het om inzicht dat meteen een totaal loslaten is. Daarenboven is een unieke bijdrage van de Advaita Vedanta de theorie van de vier bewustzijnstoestanden. Deze theorie laat de dynamiek zien in het systeem. De facto is de Advaita Vedanta de meest omvattende theorie; het bevat alle niveaus en ook een dynamisch model. Advaita Vedanta is als het ware gespecialiseerd in de eenheid van Atman/Brahman. Uitgaande van de ontwikkelingsfasen van Wilber is Advaita Vedanta gespecialiseerd in fase 9 en 10. Op het niveau van de persoon en het hogere Zelf hebben de westerse psychotherapierichtingen echter meer te bieden.

Psychotherapie en Advaita Vedanta vullen elkaar op deze manier aan.

5.2.3 Vergelijking van verandertheoriën

Uitgangspunt is dat in een veranderingsproces, zowel op het niveau van de persoon als dat van het hogere Zelf, alle drie aspecten een rol spelen: gevoel, gedrag en denken. Elke benadering legt een eigen prioriteit. Vaak wordt een van de drie als begin/uitgangspunt genomen, met het doel de andere twee mee te veranderen. Echte verandering heeft alle drie nodig; zonder dit geheel is de verandering onvoldoende. De facto zijn de drie aspecten niet los van elkaar te zien. Bij het overmatig overwaarderen of vergeten van een of twee aspecten, stagneert naar verwachting het veranderingsproces.

In het proces van de RET staat het denken centraal: inadequate of irrationele denkpatronen, die aan de basis staan van problemen en klachten, dienen omgezet te worden in adequate of rationele denkpatronen. Mensen die gezonde denkpatronen erop nahouden vertonen geen grote problemen. De dysfunctionele denkpatronen dienen eerst opgespoord te worden, al dan niet met behulp van een psychotherapeut. Het veranderingsproces start dus met inzicht in denkpatronen. Soms kan dit voldoende zijn ten behoeve van de gewenste verandering. Vaak is meer nodig om ervoor te zorgen dat cognitief inzicht een doorgewerkt inzicht wordt. Het uitdagen en bediscussiëren van irrationele denkpatronen met hulp van een psychotherapeut is een belangrijke manier om cognitieve verandering om te zetten in emotioneel doorleefde en op gedragsniveau te constateren verandering (socratische dialoog). Hierbij kunnen ook het uitvoeren van huiswerk en gedragsoefeningen, buiten de therapie sessies, behulpzaam zijn. Ook imaginatie- en meditatie oefeningen hebben hier hun nut bewezen. Dit alles speelt zich af op het niveau van de persoon, het lagere zelf.

Binnen Psychosynthese staat in het veranderingsproces (specifiek) de functie van de wil (zowel op niveau van lagere- als hogere Zelf) centraal. In een psychosynthesetherapie worden de zes stappen van de wil of het nemen en uitvoeren van een wilsbesluit, zowel op het niveau van de persoon als op het niveau van het hogere Zelf, expliciet doorlopen. In het veranderingsproces staat de wil centraal en deze sluit binnen de trits emotie-cognitie-gedrag (lager en hoger zelf) het meest aan bij gedrag. Het is een soort gedragstechnologie die het realiseren van doelen op persoonlijk en transpersoonlijk niveau nastreeft. Dit proces wordt in de Psychosynthese tot in de details uitgewerkt en is dan ook typisch een bijdrage van de Psychosynthese aan de (trans)persoonlijke psychotherapieën. Imaginatie en meditatie leveren het onbewuste materiaal op, dat met behulp van de wil mede richting en inhoud geeft aan het veranderingsproces.

Binnen de Advaita Vedanta wordt uitgegaan van een veranderingsproces in drie fasen, waarin het doorleefde inzicht centraal staat: het begint met luisteren naar wijze mensen en het bestuderen van relevante teksten. Hiermee wordt een basis gelegd om toekomstige ervaringen te kunnen begrijpen. Vervolgens wordt in de tweede fase de nadruk gelegd op het overdenken van de filosofische overwegingen, vooral van de identiteit van Atman/Brahman, zodat op het vlak van rationeel denken zoveel mogelijk duidelijk wordt. Dit horen en overdenken komt overeen met RET, echter beide benaderingen streven een ander doel na. RET is minder vergaand. Het poogt alleen neurotisch lijden te verminderen. Advaita Vedanta pakt ook het existentieel lijden aan.

In de derde fase worden de principes geïnterioriseerd, doorleefd en geïntegreerd. Binnen deze stroming staat het denken, de cognitie en het inzicht (rationeel en geïnterioriseerd) centraal. In dit opzicht is er een duidelijke overlap met RET, omdat ook hier inzicht centraal staat. Binnen RET gaat het om inzicht in het leven op het niveau van de persoon en binnen de Advaita Vedanta gaat het om inzicht in het allerhoogste, de eenheid van Atman/Brahman. In de Advaita Vedanta wordt het cognitieve inzicht op het niveau van de persoon getranscendeerd, overschreden; het gaat uit boven de persoon (zowel lagere als hogere Zelf).

Uitgaand van het zevenvoudige mensbeeld van Visser kan gesteld worden dat RET en Advaita Vedanta primair het cognitieve ofwel het filosofische als aangrijpingspunt van verandering zien. Vandaaruit worden ook de andere aspecten bewerkt. Psychosynthese neemt vooral de wil (gedrag) tot agens van verandering. Uiteraard worden de andere facetten, de intuïtie en het abstract denken niet vergeten. Het aparte van Advaita Vedanta is dat zij het denken neemt als voertuig om te komen tot ervaringen die de mens voorbij gaan.

Onderstaand volgen nog enkele mogelijkheden tot integratie, die aanvullend zijn. Alle drie benaderingen hebben de genoemde triade nodig, echter elk heeft zijn prioriteiten. Eveneens uitgaande van bovengenoemd model van Visser, kan op alle drie niveaus gepleit worden voor een filosofische benadering: op het niveau van de persoon, het hogere Zelf en ook voorbij de persoon. Advaita Vedanta biedt dit, hetgeen aangevuld kan worden met aspecten van de RET, met name op het niveau van de persoon. Hier gaat het om het pad van de denkers. Ook zou deze benadering aangevuld kunnen worden met benaderingen uit de filosofische counseling, zoals de aanpak van Marinoff op het niveau van de persoon en de vorm van counseling zoals beschreven door Graste, de zorg voor de ziel, passend bij het niveau van het hogere Zelf. Zo zou ook een benadering geformuleerd kunnen worden die vooral gebaseerd is op het gedrag en de wil op alle drie niveaus: op het niveau van de persoon kan gedragstherapie toegepast worden en Psychosynthese uitgaande van de lagere wilsaspecten. Op het niveau van het hogere zelf kan eveneens Psychosynthese toegepast worden, waarin de hogere wil centraal staat; ook valt te denken aan karma yoga, waarin het doen centraal staat. In de overgang naar Brahman valt te denken aan karma yoga, die niet alleen tot doel heeft de persoonlijkheid op het niveau van het hogere Zelf te verbeteren, maar ook met zijn benadering beoogt de persoon te overschrijden. Dit is dus de benadering van de doeners, echter het gaat er toch in essentie om de doener te overstijgen, hetgeen resulteert in overgave. Tenslotte de benadering waarin het gevoel centraal staat: op het niveau van de persoon valt de denken aan bijvoorbeeld de Gestalttherapie en op het niveau van het hogere zelf bhakti-yoga, die overigens ook beoogt de persoon te overschrijden. Dit is dus de benadering van de voelers.

5.3 Vergelijking van praktijken

5.3.1 Vergelijking van doelen

De doelen van de drie veranderpraktijken kunnen ook aangehaakt worden bij de drie niveaus die reeds onderscheiden zijn: de persoon, het hogere Zelf en het transcendent. Ook hier kan gesproken worden van een continuüm. Op elk niveau is plaats voor verschillende soorten problemen en vragen.

RET kan kort van duur zijn, als het klacht en/of symptoomgericht is. Voor veel cliënten die in psychotherapie komen in de vorm van RET duurt de therapie kort, dat wil zeggen korter dan een half jaar. Echter voor RET-psychotherapeuten, maar ook voor gemotiveerde cliënten kan het zich eigen maken van gezonde en ontwikkelingsbevorderende denkwijzen een levenslang proces zijn. Doel is een psychologisch gezond leven te leiden op het niveau van de persoon: bijvoorbeeld, zinvol werk doen, een intieme relatie hebben, hobbies en een vriendenkring hebben.

Dit is ook het domein van de conventionele psychotherapie (de psychotherapie zoals die in Nederland in de reguliere gezondheidszorg beoefend wordt) en ook die van veel zogenaamde alternatieve psychotherapieën. Het gaat om zelfverwerkelijking op het niveau van de persoon.

Ook een psychosynthesebehandeling kan betrekkelijk kort zijn als deze zich richt op een betrekkelijk klein symptoom, of lichte klacht. Dit geldt zowel op persoonlijk als transpersoonlijk niveau. Voor anderen, met name psychosynthesegidsen, is de Psychosynthese een levenslang proces. Doel is hier het persoonlijk functioneren te centreren rondom het hogere zelf: bijvoorbeeld het zoeken naar zin, naar je opdracht, je levensweg in dit leven, het realiseren van idealen, je inzetten voor anderen, een hoger doel, het nastreven van piek- of transcendentie ervaringen. Ook moraal en transcendentie zijn hier aan de orde.

Iets soortgelijks geldt voor Advaita Vedanta: afhankelijk van de motivatie en de inzet duurt deze kort of lang en in een aantal gevallen levenslang. Traditioneel kost het vele levens. Het doel is natuurlijk wel verschillend: het doorleefd realiseren van de eenheid met Brahman en zo het beantwoorden van de vraag 'Wie ben ik?'. Uiteindelijk resulteert dit in bevrijding. Op dit niveau is de persoon getranscendeerd en fundamenteel gerelativeerd. Hier is er ook geen angst meer voor de fysieke dood.

5.3.2 Vergelijking van technieken

Zoals reeds beschreven in het voorafgaande, heeft elke benadering zijn eigen verandertheorie. De technieken die elke benadering gebruikt, horen aan te haken bij deze verandertheorieën. Ondanks de expliciete theorie worden veel technieken daadwerkelijk gebruikt die niet (helemaal) aansluiten bij de theorie.

In RET staan cognitieve technieken centraal. Doel van deze technieken is om irrationele denkpatronen te veranderen in rationele. Hierin speelt de socratische dialoog een grote rol. Dit heeft tot gevolg dat ook gevoel en gedrag verandert. Echter dit hoeft niet altijd het geval te zijn en daarom worden gedragsoefeningen en imaginaire oefeningen als hulp gebruikt. Louter omzetten van irrationele gedachten in rationele blijft vaak steken in puur intellectueel inzicht en is dan niet in evenwicht met het gevoel. Deze situatie wordt cognitieve dissonantie genoemd en kan gezien worden als een tussenstadium naar doorleefde en echte verandering.

Het veranderingsproces binnen Advaita Vedanta heeft vele overeenkomsten met dat van de RET: het aangrijpingspunt is het denken. Binnen Advaita Vedanta blijft dit overigens in elk stadium centraal staan. Dit dient uiteindelijk te leiden een doorleefde realisatie, die zowel denken, handelen als gevoel betreft. Satsang, het zitten van de leerling bij de leraar, is bedoeld

om inzicht te bewerken bij de leerling. Dit werkt top-down, dat wil zeggen, dat dit vanuit ontwikkelingsstadium 10 (non-dualistisch bewustzijn) doorwerkt naar de overige regionen.

In de drie benaderingen worden allemaal verschillende technieken gebruikt, aansluitend bij de betreffende verandertheorie. Meditatie wordt in alle drie benaderingen gebruikt.

Meditatie bij RET is een toegevoegde techniek, met als doel de ingezette verandering van de psychotherapie te ondersteunen en te versterken. Kwee heeft een integratie van REBT en Zen beschreven (Kwee & Ellis, 1998).

Bij Psychosynthese is meditatie een belangrijke activiteit, die tot doel heeft contact te leggen met transpersoonlijke aspecten. Bij Advaita Vedanta wordt meditatie gezien als een ondersteunende techniek, die reikt tot het toeschouwers niveau, ofwel de Getuige (ontwikkelingsstadium 9 van Wilber). Hier is er sprake van een maximale scheiding tussen subject en object, waarna de scheiding verdwijnt. Meditatie brengt je naar de grens van het Een-zijn (Tiemersma, 2002, blz. 31). Dit laatste betreft ontwikkelingsstadium 10 van Wilber. Het is een techniek ten behoeve van de voorbereidende fase, is echter niet essentieel voor het bereiken van verlichting in Advaita Vedanta..

Meditatie is primair een bottom-up techniek, dat wil zeggen, dat het werkt vanuit de alledaagse beleving, naar boven in de richting van het transcendente. Voor zover tijdens meditatie gevestigd in het Zelf, werkt deze ook top-down door. Brown en Engler (1986, blz. 216) definiëren meditatie als zijnde niet een vorm van therapie, maar een middel tot bevrijding. Het is een extensief pad dat leidt tot een bepaald doel, namelijk de totale bevrijding van de ervaring van menselijk lijden en het bereiken van echte wijsheid, die afkomstig is van de ware perceptie van de aard van de menselijke geest en de manier waarop deze de werkelijkheid construeert. Wilber (1986c, blz 156) geeft aan dat meditatie niet de plaats kan innemen van psychotherapie, maar dat meditatie in combinatie met psychotherapie goed bruikbaar is.

Vanaf fase 3 kan meditatie behulpzaam zijn. Deze kan ertoe bijdragen dat onbewust materiaal losgemaakt kan worden. En verder kan meditatie toegepast worden in het kader van problematiek in fasen 4, 5 en 6 (Soons, 1988). Kwee heeft uitvoerig beschreven hoe meditatie klinisch toegepast kan worden (Kwee & Holdstock, 1996). Bovendien heeft The transnational Network for the Study of Physical, Psychological and Spiritual Wellbeing uitvoerig gerapporteerd over de bruikbaarheid en de effecten van meditatie (Haruki ea, 1996; Delmonte & Haruki, 1998; Kaku, 2000). Uiteraard is meditatie bruikbaar, en is daar oorspronkelijk ook voor ontwikkeld, in de transpersoonlijke fasen; in ieder geval tot en met de fase van de Getuige (stadium 9). Echter binnen transcendente meditatie (Maharishi Mahesh Yogi, 1969, blz. 9-17) wordt meditatie beschouwd als essentiële en belangrijkste weg leidend tot de realisering van de eenheid van Atman/Brahman. Hier is meditatie dus geen hulpmiddel uitsluitend in de voorfase. Dit betekent dat voor meditatie ook een rol is weggelegd in fase 10 (non-duaal bewustzijn; eenheid van Atman/Brahman).

Goleman (1988, blz. 32-57) beschrijft twee soorten meditatie: een die werkt vanuit concentratie en de ander die werkt vanuit inzicht. Zowel het pad van concentratie als het pad van inzicht laten verschillende ontwikkelingsstadia zien. Hij baseert zich op de text 'Visuddhimagga' geschreven door de monnik Buddhaghosa in de vijfde eeuw na Christus.

Goleman geeft aan dat nirwana het hoogst bereikbare is met meditatie. Volgens de indeling van Wilber is dit het 9e ontwikkelingsstadium, het stadium van de vormloze mystiek, het rusten in de

Getuige. In Advaita Vedanta wordt fundamenteel gesteld dat er voor de uiteindelijke realisatie (stadium 10) geen middel is want daarbij is er geen persoon die iets kan doen.

Binnen zowel de RET als de Psychosynthese wordt gebruik gemaakt van imaginatie. Binnen RET wordt deze techniek gebruikt ter ondersteuning van het cognitieve veranderingsproces. In de Psychosynthese wordt zeer veel gebruik gemaakt van verbeeldingstechnieken. Doel van de technieken is om onbewust materiaal uit het lagere-, middelste- en hogere onbewuste bewust en hanteerbaar te maken. Vervolgens kunnen deze inhouden ingezet worden in het veranderingstraject waarin de cliënt zit. McMahon en Sheikh (2002) beschrijven de historie van de toepassing van imaginatie en geven aan dat verbeeldingsoefeningen reeds eeuwenlang gebruikt worden in het kader van therapie en genezing. Verbeelding werkt vooral in het continuüm bewust-onbewust. Uitgaande van de stadia van Wilber kan gesteld worden dat imaginatie bruikbaar is vanaf niveau 3 (pre-persoonlijk). Verder kunnen deze technieken gebruikt worden op persoons niveau (stadia 4,5 en 6) en verder ook op de transpersoonlijke niveaus 7 en 8 en naar niveau 9, in ieder geval niet naar niveau 10. Taal (1994) beschrijft uitvoerig de toepassing van imaginatie op stoornis en diepte niveau.

Het transcendente (het non-duale; voorbij de persoonlijkheid), het plotseling doorbrekende inzicht werkt direct tijdens de satsang, het zitten bij een gerealiseerde leraar. Het werkt vandaaruit in op de lagere niveaus van de persoonlijkheid. Het is een top-down techniek en werkt onmiddellijk, zonder fasen (Tiemersma, 2003). Daarna kan het nodig zijn dat integratie op persoonsniveau en op het niveau van het hogere Zelf plaatsvindt, eventueel met behulp van psychotherapie. Advaita Vedanta is in feite gespecialiseerd in de benadering van de ontwikkelingsstadia 9 en 10, het uiteindelijk realiseren van de eenheid van Atman/Brahman.

Uitgaande van drie niveaus, persoon, hoger Zelf en het bovenpersoonlijke, doet zich de vraag voor, als er gewerkt wordt op een van de drie niveaus met behulp van psychotherapie, meditatie, imaginatie of satsang, of het effect niet alleen op het niveau voorkomt waarop gewerkt wordt, maar ook op lagere of hogere niveaus. Waarschijnlijk gaat het effect vanuit het niveau waarop gewerkt wordt naar beneden en niet naar boven. Dus wanneer gewerkt wordt op het niveau van het hogere Zelf, zal dat zijn effect hebben op de persoon, maar niet op het bovenpersoonlijke. De inspanningen op een bepaald niveau kunnen wel gezien worden als een soort voorbereiding naar hogere niveaus toe (Wilber, 1993).

Hans Knibbe (1998 en 1999) heeft de zijnsgeöriënteerde psychotherapie ontwikkeld. In zijn benadering acht hij het van groot belang gevestigd te zijn in het 'zijn', te rusten in de niet-duale grond. Dit kan zowel tijdens het beoefenen van meditatie, als ook in het alledaagse leven. Hij noemt dit het werken vanuit het derde perspectief. Vandaar uit kan ook gewerkt worden in het tweede (hogere Zelf) en in het eerste perspectief (persoon). Hij gaat er vanuit dat deze top-down benadering een katalyserend effect heeft op de andere niveaus.

Het derde perspectief in de vorm van zijnsmeditatie biedt ruimte om met het eerste en tweede perspectief te werken, en andersom is dat niet het geval. Vanuit het derde perspectief ontspant de relatie met de methodieken van het eerste en tweede perspectief (Knibbe, 1997, blz. 83). De optiek van waaruit deze methodes gebruikt worden is radicaal niet-problematisch, hetgeen een bijzondere lichtheid geeft aan het toepassen ervan.

Transpersoonlijk psychiatrie en psychologie maken een onderscheid tussen persoonsniveau en

transpersoonlijk niveau. Van oorsprong uit het transpersoonlijke afkomstige technieken kunnen op transpersoonlijk niveau toegepast worden, bijvoorbeeld in het kader van religieus geïoriënteerde problematiek (Judy, 1996). Echter deze technieken kunnen ook op het niveau van de persoon (neurosen, existentiële problematiek), als ook op het pre-persoonlijke niveau (psychosen) toegepast worden (Florestein, 2002, blz. 150-156). Boorstein (1996, blz. 291-292) geeft aan dat het toevoegen van spirituele technieken aan de psychotherapie op verschillende niveaus van ego-ontwikkeling gebruikt kunnen worden ter bevordering van het genezingsproces. Boorstein (1986, blz. 130) waarschuwt wel voor het gevaar van interpretatie van problemen op verschillende niveau's. Binnen de transpersoonlijke psychotherapie is een gevaar om to interpret up, dat wil zeggen een alledaags probleem interpreteren binnen een spirituele context. Andersom bestaat het gevaar van to interpret down, spirituele problematiek op psychologisch niveau interpreteren.

5.3.3 Vergelijking van rollen deelnemers

In principe zijn bij alle drie praktijken twee partijen betrokken, twee personen. Er is een vrager om hulp of raad, een cliënt, patiënt of leerling en er is een gever van die hulp, een helper, een leraar. Tussen de twee zit doorgaans een groot verschil in ervaring en knowhow. Om de rollen van de verschillende deelnemers te kunnen vergelijken is het behulpzaam om te refereren aan de verschillende ontwikkelingsfasen van Wilber (1986a).

Binnen RET heeft de psychotherapeut een zeer actieve en directieve rol. De psychotherapeut leert aan de cliënt hoe hijzelf problemen creëert en hoe hij deze kan aanpakken. Allereerst laat de psychotherapeut de cliënt zien wat de rol van zijn denkpatronen zijn en dat deze centraal staan bij problemen en klachten. Vervolgens leert hij hem hoe deze gedachten dusdanig te veranderen dat zijn problemen verminderen of verdwijnen. De psychotherapeut stelt zich op als leraar of didacticus. De psychotherapeut dient zelf ook bedreven te zijn in het toepassen op hemzelf van dezelfde methoden. Hij dient ervan doordrenkt te zijn en naarmate hij dat meer is, des te effectiever hij zal zijn. Belangrijke voorwaarde is dat hij zelf een leertherapie gevolgd heeft en dat hij de post-doctorale opleiding tot psychotherapeut achter de rug heeft. Hij dient de persoonlijke ontwikkelingsfasen adequaat doorlopen te hebben. De beginnend psychotherapeut is al gauw tweede helft twintig. Kinderen vanaf ongeveer een jaar of 8 kunnen profiteren van RET. Aansluitend bij het schema van Wilber, dienen mensen de pre-persoonlijke stadia doorlopen te hebben, om zelf actief geholpen te worden op gedrags-, gevoelsmatig- en/of cognitief niveau.

Binnen de Psychosynthese heet de begeleider de gids. De gids begeleidt de cliënt doorheen de hogere regionen van het bewustzijn. Aanvankelijk is deze heel actief, echter naarmate de behandeling vordert wordt hij passiever. Van de hulpvrager wordt verwacht dat deze de pre-persoonlijke en persoonlijke stadia redelijkerwijs doorlopen heeft en een begin gemaakt heeft met zijn transpersoonlijke ontwikkeling. Daartoe zal hij een spiritueel pad belopen of geëxperimenteerd hebben met verschillende daarvan. Een exacte minimumleeftijd voor cliënten is niet echt aan te geven. Een begin kan zijn rond 16-18 jaar, als hij worstelt met existentiële vragen en gaat experimenteren met transpersoonlijke technieken. Doorgaans zullen de cliënten tweede helft twintig zijn. Jung heeft aangegeven dat spirituele ontwikkeling pas kan aanvangen midden dertig, het moment dat belangrijke maatschappelijk taken, zoals gezinsvorming en

maatschappelijke loopbaan, belangrijk gevorderd zijn en minder tijd en energie gaan vergen. Uiteraard is het van belang dat de psychotherapeut zelf een psychosyntheseleertherapie doorlopen heeft en ook de nodige theoretische scholing doorlopen heeft. De gids heeft na zijn middelbare school een HBO of universitaire opleiding gevolgd. Na enige jaren ervaring zal de opleiding tot psychosynthesegids aangevangen worden en zal al gauw tweede helft twintig zijn, alvorens zelf met cliënten te werken. De gids is in feite levenslang met Psychosynthese bezig. Binnen de Psychosynthese kan gewerkt worden ook op persoonsniveau. Dan gelden overwegingen, die bovenstaand bij RET gemaakt zijn. Volgens Assagioli dient de gids zelf een spiritueel pad te volgen. Hij dient in ieder geval vertrouwd te zijn, als hij zich op transpersoonlijk gebied wil bewegen, met fasen 7 en 8.

De Advaitaleraar zal zich afhankelijk van de situatie actief dan wel passief opstellen. Tijdens satsang is hij vrijwel steeds actief naar zijn leerlingen. Aan leerlingen die streven naar de eenheid van Atman/Brahman worden hoge eisen gesteld. Uiteraard kan de beoefening van Advaita Vedanta een goede uitwerking hebben op transpersoonlijk en persoonlijk niveau, maar dit zullen we hier buiten beschouwing laten. Overigens gelden dan hier dezelfde overwegingen als gemaakt zijn bij RET (persoonsniveau) en Psychosynthese (transpersoonlijk niveau). De leerling dient idealiter het persoonlijke en transpersoonlijke niveau redelijk goed doorlopen te hebben en klaar te zijn voor de volgende en laatste stap, namelijk de realisatie van non-duaal bewustzijn. Alhoewel er leerlingen zijn van begin twintig, zullen de meeste toch veel ouder zijn. Aan de leraar worden zeer hoge eisen gesteld: hij dient gevestigd te zijn in Brahman en zelf dus het pad van Advaita gevolgd te hebben. Hij dient de traditie en de heilige Schriften goed te kennen. Hij dient vrij te staan van het alledaagse leven en ook van alle rituelen. Hij dient moreel een onberispelijk leven te leiden en dient te leven alleen om anderen te helpen op het spirituele pad. In termen van de stadia van Wilber dient hij gevestigd te zijn in het tiende stadium van non-duale mystiek en al de andere in voldoende mate doorlopen te hebben. De aanwezigheid van de bevrijde leraar is essentieel voor de ontwikkeling van de leerling. Alhoewel dit natuurlijk ook niet strict aan biologische leeftijd is gebonden, zullen leraren vaak minimaal begin dertig zijn en vaak veel ouder.

De cliënt van RET is behebt met neurotische problemen. Hij leidt een onbevredigend leven en heeft problemen, op het gebied van werk, relaties of persoonlijk functioneren, die hij graag wil oplossen. Het gaat om problematiek passend bij ontwikkelingsfasen 4, 5 en eventueel 6. De cliënten die hulp zoeken bij een psychosynthesegids op het niveau van de persoonlijkheid behoren ook tot de groep neurotische cliënten die RET volgen. Mensen die hulp of begeleiding zoeken op het vlak van het hogere Zelf (zingeving, transcendentie, waarden en normen) kunnen een psychosynthesebegeleiding beginnen. Deze mensen dienen wel op neurotisch vlak hun problemen redelijk op orde te hebben, anders interfereert deze ongunstig met de begeleiding. Aan de leerlingen die het Advaitapad willen volgen, worden zeer hoge eisen gesteld: hij dient los te staan van het maatschappelijk leven, althans hij dient er niet in op te gaan ('in de wereld, maar niet van de wereld'). In feite dient hij een zeker evenwicht gevonden te hebben op het niveau van het lagere en het hogere zelf, zodat hij zich helemaal kan inzetten voor het bereiken van eenheid of bevrijding. De thema's die hier spelen zijn de vragen 'Wie ben ik?', 'Waar kom ik vandaan?' en het thema van de ongescheidenheid.

Deelname aan RET veronderstelt het hebben van neurotische problemen en geen ergere

psychopathologie. Als deze er wel is, is psychiatrie, psychoanalyse of medicatie aangewezen. Het gaat hier om problematiek behorende bij ontwikkelingsfasen 1, 2 en 3 (pre-persoonlijk). Het volgen van Psychosynthese (hogere synthese) veronderstelt dat het op persoonsniveau redelijk goed zit. De neurotische problematiek dient goed verwerkt te zijn. Het nastreven van de eenheid van Atman/Brahman veronderstelt dat er op persoonsniveau en op transpersoonlijk niveau bij de cliënt geen grote problematiek meer is. Advaita Vedanta stelt de hoogste voorwaarden.

De psychotherapeut, gids, leraar werkt voortdurend aan zijn eigen problematiek op zijn eigen niveau en daaronder. Hoe hoger het niveau, hoe hoger de eisen die er gesteld worden. Het zal duidelijk zijn dat aan de Advaitaleraar de hoogste eisen gesteld worden. Gesteld kan worden dat een leraar gespecialiseerd in een lager ontwikkelingsniveau niet geschikt is voor een hoger ontwikkelingsniveau. Het perspectief van de cliënt of leerling is vaak kort en tijdelijk. De psychotherapeut, leraar, gids is vaak levenslang met de praktijk bezig zijn en maakt er als het ware een levensopgave van.

5.3.4. Vergelijking van verloop

De RET gaat uit van een veranderingsproces in vier fasen. Het inzicht in de eigen denkpatronen staat centraal. Het vervolg is erop gericht opgedane inzichten te versterken tot doorleefde en in de praktijk uitgevoerde inzichten. Het veranderingsproces van de Advaita Vedanta komt hier voor een groot deel mee overeen. Hier worden drie fasen genoemd, die echter ook alle gericht zijn op het verwerven van inzicht. Binnen de Psychosynthese wordt eerst gewerkt op het niveau van de persoon (het leren kennen van de onbewuste inhoud van het lagere onbewuste, vervolgens het proces van disidentificatie van deze inhoud), daarna wordt gewerkt aan het ontdekken van het hogere Zelf, en tenslotte wordt de nieuwe persoonlijkheid opgebouwd rondom dit nieuwe centrum (4 fasen). Advaita Vedanta beschrijft het verloop in drie fasen: horen, denken, constante meditatie. Hierbij worden voor een deel ook problemen op persoonlijk vlak opgelost.

Het 'ego' wordt over het algemeen gezien als het obstakel voor spirituele ontwikkeling. Binnen de RET kan 'ego' beschreven worden als het geheel aan irrationele denkbeelden omtrent jezelf, anderen en de wereld. Vanuit psychoanalytische optiek zijn hier termen aan de orde als egocentrisme, narcisme (pathologische zelfliefde), egoïsme.

Vanuit de Psychosynthese kan 'ego' omschreven worden als inhoud van het lagere onbewuste, onbewuste emotionele conflicten, die ons belemmeren in onze ontwikkeling. Jung (1982) gebruikte de term schaduw, voor het persoonlijk onbewuste. Vanuit het perspectief van Advaita Vedanta zou 'ego' omschreven kunnen worden als de illusie van afgescheiden zijn, het beperkte zelf. Het is dan ook belangrijk om op de ontwikkelingsweg te werken aan de schaduwzijden, de duistere kanten van de persoonlijkheid.

Assagioli beschrijft 3 soorten crises die kunnen optreden op het transpersoonlijke pad: (1) crises voorafgaand aan spiritueel ontwaken en die in principe passen bij fase 6 van Wilber, namelijk de existentiële problematiek van het visionaire zelf, (2) de tweede soort crises zijn crises die door het spiritueel ontwaken worden veroorzaakt en bij de fase van de natuurmystiek horen (fase 7); psychoses, psychische inflatie en dark side of the soul- verschijnselen kunnen

optreden. (3) Ten derde crises als reactie op spiritueel ontwaken. Men ervaart eenheid en hoogstaande emoties, terwijl de oorspronkelijke persoonlijkheid naar de achtergrond verdwijnt. Na verloop van tijd trekt dit weer weg en komt de oude persoonlijkheid in verhevigde vorm weer terug tezamen met onbewuste impulsen en emoties. Men ervaart een groot heimwee naar de voorbije toestand. Deze crisis heeft zijn plaats in fasen 8-10 van Wilber.

6 SAMENVATTING EN CONCLUSIES

6.1 Samenvatting

In hoofdstuk 1 wordt de vraagstelling van deze scriptie ontwikkeld. De motivatie om deze scriptie te schrijven wortelt in persoonlijke ervaringen op het gebied van de psychotherapie en in het kader van bevrijdingswegen. Gesignaleerd wordt een grote diversiteit van richtingen en stromingen, zonder een ogenschijnlijke eenheid. In de conventionele psychotherapie worden drie theoretische hoofdstromingen onderscheiden, namelijk ten eerste de psychoanalyse, ten tweede de leertheorie en cognitieve psychologie en als derde de humanistische stroming. Daarnaast zijn er nog kleinere richtingen.

De transpersoonlijke benadering wordt de vierde hoofdstroming genoemd in de psychologie. Ook hierbinnen is er een veelheid van psychotherapeutische richtingen te onderscheiden. Tenslotte zijn er vanaf de zestiger jaren diverse non-dualistische stromingen ofwel bevrijdingswegen naar het westen overgewaaid. Deze grote diversiteit binnen de psychotherapie en de bevrijdingswegen vraagt om verheldering. In het kader van deze scriptie kunnen niet alle stromingen besproken worden. Vandaar dat uit elk van de drie genoemde categorieën, te weten de conventionele psychotherapie, de transpersoonlijke psychotherapie en de non-dualistische bevrijdingswegen, één benadering gekozen wordt. Uit de conventionele psychotherapie wordt gekozen voor RET, uit de transpersoonlijke psychotherapie voor Psychosynthese en uit de veelheid van non-dualistische bevrijdingswegen wordt gekozen voor Advaita Vedanta. Deze benaderingen worden geanalyseerd met behulp van het volgende schema: (I) Mensbeeld: filosofische uitgangspunten, persoonlijkheidsmodel, specifieke onderdelen van dat model en verandertheorie, (II) Praktijk: doel van de praktijk, de gebruikte technieken, de rol van de deelnemers en het verloop van het proces.

In hoofdstuk 2 wordt RET geanalyseerd met behulp van het gepresenteerde analyseschema. RET is een westerse vorm van (conventionele) psychotherapie, afkomstig uit de cognitieve en leertheoretische hoofdstroming in de psychologie. RET sluit aan bij het mensbeeld van de humanistische psychotherapie en bij het existentialisme als filosofische stroming. RET kan beschouwd worden als een vorm van psychotherapie met een flinke dosis filosofie, of als een vorm van filosofische psychotherapie. RET functioneert op het niveau van de bewuste persoon, met een onderscheid naar denken, voelen en gedrag. Het onbewuste, zowel het lagere als het hogere, speelt geen rol in RET. Het hogere Zelf heeft geen plaats hier. Centraal in het veranderingsproces staat het denken: door het denken te veranderen, veranderen ook gevoelens en gedragingen. Het doel van RET is zelf-actualisatie: het ontplooiën van de mens op het niveau van de persoon. Irrationele ideeën staan dit in de weg. De nadruk ligt op cognitieve technieken en de socratische dialoog. De psychotherapeut stelt zich actief en didactisch op naar de cliënt. RET is primair geschikt om neurotische problematiek aan te

pakken. Het veranderingsproces verloopt in vier fasen: diagnose, inzicht verwerven, doorwerken van problemen en de consolidatiefase.

In hoofdstuk 3 wordt de Psychosynthese geanalyseerd, een vorm van transpersoonlijke psychotherapie, de vierde hoofdstroming in de psychologie. Psychosynthese bouwt voort op de psychoanalyse en sluit aan bij het existentialisme. Kenmerkend is de aanname van een hoger Zelf, waarin onder meer hogere waarden, transcendentie, zingeving aangegeven worden. Vaak zijn deze aspecten onbewust of onderontwikkeld en daarvoor wordt het begrip hogere onbewuste ingevoerd. Centraal in het veranderproces staat de wil, die zowel op persoons- als op transpersoonlijk niveau functioneert. Een unieke bijdrage aan de psychotherapie van de Psychosynthese is de uitvoerige beschrijving en toepassing van de wil in al zijn facetten. Tevens biedt de Psychosynthese een uitvoerig en gedifferentieerd model van het bewuste ik. Imaginatie- en meditatietechnieken spelen een grote rol in het kader van het bewustmaken van inhouden op zowel lager als hoger niveau. Doel van de psychosynthesebehandeling is het psychisch functioneren te centreren rondom het hogere zelf, het transpersoonlijke zelf. De psychosynthesegids is aanvankelijk zeer actief, echter naarmate de behandeling vordert wordt hij passiever. Belangrijk is dat de gids een spiritueel pad volgt. Binnen transpersoonlijk ontwikkelingsproces kunnen zich diverse crises voordoen.

In hoofdstuk 4 wordt een non-dualistische stroming, namelijk Advaita Vedanta beschreven. Advaita Vedanta is een religieus-filosofische stroming die op de Upanishaden gebaseerd is. Deze vormen de conclusies van de Veda's. De traditie bestaat langer dan 2500 jaar en heeft een plaats in het hindoeïsme. Centraal staat de leer van de eenheid van Atman-Brahman. Inzicht is het middel tot bevrijding en dat inzicht betreft de identiteit van Atman-Brahman. Het mensbeeld beschrijft zowel persoons- als transpersoonlijke aspecten; speciaal natuurlijk het boven-persoonlijke. Van grote importantie is het onderscheid in vier bewustzijnstoestanden, namelijk waken, dromen, diepe slaap en de vierde bewustzijnstoestand van zuiver bewustzijn. Advaita Vedanta wil leiden tot het realiseren van vrijheid, moksa. Dit wordt nagestreefd door middel van inzichtspraktijk (jnana-yoga). Dit proces kan opgedeeld worden in drie fasen: horen, studeren en constante meditatie. Centraal in dit veranderingsproces staat satsang, het zitten bij de leraar. Dit is een top-down benadering. Meditatie als techniek speelt een ondergeschikte vorm. Aan de leraar worden hoge eisen gesteld, hij moet zelf de verlichting gerealiseerd hebben. De leerling dient niet overbetrokken te zijn in wereldse beslommingen.

In hoofdstuk 5, de discussie, wordt de balans van de analyse van de drie stromingen opgemaakt. Mensbeelden en praktijken worden met elkaar vergeleken. In het kader van die vergelijking wordt gebruik gemaakt van het zevenvoudige mensbeeld van Visser en het integrale ontwikkelingsmodel (in 10 fasen), met bijbehorende pathologie en behandelmethoden, van Wilber. In alle drie benaderingen zit een grote component praktische filosofie. RET en Psychosynthese zijn sterk beïnvloed door zowel westerse als oosterse vormen van filosofie en zijn amper 100 jaar oud; Advaita Vedanta is een oosterse filosofische stroming met een zeer lange traditie van meer dan 2500 jaar. Alle drie stromingen kunnen beschouwd worden als deeluitmakend van een filosofische praktijk of filosofische counseling. Tesamen bieden zij een omvattend topografisch model aan van de menselijke persoonlijkheid, waarbij in de RET de nadruk ligt op het persoonlijke, bij Psychosynthese op het transpersoonlijke en bij Advaita Vedanta op het bovenpersoonlijke. Advaita Vedanta gaat verder dan de persoon, namelijk tot

en met het Absolute.

Op dynamisch (dynamiek bewuste en onbewuste) vlak hebben Psychosynthese en vooral Advaita Vedanta veel te bieden. Een grote rol in de theorievorming biedt het observerende zelf dat zich ontwikkelt tot de Getuige; het biedt een belangrijke schakel tussen het persoonlijke en het transpersoonlijke domein. In het veranderingsproces van RET en Advaita Vedanta staat het cognitieve centraal, ook bij de gebruikte technieken en strategieën. Bij Psychosynthese staat de wil centraal. Meditatie en imaginatie zijn technieken die bij alle drie gebruikt worden, zij het met verschillende doelen. De doelen van de drie benaderingen zijn respectievelijk zelf-actualisatie, Zelf-actualisatie en bevrijding. De RET-therapeut en psychosynthesegeïde en ook de Advaita leraar hebben doorgaans een didactische en actieve instelling. Ieder dient een gedegen scholing gehad te hebben. In RET worden primair neurotische problemen behandeld, in Psychosynthese met name transpersoonlijke vraagstellingen en in Advaita Vedanta wordt bevrijding nagestreefd. Belangrijk obstakel in de procesgang zijn irrationele ideeën (RET), traditioneel ook 'ego' of 'schaduw' genoemd. In het kader van transpersoonlijke ontwikkeling kunnen zich ernstige spirituele crises voordoen. In het kader van Advaita Vedanta dient de illusie van afgescheidenheid doorzien te worden.

6.2 Conclusies

- Deze analyse van deze scriptie heeft bij mij voor enige ordening op conceptueel niveau gezorgd.
- In alle drie benaderingen zit een forse component filosofie, afkomstig uit zowel West als Oost; de filosofische vooronderstellingen, grondslagen zijn in belangrijke mate bepalend voor de praktijk.
- De filosofische elementen van de drie benaderingen kunnen opgenomen worden in filosofische counseling.
- Advaita Vedanta kan tot op zekere hoogte beschouwd worden als een vorm van psychotherapie. Het doel van psychotherapieën is om ontwortelde mensen een juiste levenshouding bij te brengen; het doel van Advaita Vedanta is om normaal functionerende mensen tot bevrijding te stimuleren.
- De drie benaderingen tezamen bieden een compleet topografisch persoonlijkheidsmodel en ook dynamisch persoonlijkheidsmodel.
- De rol van het observerend zelf (dat zich verder ontwikkelt tot de Getuige) is een essentieel concept in de ontwikkelingsgang doorheen de verschillende fasen. Het biedt de link tussen conventionele psychotherapie, spirituele psychotherapie en de non-dualistische aanpak. Psychotherapie blijft principieel binnen het bereik van de dualiteit.
- Alle drie aspecten (gedrag, gevoel, cognitie), dienen zowel op persoon- als transpersoonlijk niveau bij te dragen aan het veranderingsproces; de verschillende benaderingen hebben wel verschillende aangrijpingspunten van verandering.
- De specifieke doelen van de drie benaderingen zijn complementair: respectievelijk op persoons-, transpersoonlijk- en bovenpersoonlijk niveau. Hogere benaderingen includeren doorgaans de lagere aspecten en kunnen dan door anderen aangevuld worden.
- Meditatie en imaginatie zijn nuttige technieken van niveau 3 tot en met 9 (Wilber).
- Advaita Vedanta heeft als enige een top-down benadering middels satsang. De centrale gerichtheid van Advaita Vedanta ligt op de overgang van dualiteit naar non-dualiteit, van niveau 9 naar 10 (Wilber). Een leraar in deze is onmisbaar. Essentieel hierin is inzicht dat uitstijgt

boven de persoon. Het werkt onmiddellijk, fasen zijn niet van toepassing.

- Een fasering is essentieel als het gaat om bottom-top benaderingen (psychotherapie, meditatie). Een eerdere fase dient redelijkerwijs goed doorlopen te zijn, alvorens met een volgende aangevangen kan worden.
- Uitgaande de niveaus het bovenpersoonlijke, het transpersoonlijk en het persoonlijke werken hogere technieken automatisch door op lagere niveaus. De mate waarin is vooralsnog onduidelijk.
- Het ego, dat traditioneel beschouwd wordt als belemmering voor spirituele ontwikkeling, komt niet overeen met de persoon, maar wel met de schaduwaspecten ervan en met het lagere onbewuste.
- Bij iemand zie zich aanmeldt voor hulp is het van groot belang na te gaan bij welke ontwikkelingsstadium de problematiek past. Niveauverwisseling is een groot probleem in de praktijk. Psychotherapie kan gezien worden als passend in het voortraject tot de non-dualistische bewustzijnsstaat.
- RET is voor neurotici, Psychosynthese voor mensen die notie van heelheid hebben, Advaita Vedanta is voor mensen die notie van non-dualiteit hebben.
- Er zijn vier hoofdstromingen onderscheiden in de psychologie: (1) psychoanalyse, (2) leertheorie en cognitieve theorie, (3) humanistische psychologie en (4) transpersoonlijke psychologie. Assagioli heeft een bovenpersoonlijke vijfde stroming aangekondigd; non-dualistische benaderingen zouden hier een bijdrage aan kunnen vormen.

LITERATUUR

Arlow, J.A. Psychoanalysis. In: R.J. Corsini (ed.). Current Psychotherapies. Itasca, Illinois: Peacock Publishers Inc., 1979 (blz. 1-43).

Assagioli, R. The Act of Will. London: Wildhouse House, 1974.

Assagioli, R. Transpersoonlijke ontwikkeling. Katwijk: Servire, 1991.

Assagioli, R. Psychosynthese, een veelzijdige benadering van heel de mens. Katwijk: Servire, 1993.

Assagioli, R. Meditatie. Amsterdam: Instituut voor Psychosynthese, 1995.

Boorstein, S. Transpersonal context, interpretation and psychotherapeutic technique. The Journal of Transpersonal Psychology. 1986, Vol. 18, No. 2. (blz. 123-130)

Boorstein, S. Transpersonal Techniques and Psychotherapy. In: B.W. Scotton, A.B. Chinon & J.R. Battista (eds.). Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. New York: Basic Books, 1996 (blz 282-292).

Bos, B. Je bent het Zelf. Psychosynthese in theorie en praktijk. Amersfoort: De Horstink, 1982.

Bos, B. Psychosynthese en Eeuwige Wijsheid. Een Psychologie van het Hart. La Nucia: El Bloque Boek, 1996.

Brown, D. & Engler, J. The stages of Mindfulness Meditation : A Validation Study. Part II : Discussion. In : K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown (eds.). Transformations of Consciousness. Conventional and contemplative perspectives on development. Boston : New Science Library, Shambhala, 1986 (blz.191-218).

Cassee, A.P. Psychoanalyse, mensvisie en werkwijze. In: Cassee, A.P., Petrie, J.P. & Sanders, C. (red.). Psychotherapie en mensvisie. Deventer: Van Loghum Slaterus, 1978 (blz. 129-146).

Chambless, D.L. & Goldstein, A.J. Behavioral Psychotherapy. In. R.J. Corsini (ed.). Current Psychotherapies. Itasca, Illinois: Peacock Publishers Inc., 1979 (blz. 230-272).

Deikman, A.J. Mystiek en Psychotherapie. Cothen: Servire, 1993.

Delmonte, M.M. & Haruki Y. (eds.). The Embodiment of Mind: Eastern and Western Perspectives. Delft: Eburon, 1998.

Deutsch, E. Advaita Vedanta, a philosophical reconstruction. Honolulu: University of Hawaii Press, 1973.

Diekstra, F. Ik kan denken/voelen wat ik wil. Lisse: Swets & Zeitlinger, 1999.

Dohmen, J. Pleidooi voor een laatmoderne levenskunst (geen jaartal). (internetsite: www.dohmen0.html)

Eisenga, L.K.A. & Rappard van, J.F.H. Hoofdstromen en mensbeelden in de psychologie. Meppel: Boom, 1978.

Ellis, A. Reason and emotion in psychotherapie. New Jersey: Lyle Stuart/Secausus, 1962.

Ellis, A. Humanistic Psychotherapy. New York: McGraw-Hill, 1973

Ellis, A. The basic clinical theory of RET, in: A. Ellis & R. Grieger (eds.), Handbook of RET. New York:Springer Publishing Company, 1977a (blz. 3-34).

Ellis, A. Psychotherapy and the value of a human being, in: A. Ellis & R. Grieger (eds.), Handbook of Ret. New York: Springer Publishing Company, 1977b (blz.99-112).

Ellis, A. Rational-Emotive-Therapy. in: RJ Corsini (ed.), Current Psychotherapy. Itasca, Illinois: Peacock Publishers, 1979 (blz.185-229).

Ellis, A. An Overview of the Clinical Theory of Rational-Emotive-Therapy, in: R. Grieger & J. Boyd (eds.), Rational-Emotive-Therapy. A Skills-Based Approach. New York: Van Nostrand

Reinhold Company, 1980 (blz.1-31).

Ellis, A. Changing RET to REBT. *The Behavior Therapist*, 16, 257-258.

Epictetus. *Encheiridion*. Handboekje, gevolgd door capata selecta uit "de gesprekken". Amsterdam: De Driehoek (geen jaartal).

Ferrucci, P. *What we may be. Techniques for psychological and spiritual growth through psychosynthesis* (Foreword by Laura Huxley). New York: G.P. Putnam's Sons, 1982.

Florestein van, G. *Transpersoonlijke Psychiatrie. Realiteit in beweging*. Eeserveen: Uitgeverij Akasha, 2002.

Goble, F. *The Third Force*. New York: Grossman Publishers, 1970.

Goleman, D. *Innerlijke Rust. Meditatietechnieken in oost en west*. Amsterdam: Uitgeverij Contact, 1997.

Graste, J. *Zorg voor de psyche. Een archeologie van de psychotherapie*. Nijmegen: Nijmegen University Press. 1997.

Grieger, R. & Boyd, J. *Rational-Emotive-Therap: A Skills-Based Approach*. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1980.

Hadot, P. *Philosophy as a way of life*. Oxford: Blackwell Publishers, 1995.

Hartman, R. *The structure of value*. Carbonville, Illinois: Southern Illinois University Press, 1967.

Haruki, Y., Ishii, Y & Suzuki, M. (eds.). *Comparative and Psychological Study on Meditation*. Delft: Eburon, 1996.

Hazenbosch, M. *Mahamudra. Boeddha's hoogste onderricht*. Gouda: Stichting Openheid/Advaita Centrum, 2002.

Judy, D.H. *Transpersonal Psychotherapy with Religious Persons*. In: B.W. Scotton, A.B. Chinen & J.R. Battista (eds.). *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*. New York; Basic Books, 1996 (blz 293-301).

Jung, C.G. *Ik en Zelf. Het ik-het zelf, Christus, een symbool van het zelf*. Rotterdam: Lemniscaat, 1982.

Knibbe, H. *Rusten in Zijn. Zijnsgeoriënteerde bewustzijnstraining en psychotherapie*. Utrecht: Servire, 1997.

Knibbe, H. *De heilige blik. Het derde perspectief*. Utrecht: School voor Zijnsoriëntatie, 1988.

Knibbe, H. Handboek voor Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie. Utrecht: School voor Zijnsoriëntatie, 1989.

Kaku, K.T. (ed.). Meditation as Health Promotion: a Lifestyle Modification Approach. Delft: Eburon, 2000.

Kwee, M.G.T. & Holdstoch (eds.). T.L. Western and Buddhist Psychology: Clinical Perspectives. Delft: Eburon, 1996.

Kwee, M. & Ellis, A. The interface between rational emotive behaviour therapy (REBT) en Zen. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 1998, Vol.16, No.1, blz. 5-43.

Lazarus, A. Towards an egoless state of being, in: A. Ellis & R. Grieger (eds.) Handbook of RET. New York: Springer Publishing, 1977 (p.113-118).

Libbrecht, U. Inleiding Comparatieve Filosofie: opzet en ontwikkeling van een comparatief model. Assen: Van Gorcum & Comp, 1995.

Maharishi Mahesh Yogi. Preface. In: On the Baghavad-Gita. A new translation and commentary chapters 1-6. Baltimore, Maryland: Penguin Books Inc, 1969 (blz.9-17).

Marcus Aurelius Antonius. Overpeinzingen. Amsterdam: De Driehoek (geen jaartal).

Marinoff, L. Plato, not prozac. Applying eternal wisdom to everyday problems. New York: HarperCollinsPublishers, 1999.

Marinoff, L. Philosophical Practice. New York: Academic Press, 2002.

Maslow, A. The Psychology of Science. A reconnaissance. New York: Harper & Row Publishers, 1966.

Maslow, A. Psychologie van het menselijk zijn. Rotterdam; Lemniscaat, 1972.

Maslow, A. Motivatie en Persoonlijkheid. Rotterdam; Lemniscaat, 1976.

Mayeda, S. A Thousand Teachings; The Upadesasahasri of Sankara. Tokio: University of Tokio Press, 1979.

McMahon, C.E. & Sheikh, A.A. Imagination in Disease and Healing Processes: A Historical Perspective. In: A.A. Sheikh (ed.). Therapeutic Imagery Techniques. Amityville, New York: Baywood Publishing Company, 2002 (blz 1-26).

Meador, B.D. & Rogers, C.R. Person-centered therapy. In. R.J. Corsini (ed). Current Psychotherapies. Itasca: Peacock Publishers Inc., 1979 (blz.131-184).

Ministerie van VWS. Besluit psychotherapeut, 1988.

- Nagel, B. Toegang tot het zelf. Van de oude Upanishaden tot Shankara. In: D. Tiemersma (red.), B. Nagel, O. Duintjer. Advaita Vedanta. De vraag naar het zelf-zijn. Symposium 2000. Gouda: Advaita Centrum, 2000 (blz. 15-30).
- Parfitt, W. The elements of Psychosynthesis. Shaftesbury, Dorset: Element Books Limited, 1997.
- Radhakrishnan, S, Moore, C.A (eds.). A sourcebook in Indian Philosophy. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1973.
- Russell, D. Psychosynthesis in Western Psychology. Psychosynthesis Digest. Vol. I, No 1, Fall/Winter, 1981 (www.chebucto.ns.ca/health/psychosynthesis/essays/pd1-2.htm, blz.1-21).
- Russell, D. Seven basic constructs of Psychosynthesis. Psychosynthesis Digest. Vol. I, No. 2, Spring/Summer, 1982 (www.chebucto.ns.ca/health/psychosynthesis/essays/pd1-2.htm, blz. 1-11).
- Scheepers, N. Integrale psychotherapie en non-dualiteit. In: D. Tiemersma (red.). Psychotherapie & Non-dualiteit. Leusden: Advaita Centrum, 2003.
- Soons, P.H.G.M. Zen en Rationeel-Emotieve-Therapie. Tijdschrift voor Rationeel Leven, lente 1988, blz. 1-4.
- Soons, P.H.G.M. The Philosophical Basis of Rational-Emotive-Therapy. Abstracts: World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2004 (july 2004), Kobe, Japan, 2004 (blz. 188).
- Staude, J.R. Van psychoanalyse tot psychosynthese: Freud, Jung en Assagioli. In: M. Rosselle (red.). Handboek Psychosynthese: aspecten van een levenskunst. Utrecht: Servire, 1996 (blz.96-120).
- Sutich, A.J. Some considerations regarding transpersonal psychology. Journal of Transpersonal Psychology, Vol 1, No 1, 1969, blz. 11-20.
- Sutich, A.J. The emergence of the transpersonal orientation: a personal account. Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 8, No. 1, 1976 blz. 5-19.
- Taal, J. Imaginatie-therapie. Tijdschrift voor Psychotherapie, 1994, Vol. 20, No. 4, blz. 227-246.
- Teasdale, J. Mindfulness-based cognitive therapy in the prevention and relapse and recurrence in major depression. In: Y. Haruki & K.T. Kaku (eds.) Meditation as health promotion; a lifestyle modification approach. Delft: Eburon Publishers, 2000 (blz.3-18).
- Tiemersma, D. Kort overzicht Upanishaden en Vedanta. In: D. Tiemersma (red.), B. Nagel, O. Duintjer. Advaita Vedanta. De vraag naar het zelf-zijn. Symposium 2000. Gouda: Advaita Centrum, 2000a (blz. 99-108).

- Tiemersma, D. Het lichaam in Indiase tradities. Doktoraal college "Virtualiteit en werkelijkheid van het lichaam". Tekst 18 en 20. Erasmus Universiteit Rotterdam, Faculteit der Wijsbegeerte, 2000b.
- Tiemersma, D. Mediteren leren. Jezelf en de wereld herkennen als Openheid. Gouda: Advaita Centrum, 2002.
- Tiemersma, D. Psychotherapie en advaita-onderricht. Discussiestuk. In: Tiemersma, D. (red.). Psychotherapie & non-dualiteit (3e Advaita Symposium). Leusden: Uitgeverij Advaita Centrum, 2003 (blz. 24-50).
- Tiemersma, D. De elf grote Upanishaden. Tekst en toelichting. Leusden: Uitgeverij Advaita Centrum, 2004.
- Tillich, P. The courage to be. New York: Oxford University Press, 1953.
- Veening, E.P. Klein Handboek. Filosofische Consultatie volgens de Aristonide methodiek. Groningen: De Hoofdzaak, 2002.
- Visser, F. Zeven sferen. Theosofie als leidraad voor psychologie en levensbeschouwing. Amsterdam: Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland, 1995.
- Vledder, W.H. Het mysterie van het Zelf: Upanishaden. Deventer: Ankh-Hermes, 2000
- Walen, S.R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W. A Practitioner's Guide to Rational-Emotive-Therapy. New York: Oxford University Press, 1992.
- Watts, A.W. Psychotherapie: Oost en West. Den Haag: Uitgeverij Bert Bakker, 1973.
- Watts, A.W. Zen-Boeddhisme. Oorsprong en historische achtergrond, grondbeginselen en beoefening. Den Haag: Uitgeverij Bert Bakker, 1975.
- Wilber, K. The Spectrum of development. In: K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown (eds.). Transformations of Consciousness. Conventional and contemplative perspectives on development. Boston: New Science Library, Shambhala, 1986 (blz. 65-106).
- Wilber, K. The Spectrum of Pathology. In: K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown (eds.). Transformations of Consciousness. Conventional and contemplative perspectives on development. Boston: New Science Library, Shambhala, 1986 (blz. 107-126).
- Wilber, K. Treatment Modalities. In: K. Wilber, J. Engler & D.P. Brown (eds.). Transformations of Consciousness. Conventional and contemplative perspectives on development. Boston: New Science Library, Shambhala, 1986 (blz. 127-160).
- Wilber, K. Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness. In: R. Walsh & F. Vaughan (eds.). Paths beyond Ego: the Transpersonal Vision. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam,

1993.

Zimmer, H., (J. Campbell, ed.). *Philosophies of India*. (Bollingen series XXVI) Princeton, New Jersey: Princeton University, 1974.