

# 1 - Ideeën naar aanleiding van het thema 'Psychotherapie en Advaita Vedanta'

*Paul Soons, psycholoog*

1) Het realiseren cq het versterken van het observerende zelf of de waarnemen is een belangrijk doel van psychotherapie. Immers door het in (leer)therapie zijn ontwikkel je een zekere distantie tot je eigen emoties en problemen, waardoor je er als het ware van een afstandje naar kunt kijken. Je identificatie met een probleem verminderd of verdwijnt, waardoor een oplossing naderbij is of misschien niet meer nodig. Hoe dit proces verloopt kan beschreven worden vanuit verschillende psychotherapeutische richtingen. Zo is volgens Freud het doel van psychoanalyse (en ook leeranalyse): de eeuwige zelfanalyse. Als je een lange tijd in analyse bent geweest en je hebt je problemen geanalyseerd met hulp van de psychotherapeut of leeranalyticus, dan ben je op een gegeven moment in staat die analyse zelf te doen bij voorkomende problemen, ook al ben je niet meer in therapie. Het doel om het observerende zelf te versterken is een belangrijke voorwaarde, maar niet voldoende voorwaarde, voor spirituele ontwikkeling, waarvan het doel is spirituele verlichting.

2) Meditatie heeft ook tot doel om dit observerende zelf te versterken. Hoe verschilt de werking van meditatie van die van psychotherapie. Kun je meditatie in alle gevallen vervangen door psychotherapie? Wanneer wel en wanneer niet. Heeft meditatie een doel dat verder ligt dan psychotherapie. Kom je met behulp van meditatie verder in je spirituele ontwikkeling dan met psychotherapie? Is het proces van meditatie te beschrijven met behulp van psychologische cq psychotherapeutische theorieën?

3) Brahman is het hoogste principe van de werkelijkheid. Atman is dat hoogste principe in de mens. Sommige psychologische theorieën postuleren het bestaan van een Hoger Zelf in de mens. Verder is er dan nog een lager zelf: de alledaagse persoonlijkheid, die ons helpt in ons dagelijks leven te functioneren. Met behulp van de persoonlijkheid kunnen werken, studeren, sociaal functioneren etc. Het Hoger Zelf vertegenwoordigt allerlei hoogstaande spirituele eigenschappen en kenmerken: verdraagzaamheid, compassie, eerlijkheid etc. Idealiter zijn de eigenschappen en energieën zoveel mogelijk beschikbaar en ze doordringen dan ons hele functioneren en bestaan. De instantie die roet in het eten gooit is het ego of de schaduw (term van Jung): dit staat voor allerlei negatieve en laag bij de grond eigenschappen, zoals haat, jaloezie, oneerlijkheid etc. Een belangrijke voorwaarde voor spirituele ontwikkeling is het oplossen cq veranderen van het ego: de negatieve eigenschappen van het ego dienen getransformeerd te worden tot hoogstaande (Hoger Zelf) eigenschappen. Kan het ego beschreven worden met behulp van psychologische cq psychotherapeutische theorieën? Kan het proces van omvorming van dit ego beschreven worden in psychologische termen? Wat is het verband tussen dit ego en het observerende zelf?