

Boekbespreking

J.J. Prendergast, P. Fenner & S. Krystal (Eds.), *The Sacred Mirror: Nondual Wisdom and Psychotherapy*, Paragon House, St. Paul (Minnesota) 2003

Twaalf Auteurs hebben een bijdrage geleverd aan dit boek: tien ervaren psychotherapeuten (Dan Berkow, Stephen Bodian, Dorothy Hunt, Sheila Krystal, Lynn Marie Lumiere, Richard Miller, John Prendergast, John Welwood, Jennifer Welwood, Bryan Wittine) en 2 westerse, spirituele leraren (Adyashanti en Peter Fenner). Allen praktiseren jarenlang oosterse benaderingen van non-dualiteit, zoals Zen, Madhyamika Boeddhisme of Taoïsme.

Het boek begint in de eerste twee hoofdstukken met de kenmerken van psychotherapie, die doordrenkt is van non-dualiteit. 'The sacred mirror', de heilige spiegel refereert aan de capaciteit van de psychotherapeut om de essentiële aard van de cliënt te reflecteren, namelijk het bewustzijn dat voorafgaat aan gedachten, gevoelens en sensaties, en deze en tevens includeert. Non-dualistische wijsheid verwijst naar het begrijpen en het direct ervaren van een fundamenteel bewustzijn dat ten grondslag ligt aan het ogenschijnlijke verschil tussen ervaarder en dat wat ervaren wordt. Dat wat non-duaal is, is onverdeeld en niet-conceptueel. De identiteit van een psychotherapeut die werkt vanuit 'Presence', rust in of beweegt in de richting van het ongeconditioneerde bewustzijn.

Is er een relatie tussen non-dualiteit en psychotherapie en meer specifiek, kunnen we spreken over non-duale psychotherapie? Wat non-duale therapie uniek maakt, is dat het niet bestaat. Nondualiteit is geen methode, het is een 'non-teaching'. Centraal staat de helende kracht van de ongeconditioneerde geest. Non-duale therapie helpt mensen de ongeconditioneerde geest te ervaren, als een manier om het lijden te overstijgen en de wonden uit het verleden te helen. In non-duale therapie worden mensen geholpen de ongeconditioneerde geest te ervaren en vervolgens deze ervaring te verdiepen en te stabiliseren. Het ontwaken van non-duaal bewustzijn voegt een diepte dimensie toe aan alle bestaande scholen van psychotherapie, ongeacht hun oriëntatie, door het zich steeds verdiepende bewustzijn van de psychotherapeut.

Voorbereidende en behulpzame oefeningen zijn: het observeren van fixaties, het ontdekken van een manier van zijn, zonder begeerte, het bereiken van vervulling in het moment, het verbreden van de levensrivier (het verbreden van onze spirituele horizon, zodat er zowel de gelukzaligheid van nirvana, als het hele terrein van samsarische ervaringen in passen), het ontwikkelen van sereniteit (samatha) en ten slotte het leren rusten in de helende gelukzaligheid. Als uitdrukkelijke kenmerken van 'non-dualistische psychotherapie' worden gezien: het pure luisteren en spreken vanuit het 'niets', de praktijk van non-interferentie (dingen er laten zijn, zonder oordeel of reflectie, het deconstrueren van fixaties (een soort inzichtmeditatie of een soort cognitieve chirurgie), het gebruiken van natuurlijke koans. Verder wordt ingegaan op 'checking questions', vragen waarmee de psychotherapeut kan aftasten of de cliënt rust in een gestructureerde of een ongestructureerde staat.

Daarna volgen nog elf hoofdstukken die alle de thematiek van non-dualiteit en psychotherapie onder de loep nemen, elk vanuit een uniek gezichtspunt. De non-duale benadering wordt beschreven van EMDR-behandeling, traumaverwerking en relatietherapie.

Deze boekbeschrijving doet zonder meer tekort aan de rijkdom en diepgang van dit boek. Het is ook een uniek boek, immers hier komen pioniers aanbod, die hun vaak lange jaren ervaringen op schrift gezet hebben en daarmee een begin gemaakt hebben met het ontwikkelen van de non-duale benadering van psychotherapie. Het is een interessant boek, dat vanuit zeer verschillende invalshoeken non-dualiteit in een psychotherapeutische context belicht

Paul Soons, 18 oktober 2006