

Zijnsgeoriënteerde psychotherapie en Psychosynthese -Een levensbeschouwelijke visie van twee scholen in de psychotherapie-

Dit artikel is gepubliceerd in het tijdschrift 'Zin in Welzijn'- tijdschrift voor levensbeschouwing en zingevingsvraagstukken in welzijn en gezondheidszorg- , 1994, en tevens in het tijdschrift 'De Cirkel' nr. 8, juni 1994, uitgegeven door de School voor Zijnsgeoriënteerde bewustzijnstraining en psychotherapie.

Binnen de psychotherapie bestaan verschillende scholen met bijbehorende mens- en wereldbeschouwingen. Een bepaalde werkwijze, geleerd binnen een bepaalde school, veronderstelt een bepaalde visie of levensbeschouwing. Of een psychotherapeute 'levensbeschouwelijk' werkt hangt af van visie en uitgangspunt van de werkwijze, die ze volgt. De keuze van een bepaalde visie of school heeft vervolgens weer te maken met de eigen levensovertuiging. In dit artikel de visie van twee (overigens zeer verwante) psychotherapeutische scholen: Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie en Psychosynthese. Ook wil ik graag noemen hoe voor mij deze visie in essentie overeenkomt met die van het christendom (dat weer wortelt in het jodendom). Daarbij ben ik me ervan bewust dat het woord christendom in de praktijk vele betekenissen heeft en - al naar gelang ieders kennis ervan en ervaring ermee - ook veel verschillende connotaties. Zelf ben ik nooit belast door een negatief, normerend of inperkend christelijk milieu. Hart-energie was (en is) voor mij de kern en vandaar uit vond ik het interessant om theologie te studeren aan de universiteit. Deze tamelijk onthechte, wetenschappelijke instelling ten opzichte van het christendom maakt dat ik me niet re-actief opstel en me vrij voel om te genieten van de rijkdom van de joods-christelijke bronnen en dat ik het spirituele bewustzijn, dat uitgangspunt is in Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie en Psychosynthese in het christendom herken. Een voor mij belangrijk en inspirerend hedendaags geschrift is de 'Course in Miracles', waarin het spirituele bewustzijn benoemd wordt in christelijke termen.

Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie

"Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie is een therapievorm waarin de therapeutische activiteit nadrukkelijk in een spiritueel perspectief plaatsvindt. Met spiritueel bewustzijn wordt die dimensie van het bewustzijn bedoeld, die 'van nature' vrij is van de problematische en dwangmatige patronen, die ons dagelijkse 'armoede'-bewustzijn domineren. In deze 'vrije' bewustzijnsstaat, ook wel Rijkdombewustzijn genoemd, zijn een inherente, niet aan condities gebonden rijkdom, liefde en vrede aanwezig. In deze bewustzijnsstaat zijn we vrij van onze neurose." (Hans Knibbe - Tijdschrift De Cirkel)

Zo is de uitgangspositie van het Zijnsgeoriënteerde werk (of leven). Het gaat uit van eenheidsbewustzijn, niet van dualisme. Sprekend tot mensen, die een christelijke achtergrond met me delen, zeg ik het zelf soms zo: 'Mijn vooronderstelling, mijn geloof, zo je wilt, is: wij mensen zijn heel. Geschapen naar Gods beeld. M.a.w. onze aard is stralend, liefdevol. Wij zijn burgers van een rijk in de 'hemelen' (Fil. 3:20). 'Het koninkrijk Gods is midden onder jullie' zegt Jezus. Dat betekent hier en nu. Nooit: op voorwaarde dat....Of: als maar eerst....Altijd: nu, onder déze conditie. Precies zoals het nu is.

De conditie van het hier en nu is meestal geen ideale. Zeker niet voor mensen, die in therapie komen. De therapeutische werkwijze bestaat dan ook in essentie uit het opsporen van de manieren, waarop we, (i.c. de cliënt) innerlijk van onze eigenlijke aard vandaan gaan. Want door dat te doen creëren we grotendeels ons lijden. De denkwijze gaat dus niet vanuit het probleem naar de te verwerven oplossing, maar omgekeerd. Uitgangspunt is steeds het spirituele bewustzijn. Het koninkrijk Gods is midden onder jullie! In de intake leg ik mijn cliënten mijn werkwijze uit en geef hen mijn foldertje, waarin mijn visie op therapie beschreven staat. Ik vraag hen of ze bereid zijn in dit uitgangspunt mee te gaan, minstens als werkhypothese. Als onderdeel van de therapie gebruik ik verschillende technieken, die dit spirituele bewustzijn binnen de ervaringswereld brengen, bijvoorbeeld een bepaalde geleide meditatie. Daar kom ik nog op terug. Vanuit de 'Zijnsdimensie', ofwel het 'Koninkrijk-Gods-bewustzijn', kijken we wat er in de weg staat om daarin te leven. Wat houdt je tegen? Het blijken nooit de levensomstandigheden op zich te zijn, hoe moeilijk die soms ook zijn, maar altijd de houding die je hebt ten opzichte van de gebeurtenissen. En die houding is vaak bepaald door vroeger (vaak onbewust) genomen beslissingen. Zoals b.v.:

- Ik laat me nooit meer (aan)raken, want dat doet pijn.
- Ik zal zorgen dat ik me zo onzichtbaar mogelijk maak. Dan stoor ik niet en dan blijven ze me lief vinden.
- Ik zal zorgen, dat ik zo veel mogelijk opval, dan zien ze me tenminste.
- Als ik maar niet echt kijk, dan lijkt het of er niets aan de hand is.

- Ik zal zorgen dat ik nooit een ander nodig heb, want anders blijkt er weer niemand te zijn.
- Enz.

Dit soort beslissingen maken, dat we ofwel onszelf terugtrekken uit het contact met de werkelijkheid, ofwel door middel van een bepaalde strategie (die uit is op pijnvermindering) de werkelijkheid naar onze hand willen zetten. In beide gevallen zijn we niet in contact, noch met onszelf, noch met de wereld.

Onze bagage van innerlijke aannames over het leven, die voortkomt uit onze conditionering, onze geschiedenis in ons ouderlijk gezin en daarna, weerhoudt ons doorgaans om ons het 'Rijkdombewustzijn' toe te eigenen, ofwel om het Koninkrijk Gods te omhelzen. We gaan steeds uit deze vrije bewustzijnsstaat (ook wel 'Zijnsdimensie' genoemd) weg, de verkramping in. We blijken doorgaans zeer gehecht aan onze problemen, omdat we de houding, die eraan ten grondslag ligt ooit zagen als de enige manier om te overleven.

Als kind konden we niet zonder de steun, de liefde en de verzorging van volwassenen. Daarom hebben we ingenieuze manieren verzonnen en ons in allerlei bochten gewrongen om dat alles te verwerven. Dat was toen meestal het beste antwoord. Maar later blijkt het ons in een voortdurende kramp te houden en daarmee te belemmeren in de beleving van onze eigenlijke heelheid en eenheid met de wereld om ons heen. Wanneer de innerlijke houding en de oude aanname over de wereld eenmaal herkend zijn, komt het er op aan te gaan zien, wat we daarin nog willen vasthouden. Vaak willen we alsnog krijgen wat we vroeger niet kregen. We zoeken eigenlijk nog steeds naar het gemiste. Of we wachten nog steeds op dat, waar we niet buiten menen te kunnen (en als kind ook echt niet buiten konden). Een volgende stap in de therapie is het loslaten van deze hechtingen. Je houdt op met zoeken en wachten en ervaart daardoor het hier en nu en je eigen energie. Ieder loslaten is een overgave. Het lijkt zeer riskant en wordt meestal ervaren als een soort val. Zodra je onder ogen gaat zien wat er is, zonder je vast te klampen aan hoe je vindt dat het zou moeten zijn, lijk je in eerste instantie weg te zakken in een put. Beelden, die verwijzen naar een val, zoals zakken, diepte, enz. komen vaak spontaan op. Toch is er elke keer weer de ervaring, dat je, als je je werkelijk durft te laten vallen, pas echt op goede grond terecht komt. Het is meestal een diepe ervaring van intense innerlijke vrede ('die alle verstand te boven gaat'), van vreugde en stromende energie. Pas op die bodem weet iemand ook echt van binnenuit wat hij wil. Het loslaten van datgene waaraan je je vastklampte, acceptatie van dat verlies, brengt je wonderlijk genoeg terug tot je eigenlijke spirituele fundament.

Over de methoden nog een citaat van Hans Knibbe:

'De spirituele uitgangspunten krijgen op verschillende wijze gestalte in het therapeutisch werk. Zo is er een grote nadruk op het ontwikkelen van een positieve accepterende houding naar datgene wat zich aandient, in tegenstelling tot het proberen te veranderen daarvan. Ook werkt men actief met het visualiseren van een spirituele gestalte en een spirituele omgeving: de 'Gestalte van Zijn' en het 'Huis van Zijn'. Deze visualisaties helpen om in contact te komen met de liefdevolle, speelse en lichte kwaliteit van de Zijnsdimensie en om de zogenaamde problemen niet problematisch te benaderen. Tevens bieden ze een spreekbuis voor de wijsheidsgeest van de cliënt.

Ook wordt er vanuit gegaan dat 'onder' alle conditioneringen die we meedragen, een volkomen onbeschadigde, oorspronkelijke en stralende aard verborgen is. Deze kan op verschillende manieren naar de voorgrond worden gebracht en uitgangspunt worden van een nieuwe manier van in de wereld staan. De fundamentele methode is het 'rusten in Zijn': het rusten in de oergrond van ons bewustzijn, waarin we alles herkennen als veranderlijke vormen van zijn, die je kunt laten opkomen en weer gaan.' (-Meditatie is een oefening in deze houding.- P.T.)

Twee belangrijke begrippen uit de school zijn:

1. Het huis van de ouders.

In het 'huis van onze ouders' ofwel ons milieu, onze cultuur, deden we onze conditioneringen op. We gaven ons eigen antwoord op contactloosheid en andere tekorten en bouwden zo ons eigen (neurotische) systeem, door Knibbe samengevat in het woord 'ik-kramp'. Zo vertoeven we als volwassenen nog dagelijks in het huis van onze ouders.

2. Het huis van Zijn. (Hierboven al genoemd.)

In het 'huis van Zijn' zijn we in contact met alles wat er is, zonder ons aan iets in het bijzonder vast te hoeven klampen. Alles mag er zijn, ook als het onprettig is. Lust of onlust maakt niet meer dat we de wereld/onself in tweeën splitsen. We zijn een eenheid, innerlijk en met de omgeving.

Toch ervaren we in het contact met dat wat we tegenkomen des te sterker onze levendigheid, onze levensenergie. We merken wat we willen, waar we zin in hebben.

Over de bovengenoemde val-ervaring zou je kunnen zeggen: de afgrond in het huis van de ouders, is de grond in het huis van Zijn. Vanuit mijn Christelijke referentiekader hoor ik vaak zinnestjes klinken als: 'Want wie zijn leven wil redden, zal het verliezen, maar wie zijn leven om Mij verliest zal het

vinden' (Mt. 16:25). Of het prachtige zinnetje uit een lied van Kustershuis: '...want niemand valt of hij valt in Uw handen...' Voor de therapeute is dan ook het adagium: het is belangrijk je cliënt te laten vallen (als een baksteen). Voorwaarde is natuurlijk wel dat je als therapeute zelf op 'zijnsgrond' bent. Dan is het een beweging vanuit het hart.

Essentieel in de zijnsbenadering is dus het besef, dat alles al in orde is. Er hoeft niets meer in orde te komen. We zijn al één. (En ik denk aan de geloofsbelijdenis van Israël: hoor Israël, de Here, onze God, de Here is één). Verbroekeling en aantasting zijn niet onze wezenlijke aard. Er valt niets meer te halen.

Precies deze boodschap is natuurlijk een doorn in het oog voor onze neurotische structuur. De kant in onszelf, die nog van alles wil halen, raakt soms zeer gefrustreerd. En steeds is er opnieuw de verrassing dat, als we loslaten om te willen halen, alles er al blijkt te zijn. Ik moet dan vaak denken aan Jezus' woorden uit de Bergrede, Mt. 6:25-34: 'Maar zoekt eerst Zijn koninkrijk en Zijn gerechtigheid en dit alles zal u bovendien geschonken worden.'

In de therapeutische praktijk krijgt dit vorm, doordat cliënten, die zich dit besef enigszins eigen gemaakt hebben, zoveel aan innerlijke stevigheid winnen, dat ze zich hun verlangens toe-eigenen en die verlangens echt gaan dragen door er zelf verantwoordelijkheid voor te nemen. Er ontstaat een plezier in het verlangen. Het verlangen is niet langer gekleurd door het vroegere gemis. Het is een prettige energie in zichzelf en vaak een motor om dingen te ondernemen, die de vervulling van het verlangen dichterbij brengen. Maar ook het dragen van het verlangen op zich blijkt een rijkdom-ervaring te zijn, i.p.v. een smartelijk tekort-gevoel.

Samenvattend zou je kunnen zeggen, dat deze benadering vooral een appel doet op het spirituele bewustzijn. Daardoor is het een zeer radicale benadering, die steeds weer vraagt om aanwezigheid in het hier en nu. Natuurlijk zijn gebeurtenissen uit het verleden en alle bijbehorende emoties ook regelmatig aan de orde, maar het gaat meer om bewustzijn te krijgen over de houding, van waaruit we omgaan met ons verleden, dan dat het verleden er zelf toe zou doen. Een echt contact ermee vanuit het nu en vanuit de zijnsvisie, blijkt als vanzelf transformatie teweeg te brengen. Dit klinkt heel eenvoudig en dat is het ook, mits we alles onder ogen willen zien en willen accepteren wat zich voordoet.

Zijnsoriëntatie is dan ook geen procesmatige benadering, in de zin van dat er een lineair proces zou zijn, waardoor de cliënt langzaam 'toegroeit' naar zijnsbewustzijn. Het zijnsbewustzijn is een startpunt en een volkomen a-lineair gebeuren. Het valt nergens uit af te leiden. Het is daar voor wie bereid is alle 'ego-identificaties' los te laten en zich over te geven. En soms is het eventjes spontaan aanwezig, in een 'onbewaakt' ogenblik, nauwelijks opgemerkt door de cliënt. Het is dan de taak van de therapeute om die korreltjes goud op te merken en aan de cliënt bewust te maken. Wel is er sprake van een therapeutisch proces in de normale zin van het woord. Ook al hoeft er aan de neurose niet 'hard gewerkt' te worden, er moet wel een bereidheid zijn om de onderliggende hechting los te laten. Dan smelt de neurose als sneeuw voor de zon. Dit loslaten van de neurose (onthechting) is natuurlijk niet een eenmalig gebeuren. De oude patronen zijn ingesleten en men vervalt dagelijks weer in het 'armoedebewustzijn'. Het is ook een zaak van oefenen om iedere keer weer terug te keren naar 'rijksdombewustzijn'. Terwijl veel therapeutische richtingen methoden hebben ontwikkeld ter verbetering van het innerlijk systeem van de cliënt, doet de Zijnsoriëntatie niets ter verbetering. Haar visie is veel radicaler: het gaat niet om renovatie van het 'huis van de ouders', het gaat er om dat je je herinnert dat je al lang in het 'huis van zijn' woont. In die zin ziet ze de mens dus als 'onverbeterlijk'.

Psychosynthese

Omdat de Psychosynthese iets bekender is dan de Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie zal ik hier niet ingaan op de werkwijze en het [Psychosynthese werkmodel](#), maar me beperken tot haar visie op mens, leven en wereld.

Ook de Psychosynthese werkt vanuit een spirituele visie. Ook hier is het uitgangspunt dat de mens in wezen heel is. De heelheid van de mens wordt aangeduid in het concept 'Zelf' (ook wel 'Hoger Zelf'). Het 'Zelf' is transpersoonlijk, overstijgt dus het persoonlijke en zetelt in het 'bovenbewuste', d.i. het gebied van de potenties, de kwaliteiten van de mens, zoals liefde, eerbied, vreugde, wijsheid, humor, enz. De mens kan zich met het 'Zelf' identificeren, door zich te onthechten van al zijn identificaties. De Psychosynthese noemt dit dis-identificeren. Dis-identificatie wil zeggen dat je op een punt van bewustzijn staat: je bent je ergens van bewust, maar je realiseert je dat je datgene niet bent. Je bent degene, die bewust is. Dit punt van bewustzijn is dat wat blijvend is in de mens, door alle veranderingen en ontwikkelingsstadia heen. Hier valt hij (bewust) samen met het 'Zelf' en is hij dus één met alles. Ook met het Goddelijke. ('...geschapen naar Gods beeld en gelijkenis'). Vanuit dit

spirituele uitgangspunt wordt er gekeken naar de dingen, die zich voordoen op het vlak van de persoonlijkheid met een zgn. 'bi-focale' visie. D.w.z. je kijkt op twee manieren, ofwel door twee brillen: enerzijds zie je het wezenlijke van deze mens, n.l. zijn heelheid, anderzijds zie je zijn gebrokenheid, ofwel zijn neurotische structuur. Over de neurotische structuur van de mens zegt de Psychosynthese, dat er een natuurlijke tendens is tot heling. Als er onevenwichtigheid is in de persoonlijkheid zal er als 'vanzelf' een crisis ontstaan, waardoor zich een nieuwe kans voordoet om meer in evenwicht te komen. Het woord 'Psychosynthese' zelf is een aanduiding van de groei naar synthese in de psyche. In deze zin is de Psychosynthese wel een groeimodel. Deze groei wordt gezien als een uitdrukking van de spirituele krachten in de mens, die dankzij en ondanks hemzelf doorwerken in de levensloop. Het 'Zelf' wil zich hoe dan ook manifesteren in de wereld.

Methodisch gezien komt de spirituele visie o.a. tot uitdrukking door het gebruiken van dienovereenkomstige beelden in geleide fantasieën, zoals de berg, de zon, het licht, de wijze, enz. Ook het concept 'wil' is in Psychosynthese volledig verbonden met identificatie met het 'Zelf'. Juist vanuit dit eenheidsbewustzijn kan de energie goed stromen en wordt duidelijk wat we willen. Onze wil kan dan een persoonlijke wil zijn, maar ook een 'transpersoonlijke' (b.v. zoals bij Paulus; 'niet mijn wil, maar Christus' wil in mij').

Tot slot

Vanuit mijn opleiding in en mijn ervaring met deze beide richtingen, weet ik dat ze zeer verwant zijn. Treffend in beide scholen is bijvoorbeeld de visie dat geen enkel stuk van de persoonlijkheid hoeft te verdwijnen, hoe onacceptabel ook vanuit ons 'armoedebewustzijn'.

De **Zijnsrichting** zegt: als je ernaar kijkt vanuit zijnsbewustzijn (eenheidsbewustzijn) en de bijbehorende hechtingen loslaat, dan transformeert het vanzelf.

Psychosynthese zegt: als je het stuk beter leert kennen, het accepteert en ziet wat het in essentie voor je kan betekenen, vindt er een groei plaats naar synthese met andere stukken, dus ook transformatie. Ook Psychosynthese kijkt dus vanuit spiritueel bewustzijn. Van hieruit is er acceptatie en focus op de zijnskwaliteiten, die vaak in neurotische vermomming gaan, zolang het spiritueel bewustzijn ontbreekt.

Toch komt het me voor dat de Zijnsgeoriënteerde Psychotherapie in de praktijk radicaler te werk gaat dan de Psychosynthese. Met radicaal bedoel ik in dit verband, dat het kijken vanuit eenheidsbewustzijn met zich meebrengt dat de waargenomen dingen als niet-probleematisch gezien worden. Vanuit een onthechte positie zijn ze op een bepaalde manier minder belangrijk. Er is acceptatie. En omdat het ook een kijken vanuit het hart is, is er compassie. Er is a.h.w. een knipoog en een glimlach. Dat brengt mee dat er geen energie gestoken hoeft te worden in gedachten over 'waar het heen groeit of niet' of over zingeving. De zingevingsvraag is niet meer relevant voor wie kan zien en ervaren dat de eenheid al lang een realiteit is. Er is niet een gesplitste wereld, waarvan een deel zinvol en een deel zinloos en waar het zgn. zinloze stuk nog zin zou moeten krijgen. Alles is, simpelweg, en dat is zinrijk in zich, onafhankelijk van wat de dingen ons doen of hoe we ze moreel beoordelen.

Ik denk, dat dit radicale werken vanuit de identificatie met het 'Zelf' in de Psychosynthese ook voorkomt, afhankelijk van de therapeute. In elk geval biedt het werkmodel van Psychosynthese deze mogelijkheid. Toch is het mijn ervaring dat er binnen de Psychosynthese sterk vanuit de groeigedachte wordt gewerkt. Dat brengt met zich mee dat er een idee ontstaat dat er nog iets bereikt zou moeten worden.

Ik vergelijk het vaak met het Rome/Reformatie-schisma in de 16^e eeuw:

In de middeleeuwen had de (R.K.)Kerk zich hoe langer hoe meer ontwikkeld tot een instituut met een leer waarin mensen vooral gezien werden als schuldig. Schuld en boete was in die cultuur een centraal thema. Die schuld kon dan afgelost worden door zgn. 'goede werken'. De mens moest zich zeer inspannen om uiteindelijk door de beugel te kunnen.

Tijdens de Renaissance ontstond daartegenover een nieuwe visie van de kant van de Reformatoren (Luther, Calvijn, Zwingli). Deze visie hield in dat de mens al acceptabel is (in Gods ogen). Niet dankzij eigen goede werken, maar door Gods genade alleen. De 'goede werken' kunnen er dan ook nog zijn, maar die zijn dan een natuurlijke gang van zaken in het leven van een mens, die uit 'geloof en genade' (op Zijnsgrond) leeft.

Je zou misschien kunnen zeggen dat de Zijnsrichting meer uitgaat van 'geloof en genade' (en wel een genade die er al is, en die niet meer 'verdiend' hoeft te worden), terwijl Psychosynthese in dit beeld meer zit aan de kant van de 'goede werken'. Ik meen dit (verkapte) dualisme (n.l. een scheiding tussen wat er is en wat er nog bereikt moet worden) ook terug te lezen in de boeken van Assagioli (de grondlegger van Psychosynthese). Een consequentie van de radicalere visie van de Zijnschool is b.v. dat in de therapie sessies vaker de vraag klinkt: 'wil je dit loslaten?'

Een consequentie van de psychosynthesepraktijk, die grotere aandacht besteedt aan bereiken van

evenwicht op het vlak van de persoonlijkheid ('goede werken'), is, dat er veel gedaan wordt aan werken met 'subpersonen' (verschillende kanten van de persoonlijkheid). Naar mijn mening is het concept 'subpersoon'/'deelpersoon' vaak zeer verhelderend om inzicht te krijgen in onze gehechtheden en ook in onze kwaliteiten.

Voor mij persoonlijk is het integreren van het gedachtegoed van deze beide richtingen van onschatbare waarde geweest. Behalve dat ik ze professioneel en persoonlijk gebruik, hebben ze me een zoveel dieper zicht op en beleving van mijn protestants-christelijke erfgoed gegeven. Zoals ik boven al noemde hoor ik de boodschap van Jezus in dit licht. De bijbel wordt nieuw en komt heel dichtbij vanuit dit eenheidsbewustzijn. Het dualisme dat later in het Christendom geslopen is, heeft voor mij niets meer te maken met de radicale overgave, die ik zowel in het Oude als het Nieuwe Testament terugvind.