

## Via paradox

Twee wegen naar zelfverwerkelijking: dieptepsychologie & spiritualiteit

**Jarenlang heb ik geworsteld met de vraag of ik me meer thuis voelde in psychologie of in religie en mystie? Het lezen van het werk van Carl Gustav Jung was een openbaring, omdat ik hier voor het eerst een psychiater aan het werk zag die dieptepsychologie en religie met elkaar verbond in één benadering.**

Door de eeuwen heen heeft de mens vele paden naar bewustwording onderzocht. Velen hebben een religieus pad gevolgd, waarbij zij de wereld moesten verzaken om te groeien in hun spirituele traditie. Nog steeds vraagt de roeping van priester of monnik om een vaak monastisch en celibatair leven. Er is iets voor te zeggen om je af te sluiten van het materiële leven en je leven te wijden in dienst van de geest. Anderzijds creëert een verder dualisme tussen lichaam en geest juist een diepere splitsing in de ziel, resulterend in groter lijden en allerlei vormen van psychopathologie.

Er zijn ook tal van spirituele paden die niet van de wereld af leiden, maar die van de mens vragen dat hij midden in het leven staat. Ook via dieptepsychologie doen we bewustzijn op, waarbij we onze dagelijkse omstandigheden gebruiken als prima materia om hierin onszelf te vervolmaken naar ons geestelijk evenbeeld. Toch heb ik vaak ervaren dat mensen die uitsluitend de weg van (diepte)psychologie gaan, essentiële inzichten en wezenlijke spirituele verdieping missen. De oorzaak hiervan is dat zij het leven op den duur als een psychologisme behandelen: als iets dat op psychologisch niveau kan worden opgelost, waarbij ze hun ego of afgescheiden zelfbeeld in stand houden.

Dieptepsychologie en religie hebben met elkaar gemeen dat ze beide een visie op de ontoereikendheid van het ego delen. Beide tradities beschouwen de ziel als het ware zelf. Ze beschouwen de mens in zijn kern als een spiritueel wezen, verbonden met een grotere werkelijkheid dan de fysieke. Het ego wordt hierbij gezien als een ontwikkelingsfase. In de bewustwording van zichzelf als geestelijk wezen, ontwikkelt de mens een tijdelijk en eindig ego dat als echo of spiegel fungeert van de eeuwige, oneindige werkelijkheid. Als spiegel van de geest is het doel van het ego het opdoen van bewustzijn. Identificatie met het beperkte ik-bewustzijn van het ego wordt in dit geval gezien als de oorzaak van lijden. Niet alleen Boeddha zag het zo, maar ook Jezus, Jung, Krishnamurti, Steiner, Maslow en vele andere dieptepsychologen en spirituele leraren. Beide tradities zien het ego als grondoorzaak van lijden. Waar een dieptepsycholoog en een spiritueel leraar in verschillen, is in hun benaderingswijze van het ego.

### **Twee benaderingen van het ego**

De spiritueel leraar zal zijn leerling leren om, via veelal transpersoonlijke technieken, de kennis van het Zelf te herstellen. Hij gaat als het ware aan het ego voorbij. Het ego, redeneert hij, is immers een vals zelf. De illusie van het ik komt tot stand door een

onjuiste identificatie met het tijdelijk en eindig bewustzijn. Waarom zou je je verder moeite doen om de illusie te doorgronden? Toch, dit is precies wat de (diepte)psycholoog doet. Zijn benaderingswijze van het ego staat vaak haaks op die van de transpersoonlijke, spirituele tradities. Middels therapie en persoonlijke beschouwing probeert de dieptepsycholoog de motieven van het ego te begrijpen, om zo te bevatten waarom de mens vasthoudt aan zijn identificatie met dit tijdelijk ik. Hij is het met de spiritueel leraar eens dat het ego een vals zelf is en in zijn existentie onvermogen is om wezenlijk geluk te ervaren. Maar hij neemt de beweegredenen van het ego serieus, in een poging tot heropvoeding van het ego en het ik ervan te overtuigen zijn krampachtige claim op monopolie van het bewustzijn los te laten.

### **Westen versus Oosten**

Beide benaderingen vallen min of meer samen met de scheidslijn tussen West en Oost. Westerse benaderingswijzen van de psyche zijn vaak meer gericht op het doorgronden van de persoonlijkheid. Oosterse benaderingswijzen daarentegen zijn veelal transpersoonlijk. Zij nemen de kortste weg naar het Zelf door een psychologisch begrip van het ego en zijn honderden psychische stoornissen en geestesziekten achterwege te laten. Zo hebben bijvoorbeeld de hindoe en boeddhistische traditie de visie dat de wereld een illusie (maya) is. Waarom zou ik me dan bezighouden met het ego en zijn illusionaire wereld van ruimte en tijd? Dit is als het bestuderen van de architectonische bouwstijl van een luchtkasteel. Hun transpersoonlijke technieken zijn zodoende gericht op het transcenderen van het ego via meditatie. In meditatie wordt de identificatie met de inhouden van bewustzijn opgeheven. Het ego gebruikt deze inhouden immers om een zelfbeeld te vormen en daarmee de illusie van een permanente identiteit (onze persoonlijkheid). Door te mediteren onthecht je je van identificaties en beleef je jezelf weer als het ene geestelijke, universele Zelf dat slechts waarneemt, maar dat niet zijn waarnemingen (gedachten, gevoelens, emoties, instincten, zintuiglijke gewaarwordingen) is.

Het Westen is traditioneel meer materialistisch ingesteld. Christenen, joden en moslims zien de materiële wereld als werkelijk. Zij is geschapen door God, Jahweh of Allah. En hoewel alle drie de tradities deze wereld ook als zondig zien – een soort gevallen werkelijkheid – geven ze de wereld, juist in het toekennen van haar zondigheid, werkelijkheidswaarde. Zodoende wordt het ego in deze materialistische traditie serieus genomen. In zijn uiteindelijke existentie is het wellicht een illusie, maar in onze beleving van de dagelijkse werkelijkheid is het ego reëel. Meer dan Oosterlingen, zoeken Westerlingen een oplossing van hun lijden in het genezen van het ego. In therapie worden we onze complexen bewust en herbeleven we het verleden, om ons te verlossen van trauma's. We rekenen af met de verwondingen, tot stand gebracht door de voorwaardelijke liefde van onze families. We keren ons ego hierbij binnenstebuiten. Dit heeft als onbedoeld bijeffect vaak een verheffing van het ik tot (verwond) idool.

### **Dieptepsychologische benadering**

Het verschil tussen een conventionele psycholoog en een dieptepsycholoog, zoals een Jungiaans analytisch therapeut, is dat de eerste een oplossing zoekt voor het lijden in de heling van het ego. Een dieptepsycholoog is het in principe eens met de spirituele goeroe die zegt dat juist het ego de oorzaak is van lijden. Immers, we lijden omdat we onze

identiteit beperken tot de nietigheid van het ik, waardoor we ons afgescheiden van de werkelijkheid en van anderen voelen. Het is op z'n minst vreemd te geloven dat de oplossing op hetzelfde niveau als het probleem gevonden kan worden! Als een eindig zelfbeeld het probleem is, dan kan de oplossing niet ook in de eindigheid gezocht worden. Hierover zijn dieptepsychologie en spiritualiteit het met elkaar eens. Echter, de dieptepsycholoog zal, net als de reguliere psycholoog, eerst het ego trachten te begrijpen. Niet om het te helen, zoals een psycholoog probeert te doen, maar om de identificatie ermee te verzachten en los te weken.

Net als de transpersoonlijke traditie heeft de dieptepsycholoog een absorptie van het ego in een meer omvattende, spirituele identiteit voor ogen. Dit proces van onthechting van het ik en overstijgen ervan, wordt stap voor stap teweeg gebracht. Eerst worden de problemen die het ego teweeg brengt serieus genomen. Waarom? Omdat, zolang we gebukt gaan onder de complexen en trauma's van het ego, we zo door het ik in beslag worden genomen, dat een transpersoonlijke benadering simpelweg haar doel voorbij zal schieten. Vaak worden transpersoonlijke technieken, zoals meditatie, ingezet als vlucht. Persoonlijkheden die bol staan van de complexen, aangevreten worden door psychische kwalen of zelfs bezeten zijn door een of andere stoornis, zoals een borderline persoonlijkheidsstoornis, gebruiken meditatie om in het bewustzijn tijdelijk boven de egospanningen uit te stijgen. Dit lukt net zolang als de persoon in kwestie mediteert. Meditatie is in zo'n geval een ultiem controlemechanisme, gebruikt om de innerlijke demonen te controleren via een of andere verheven meditatie of visualisatie.

Uiteraard kan ook de dieptepsychologische benadering misbruikt worden. Eindeloze analyse van het verleden en de beweegredenen van het ego, zullen de identificatie met het ego niet opheffen, maar dreigen de vat van het ego op de psyche te vergroten. Een goede, dieptepsychologische benadering of therapie zal vroeg of laat eveneens transpersoonlijke stadia omvatten. Binnen de Jungiaanse therapie wordt in een dergelijke fase gewerkt vanuit de archetypische, collectieve laag van de psyche. Op dit dieper gelegen bewustzijnsniveau ervaart de mens zichzelf niet langer als individu, maar als onderdeel van een groter geheel. Hij komt tot de ontdekking dat zijn psyche gestructureerd wordt door archetypische, universele grondpatronen. Hij beseft dat hij deel uitmaakt van een universele matrix. Religieuze tradities noemen dit universeel rasterwerk God. Dieptepsychologen noemen dit het Zelf. 'What's in the name?' Beide wijzen op een zelfde, transpersoonlijke werkelijkheid, dat het wezen van de mens vormt.

### **Valkuilen van de Westerse en Oosterse benadering**

Beide paden – het dieptepsychologische pad van het Westen en het transcendent pad van het Oosten – dreigen vroeg of laat vast te lopen in hun eenzijdige benadering. Het gevaar van de Westerse benadering, met zijn sterke gerichtheid op het ego, is dat men niet van het ego loskomt. Het is inderdaad belangrijk om vanuit dieptepsychologisch perspectief de beweegredenen van het ego te begrijpen, om zo aan de beperkende en eenzijdige levenshouding van het ego voorbij te kunnen gaan. Het ego heeft nog steeds het idee dat het zelf de controle heeft over de zich ontvouwende levensomstandigheden en dat het alles zelf kan oplossen door fysieke, emotionele of mentale acties in te zetten.

Het gevaar van de Oosterse benadering, waarbij het ego veelal als een illusie wordt afgedaan, is dat men zich verliest in een spirituele, transcendent ervaring, zonder dat

men een egobasis in zichzelf heeft. Het ego mag dan wel ten diepste een illusie zijn, het heeft wel een belangrijke, tijdelijke functie. Dankzij de beleving van een afgescheiden ik, zijn we in staat afstand te nemen van de vormloze werkelijkheid en kunnen we ons er een beeld van vormen. Dit beeld is fysiek, emotioneel en mentaal. Het beeld fungeert als een spiegel of echo waarin we, uiteindelijk, ons ware Zelf kunnen herkennen. Zonder het ego als echo van de vormloze werkelijkheid, zouden we voor altijd opgaan in het vormloze zijn, zonder bewustzijn hiervan te hebben. Bewustzijn is noodzakelijk om – bewust – onze verantwoordelijkheid te nemen voor ons bestaan, vanuit de wetenschap dat we in onze diepste kern dit bestaan zelf zijn. Zonder een stevige basis, met het ego als fundament, lost ons bewustzijn op in het ene zijn en zijn we niet in staat om verantwoordelijkheid voor ons eigen aandeel in het leven te nemen. Vergelijk het maar met de ervaring van een baby. Deze heeft nog onvoldoende zelfbewustzijn. Hij heeft nog niet de beleving als afgescheiden ik of ego te bestaan. Het voordeel hiervan is dat het zonder de beleving van afscheiding, in symbiose met zijn omgeving bestaat. Het nadeel is dat het geen eigen verantwoordelijkheid voor zijn leven kan nemen en hiervoor volledig afhankelijk is van de verzorgers.

### **Alleen een sterk ego kun je afleggen**

De weg terug naar bewustzijn van onze eenheid is niet regressie. Spirituele ontwikkeling verlangt niet van ons dat we weer worden als baby's – ons opgebouwde bewustzijn afbrekend, om zo de symbiose met het leven te herstellen. Dit is het gevaar van het pad van het Oosten. Voor veel mensen is de transcendentale weg een vluchtroute, weg uit de hardheid en kilheid van de beleving als afgescheiden ego te bestaan. Zij gaan het spirituele pad met als bagage een zwak ego. Ze kunnen er zeker van zijn dat ze zonder een stabiele basis van bewustzijn, ze vroeg of laat hun weg verliezen in ontgrenzende ervaringen. Deze kunnen weliswaar als mystiek beleefd worden, maar zijn in hun aard simpelweg overspoelingen van het on(der)bewuste, dat het kleine ego-eiland als een vloedgolf overspoelt. Dergelijke ervaringen zijn niet spiritueel, maar psychotisch. Ze leiden niet tot integratie, maar tot desintegratie: een uiteenvallen van de opgebouwde ego-identiteit. Deze valt in stukken uiteen in de vormloze werkelijkheid, het individu gefragmenteerd en schizoïde achterlatend.

De weg naar bewustzijn van ons een-zijn ligt evenmin in een te ver doorgevoerde ego-ontwikkeling, zoals veel therapeutische stromingen voorstaan. Een sterk ego is weliswaar belangrijk om een bewustzijnsfundament te creëren, waarop we kunnen gaan staan en ons staande kunnen houden te midden van de vormloze werkelijkheid. Maar dit fundament moet geen bastion of burcht worden, die ons afgescheiden houdt van het ene zijn. Op een andere manier dan het pad van het Oosten, leidt dit eveneens tot fragmentatie. Niet zozeer van het ego *an sich*, welke in de transcendentale benadering in stukken uiteen kan vallen. Maar het betreft hier een fragmentatie tussen het ego als een te verharde kern en de rest van de werkelijkheid.

Toch, een sterk ego is noodzakelijk om de stap naar transcendentie te kunnen maken. Cruciaal is de *timing*. Te vroeg kan leiden tot psychose, wanneer het nog zwakke bewustzijn overspoeld wordt door het ene zijn. Te laat leidt tot neurotische verdichting, wanneer een te sterk ingekapseld egobewustzijn gewaar zijn van het ene zijn buitensluit. Het ego moet langs dieptepsychologische of spirituele weg precies op het juiste moment opgegeven worden. Dit is wanneer we voldoende autonoom zijn om ons

alleen staande te houden in de werkelijkheid – hoe deze er ook voor ons uitziet. Alleen vanuit autonomie kunnen we de ontgrenzende ervaring van symbiose aan. Daarom, we moeten beide wegen bewandelen – de weg van het Westen en de weg van het Oosten. Eerst ontwikkelen we langs dieptepsychologische weg inzicht in de werking van het ego en zijn bewustzijn. Dit doen we om het ego geleidelijk in een *state of mind* te brengen, waarin het ik zich overgeeft aan welke vorm van zijn zich dan ook in het leven aandient. Dan – en pas dan – zijn we in staat om langs spirituele weg authentieke, transcendente ervaringen op te doen. Zo bezien vormen dieptepsychologie en spiritualiteit één benadering.

Er is geen weg van het Westen en een weg van het Oosten.

Er is alleen de weg van de wereld die door de ontwikkeling van een sterk ego naar verlossing van het ego leidt. Dit is de zogenoemde 'via paradox'.

### **Via paradox**

Mijn roeping verlangt van mij dat ik beide wegen verenig: de weg van het Oosten en de weg van het Westen. Samen vormen beide wegen mijn eigen innerlijke religie, waarbij ik het woord 'religie' begrijp in de oorspronkelijke Latijnse betekenis van 'religare': een 'her-verbinden' (met het ware zelf).

De weg van het Oosten, met name vertegenwoordigd door het boeddhisme en het hindoeïsme, kent nog een sterke meditatieve traditie. Dit pad, waarbij wordt afgerekend met de illusies van het ego door de bekrachtiging van de ene, geestelijke werkelijkheid wordt ook 'via positiva' genoemd. Positief wil zeggen: zij richt zich direct tot de geestelijke essentie of realiteit van het leven, zonder zich veel bezig te houden met de illusies van het ik. Een voorbeeld: een boeddhistische monnik zal niet snel in therapie gaan voor de behandeling van een minderwaardigheidscomplex. Ego en psyche, met haar complexen en trauma's, worden binnen veel meditatieve tradities als illusoir – maya – gezien. Je gaat dan ook niet in therapie voor en illuse, maar je verdiept je meditaties om voorbij de schijnbare vorm van het complex te kijken.

De weg van het Westen wijst traditioneel in tegenovergestelde richting. Monotheïstische godsdiensten als het christendom zien de fysieke wereld als heel werkelijk, anders zouden ze niet een hele godsdienst wijden aan de schepper van de hemel én de aarde. Uit haar deels materieel wereldbeeld is de dieptepsychologie voortgekomen, maar ook een geestelijke stroming als de antroposofie van Rudolf Steiner.

De weg van het Westen is er op gericht om het ego of ik te herverbinden met het ware zelf. We moeten hierbij vaak eerst een pad bewandelen dat dieper in de psyche of denkkeest leidt, om het ego te verlichten door haar onbewust zijn te transformeren in bewustzijn. Deze weg wordt 'via negativa' genoemd. Zij neemt de innerlijke en uiterlijke werkelijkheid met haar talloze verschijningsvormen serieus, ook al zijn deze ten diepste een negatie van de werkelijkheid. In wezen zijn zij maya of illusoir. Maar zo lang de mens nog in een toestand verkeert waarin zijn bewustzijn beperkt is en hij zich als een afgescheiden ik beleeft, zo lang heeft het zin om de inhouden van het bewustzijn te onderzoeken, bijvoorbeeld langs de weg van de dieptepsychologie, om zo het ik te verlichten.

Beide wegen samen – via negativa & via positiva – vormen, wat ik de ‘via paradox’ noem. Voor mij is deze weg ten diepste gnostisch. Ik noem haar niet ‘gnostiek’; deze term verwijst naar een mystieke stroming die van oudsher verbonden is met het esoterisch christendom. Voorbeelden van gnostieke stromingen waren de katharen en de manicheeërs. En hoewel ik veel van hun geestelijke idealen onderstreep, ben ik er nog niet over uit hoe ik hun dualistisch wereldbeeld in praktijk zou kunnen brengen. Zowel de katharen, als de manicheeërs leren dat de huidige materiële werkelijkheid een degenererende bestaansorde is, tot stand gebracht door een soort concurrent van de ware god. Deze valse godheid wordt ook de Demiurg genoemd. Het spreekt voor zich dat, wanneer dit je uitgangspunt is, je deze fysieke realiteit minder waarde toekent.

### **To be, or not to be?**

Van oudsher bewandelt de mens dus twee paden die elk in een andere richting lopen. Langs de via negativa – de Westerse benadering – leren we onszelf als ik kennen. Dieptepsychologie en monotheïstische stromingen, maar ook geestelijke paden als de antroposofie, vormen belangrijke richtingwijzers op deze weg.

Langs de via positiva – de Oosterse benadering – leren we onszelf als zuiver ‘zijn’ kennen: het ene, universele, geestelijk Zelf dat achter de wereld van de verschijningsvormen met haar ontelbare verschijningsvormen schuil gaat. Meditatieve tradities vormen een belangrijke richtingwijzer op dit pad.

Van oudsher is de mens in verwarring over beide, schijnbaar tegenovergestelde wegen. Moeten we, om vervulling te bereiken, therapie volgen om zo onze complexen op te lossen? Een boeddhist lacht bij het idee van therapie. Alle vormen van ‘ongelukkig makend’ bewustzijn – emoties en denkbeelden – zijn illusies. Moeten we, om ons beter te voelen, dus de weg van meditatie gaan, daarbij onze identificatie met onze emoties en denkbeelden oplossend.

‘To be, or not to be? That’s the question.’

Welk pad moeten we bewandelen om vervulling te bereiken?

Beide.

We zijn lichaam én geest. Tussen beide is geen wezenlijk verschil als je beseft dat het lichaam gematerialiseerde geest is. En hoewel geest in de hoedanigheid van het fysieke ik een illusie is (er zijn geen gescheiden deeltjes; alles is geest en energie), ervaren we de illusie als werkelijk en de werkelijkheid als een illusie. In ons bestaan beide – geest en materie, werkelijkheid en illusie. Daarom moeten we beide paden bewandelen. Door bewustzijn van het ego te verdiepen, brengen we haar informatie (deeltjes) terug tot de oorspronkelijke staat van energie (golf), van waaruit we weer eenzijn of één geestelijk Zelf ervaren. Door anderzijds het ego te relativiseren en via meditatie te leren ons bewustzijn op te lossen in het ene zijn, gaan we voorbij aan illusie van ruimte en tijd en vestigen we onze identiteit als niet-ik steeds dieper in de werkelijkheid van zijn.

Sander Videler