

# Spiritualiteit

In deze categorie zijn teksten te vinden over het verschil en de overeenkomsten tussen psychotherapie en een spiritueel pad.

## Psychotherapie en Spiritualiteit

Mensen worden gekenmerkt door een typerende of karakteristieke manier van reageren, door min of meer vaste gedrags- en reactiepatronen dus op mentaal en emotioneel gebied. Zelfkennis verwerven wil zeggen helderheid of inzicht verwerven in eigen emotionele reacties en gedachtenpatronen, die je leven onbewust sturen. Een dergelijk inzicht is het doel van elke psychotherapie, zodat je je leven een andere wending kunt geven. Psychotherapie, het leren ontdekken van je eigen min of meer starre emotionele en mentale reacties of patronen dus, kan in eerste instantie confronterend zijn en er toe leiden het niet te willen zien, weerstand en afweer dus. Maar de bedoeling is duidelijk te maken dat die patronen je steeds weer in conflict brengen met anderen, dat ze tot klachten van allerlei aard leiden, dat ze je inperken. Mensen kunnen in zichzelf vastlopen of opgesloten zitten, neurotisch of onvrij zijn. Psychotherapie kan dan helpen om van een onvrij of neurotisch niveau van functioneren tot een normaal niveau te komen, dus tot een redelijke evenwichtige persoonlijkheid en daardoor beter gaan functioneren.

Maar mensen hebben naast een "normaal" functioneringsniveau ook mogelijkheden tot nog verdere rijping, groei of ontwikkeling. Ze hebben de mogelijkheid om boven "zichzelf" (hun ik of ego of persoonlijkheid) uit te stijgen, te transformeren, zich spiritueel te ontwikkelen. Spirituele paden - d.w.z. alle grote religieuze en meditatieve of contemplatieve tradities van de mensheid - geven daartoe handvaten. Waar het omgaat is bewustwording, zodat je kunt leren wat het is - in jezelf - dat je verbondenheid met de werkelijkheid, het leven blokkeert, wat je transformatie blokkeert, wat het contact met je diepere of Ware Zelf of identiteit blokkeert. Of om het in religieuze of spirituele termen te zeggen, wat je verbondenheid met God blokkeert.

In de spirituele tradities van de mensheid is het dus juist je ik, ego, je oppervlakkige identiteit, ook wel het "evalse of onechte zelf" genoemd, dat je Ware Zelf blokkeert. Terwijl een leven met een ego de werkelijkheid altijd noodzakelijkerwijs beziet vanuit een egocentrisch perspectief, vanuit haar nuttigheidsaspect - "wat heeft ze me te bieden, wat heb ik eraan in termen van lust, macht en veiligheid" - en dus altijd beheerst wordt door haat, hebzucht, onverschilligheid, angst, agressie en dreiging, is de toestand zonder ego, een toestand waarin de werkelijkheid "de wereld en de mensen" gezien wordt als voorwerp van onbegrensd mededogen, barmhartigheid, waarachtige zorg en toewijding. Of om het provocerend te formuleren: Het ego kan niet liefhebben, het ego weet niet wat liefde is.

Maar hoewel het Ware Zelf aantrekkelijk klinkt klampen we ons vast aan het cognitieve en affectieve (het kennende en voelende) ego uit angst hoe het leven eruit zou zien zonder dat voelende zelf. We menen dat we zonder het hele scala van emoties of gevoelens robotachtige wezens zullen zijn, zodat we net zo goed dood zouden kunnen zijn. Maar dat is niet zo. Het tegendeel is waar. Een leven zonder ego is een intense en dynamische toestand van zorgzaamheid voor alles wat zich in het hier en nu voordoet, een leven zonder gebreken en behoeften. Het is een leven zonder keuzes, zonder een enkel conflict of worsteling.

Maar het is weinig zinvol om vanuit een gedesintegreerd of defect zelf een spiritueel pad in te slaan. Men doet er dan beter aan eerst in therapie te gaan. Men moet goed zien dat men het zelf pas kan overstijgen of loslaten, nadat men een geïntegreerd zelf heeft ontwikkeld, dus pas als men over een harmonisch ontwikkelde of geïntegreerde persoonlijkheid beschikt. Als men vanuit een gedesintegreerd zelf (een psychotisch, borderline of neurotisch persoonlijkheidsstructuur dus) "overlicht" wil worden is dat een stap te snel. Ongetwijfeld dient of functioneert de wens "zich spiritueel te ontwikkelen" dan als afweer van minderwaardigheidsgevoelens of is het een uiting van verdrongen grootheidsfantasie. De levensreis.

Een mens wordt geboren, groeit op en bouwt, afhankelijk van de omstandigheden, een al dan niet stevige identiteit op, een ik, een ego, een zelf, een persoonlijkheid met de daarbij horende min of meer vaste gedrags- en reactiepatronen op emotioneel en mentaal gebied, en probeert daarmee zo goed en zo kwaad als het gaat zijn leven te leiden. Maar in de spirituele, meditatieve of contemplatieve tradities van de mensheid wordt die identiteit het "onechte zelf" genoemd, dat de ware identiteit of het ware zelf verduistert. Het ik, ego of het onechte zelf leeft altijd afgescheiden van de rest van de werkelijkheid en kijkt daarnaar vanuit een egocentrisch perspectief. Wat heeft het (de wereld en de mensen) me te bieden en kijkt vanuit oordelen: gevaarlijk/ongevaarlijk, aantrekkelijk /onaantrekkelijk, de moeite waard/waardeloos/aanvaardbaar/onaanvaardbaar, opwindend/saai, goed voor mij/slecht voor mij, mooi/lelijk, hou ik van/haat ik.

M.a.w. het ik, ego of het onechte zelf meent zichzelf te moeten beschermen en dat leidt tot:

1. Naar ons toehalen en vasthouden aan wat we menen dat goed voor ons is. M.a.w. het leidt tot begeerte, verlangen, gehechtheid, hebzucht. En dus leidt het tot teleurstelling, frustratie of woede als we niet krijgen wat we hebben willen en angst om te verliezen waarvan we denken dat we het nodig hebben en verdriet als we het verliezen of moeten loslaten.

2. Het afweren en vermijden van of agressie en haat tegen wat slecht voor ons ik is.

3. Onverschilligheid tegenover wat noch goed noch slecht is voor het ik.

Vanuit het egocentrisch perspectief levend is leven lijden, onaangename gemoedstoestanden, onvrede hebben met het bestaan, angst hebben voor ziekte, ouderdom en dood.

Levend vanuit het ware zelf wordt de werkelijkheid ervaren of beleefd als conflict-vrij, als vrede- en vreugdevol, als een bliss, een zegen en vrij van angst, en het daaruit voortvloeiende handelen en spreken wordt gekenmerkt door gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid en compassie of mededogen voor alle levende wezens. Vanuit het ware zelf wordt de werkelijkheid "de wereld en de mensen" gezien als voorwerp van onbegrensd mededogen, barmhartigheid, waarachtige zorg en toewijding.

Overigens is het opbouwen van een ik, ego of persoonlijkheid onvermijdelijk, en is de persoonlijkheid niet per se slecht of waardeloos, maar het is niet wie je werkelijk bent. Waar het blijkbaar om gaat is dat men - zeker in de tweede levenshelft "zich daarvan bewust zou moeten worden zodat men niet voortdurend op de automatische piloot handelt en reageert.