

Non dualiteit en Psychologie Joost Verouden, psycholoog mei 2014

Het was voor mij lange tijd niet duidelijk hoe psychologie en non dualiteit zich tot elkaar verhouden en er zijn maar weinig praktiserende psychologen, die vanuit non dualiteit, ook wel advaita genoemd, als psychotherapeut werken. Er is ook nauwelijks literatuur over deze materie en voor mij als psycholoog was het dan ook een hele zoektocht om te begrijpen, hoe het een zich tot het ander verhoudt. De basisvraag is, hoe kan je als psychotherapeut werken als je eenheid eenmaal “gezien hebt” en hoe verhouden deze zich tot elkaar? Mijn stelling is: non dualiteit is het laatste en het meest fundamentele inzicht dat een mens over zichzelf en de wereld, kan verkrijgen.

Non dualiteit biedt de mogelijkheid om opnieuw naar onze huidige psychologische kennis te kijken en duidelijk te krijgen, wat wat is. Hebben we het over het verhaal Ik of hebben we over het uitgezoomde perspectief, waarin het verhaal Ik zich afspeelt en wat betekent dat voor onze psychologische kennis en de aanpak in ons therapeutische werk. Hetzelfde geldt voor toepassingsgebieden zoals management, leiderschap etc. etc. Een vakgebied blijft een vakgebied, maar de invulling daarvan en tegelijkertijd het hanteren van het vakgebied zelf, veranderen als we er vanuit een andere en dieper perspectief naar kijken. Psychologie is op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde theorievorming die toegepast wordt in o.a. psychotherapie. Non dualiteit gaat juist over datgene, de ruimte, waarin psychologie en andere toegepaste wetenschappen en concepten zich afspelen. Je zou kort kunnen zeggen; psychologie speelt zich af binnen het Ik verhaal en non dualiteit gaat juist over datgene waarin “ het Ik verhaal” zich afspeelt. Psychologie gaat over de film en non dualiteit over het filmdoek, de film zelf en de projectie van de film, in eenheid. In non dualiteit wordt de rol en de illusie van het Ik doorzien. Het basis uitgangspunt van de psychologie wordt als fundamenteel onjuist gezien, namelijk dat we een persoonlijkheid zijn en dat dat onze kern is.

In zijn boek “Een zijn in relaties” van Steven Harrison, wijdt hij een Hoofdstuk aan psychologie. Psychologie komt er niet best af bij hem en ik ben het deels eens en oneens met zijn visie . *Een passage uit zijn boek: “Voordat een psycholoog je kan helpen, moet je eerst een probleem hebben. Zonder probleem kan er geen sprake zijn van een diagnose en zonder diagnose kan er geen rekening naar de verzekering. De psycholoog schept pathologie, waar ooit leven was....* Stevige uitspraken maar in feite betoogd Harrison dat het probleem, zoals aangeduid door de psycholoog, niet het eigenlijke probleem is en dat is de kern van zijn verhaal.

Mijn bezwaar is echter dat hoewel het echte probleem dieper ligt (en een advaita leraar zou zeggen dat er in feite geen probleem is), het maar de vraag is of je meteen aan die diepte kan komen. Non dualiteit is voor de meeste mensen lastig te vatten en je moet er ook aan toe zijn om deze inzichten tot je te kunnen nemen. Het leven is ook een beetje te vergelijken met leren fietsen, dat kan je niet in een keer maar vergt oefening en durf. Bovendien zitten mensen zo vol met de problemen die in hun ogen en beleving, het belangrijkste zijn, dat hier eerst aandacht aan moet worden gegeven. In therapie gaan, kan zo voor de cliënt veel leermomenten en verwerking van allerlei zaken opleveren. De meeste non dualiteit leraren zijn geen psycholoog en/of psychotherapeut en geven van buitenaf een oordeel over het vak.

Jan Koehoorn vergelijkt psychotherapie met “het verschuiven van het meubilair” zonder dat er wezenlijk iets aan de kamer veranderd en je kan natuurlijk blijven schuiven....wat zonde is omdat je uiteindelijk blijft steken in een schijnbare ontwikkeling.

Ikzelf zie non dualiteit als het laatste en het meest fundamentele inzicht dat een mens over zichzelf en de wereld, kan krijgen. Voor sommigen hoeft daar geen periode van therapie aan vooraf te gaan en soms zelfs geen periode van in de leer gaan bij een Guru, het kan je zomaar overkomen. Maar voor anderen is er eerst een periode van therapie en verwerking van bijv. traumas voor nodig, voordat ze, indien de wens of het gebeuren daar is, dat ze zich verdiepen in non dualiteit. Daar is op zich niets op tegen, want een periode van therapie kan veel leermomenten en inzichten opleveren, alleen het zijn inzichten die opgaan in het Verhaal zelf, zoals zelfvertrouwen, assertiviteit, slachtoffer zijn van geweld etc. Zaken die handig zijn om je op een gezonde manier te kunnen bewegen in de wereld. Kern van het verhaal van Harrison is afgescheidenheid: als kind ontwikkelen we al vroeg een gevoel van identiteit en afgescheiden zijn van de rest van de wereld. Een onafwendbare en noodzakelijke ontwikkeling, die echter nogal wat problemen kan opleveren. Het probleem, volgens Harrison, van de psychologie is dat ze is gaan geloven in het permanente karakter van die afgescheidenheid en in feite daar haar hele theorievorming en behandelvormen, op richt. En daarmee houdt het hele therapiesysteem zichzelf in stand.

In het licht van non dualiteit is die ervaring van afgescheidenheid, hoewel "echt" in de beleving, in feite een illusie die een eigen leven gaat leiden. Sommigen echter ervaren, dat er in feite alleen maar eenheid is, waarin wel een schijnbare afgescheidenheid kan verschijnen, maar die doorzien of gezien kan worden.

Nou zijn er twee kanten aan de psychologie zoals wij die in het Westen kennen: de meer medische kant die zich richt op psychopathologie zoals angsten en dwangstoornissen, psychische ziekten en de therapieën om deze te behandelen (die we vooral zien in de Geestelijke Gezondheid Zorg en hoe deze is georganiseerd) en de meer zingevinggerichte kant die zich richt op ontwikkeling en geluk beleving van mensen zoals bijv. de positieve psychologie. De medische psychologie, waaronder ook de neuropsychologie, is meer te vergelijken met de Geneeskunde: er is een fysiek probleem en met bepaalde technieken wordt dat probleem verholpen. Het is ook een meer instrumentele opvatting over psychologie, waar ook onder sommige psychologen veel weerstand tegen is. Maar deze medische psychologie is ook gewoon vakkennis zoals een chirurg die bijv heeft.

Soms hebben advaita leraren het over die medische psychologie als ze het advies geven; als je pijn hebt ga je naar de dokter, dus waarom zou je niet naar de psycholoog gaan als je last hebt van angstaanvallen, een goed idee naar mijn mening. Andere advaita leraren geven echter rechtstreeks advies hoe om te gaan met angstaanvallen of geven het advies dat je de angst volledig moet doorvoelen etc. In feite bevinden ze zich op het terrein van de psychologie en gaan de zaken door elkaar lopen, maar ook zou je kunnen zeggen dat het terrein van de psychologie (en natuurlijk ook andere vakgebieden) veranderen, door er vanuit een ander perspectief en inzicht naar te kijken. Zo schrijven Arold Langeveld en anderen in het tijdschrift Inzicht over hun aanpak en inzichten in de problematiek van Verslaving. **Langeveld schrijft bijv: Als een verslaafde zichzelf verantwoordelijk houdt, voedt hij de identificatie met dat zogenaamd falende, zwakke of slechte Ik.** Die goedbedoelde vergissing voorziet een verslaving vaak voor jaren brandstof. De vicieuze cirkel kan dan jaren voortduren. Zo heeft dus het inzicht vanuit non dualiteit dat het Ik verhaal niet jouw kern is, rechtstreeks invloed op de benadering van het probleem en daarmee de behandeling zelf.

Dus we kunnen aan de ene kant onderscheid maken tussen de medische psychologie en de zingevende psychologie; aan de andere kant zal ook de medische psychologie, niet de vakkennis zelf

maar het hanteren en toepassen van die vakkennis vanuit het inzicht van niet twee, weer veranderen.

Op dit gebied zijn er aan beide kanten ook misverstanden, soms gebrek aan kennis en vooroordelen. Harrison noemt bijv. Antidepressiva, een pil voor geluk....wat volledig voorbij gaat aan de, in dit geval medische kant van de psychologie, dat sommige cliënten, waarschijnlijk veroorzaakt door stress maar ook door andere interne of externe factoren, bijv. een probleem in de hersenen zelf, de stoffen die in antidepressiva zitten, tijdelijk of over een langere periode nodig hebben. Dit is te vergelijken met het gaan naar de dokter als je lichamelijk ziek bent. Natuurlijk is een antidepressivum geen gelukspil en wordt normaal gesproken ook nooit zo voorgeschreven. De vooroordelen en gebrek aan kennis is in dit geval, ook in de media, enorm. We praten dus eigenlijk over een vakgebied, geneeskunde, psychologie en aan de andere kant de inzichten van advaita over het grotere kader waarin die geneeskunde zich afspeelt en dat gaat niet over filosofie, zoals we die kennen uit de academische wereld.

De psychologie kijkt door een psychologische bril naar mensen en het leven, wat grote beperkingen met zich meebrengt. Uiteindelijk draait ze daarom in een kringetje rond. Psychologie is onderdeel van wat ik de massahypnose noem, waarmee we iedere dag door de media, gebombardeerd worden. De Psychologie houdt zich zelf in stand en, hoewel nuttig en genezend kan zijn binnen dat verhaal, de belangrijkste pijler van een mensenleven mist, namelijk het inzicht en de ervaring dat wie je eigenlijk bent niet je persoonlijkheid, je denken en je gevoelens zijn, maar in wezen oneindige energie, onderdeel van en tegelijkertijd het geheel zelf.

Concluderend denk ik dat de psychologie baat zou hebben bij de inzichten vanuit non dualiteit, omdat het uiteindelijk gaat om het grotere kader van waaruit je kijkt en werkt. Juist vanuit dat grotere kader, krijg je een beter inzicht in psychopathologie, psychologische behandeling van bepaalde problemen en het psychologische kader zelf. De huidige psychologie schiet door in de aanpak van problematiek dmv protocollen, opdeling van problematiek in hokjes etc etc. Het is te veel verbonden aan het intellectueel denken, analyseren en te weinig aan onmiddellijk weten, intuïtie etc.

Non dualiteit biedt de mogelijkheid om opnieuw naar onze huidige psychologische kennis te kijken en duidelijk te krijgen, wat wat is. Hebben we het over het verhaal Ik of hebben we over het uitgezoomde perspectief, waarin het verhaal Ik zich afspeelt en wat betekent dat voor onze psychologische kennis en de aanpak in ons therapeutische werk. Hetzelfde geldt voor toepassingsgebieden zoals management, leiderschap etc etc. Een vakgebied blijft een vakgebied, maar de invulling daarvan en tegelijkertijd het hanteren van het vakgebied zelf, verandert als we er vanuit een andere en dieper perspectief naar kijken. Non dualiteit gaat voorbij filosofie, voorbij psychologie en psychotherapie.