

Spiritueel zakboekje voor professionals

Spiritueel zakboekje voor professionals

Vincent Duindam



Spiritueel zakboekje voor professionals

Vincent Duindam

ISBN 978 90 8560 137 1

NUR 770 / THEMA JM / BISAC PSY000000/ PSY003000

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Voor Ton Oostveen
Zenmeester, monnik, vriend

Lieve Vincent,

Al jaren lopen we een soortgelijk pad zonder elkaar vaak fysiek te ontmoeten. We zijn allebei kinderen uit het rijke roomse leven en bezig met grote vragen als: wat is een mens, hoe om te gaan met onze gebrokenheid, mannelijkheid en vrouwelijkheid en de verticale dimensie van het leven. Niet dat we elkaar zo vaak gesproken hebben, maar als dat gebeurde, was het een feest van herkenning.

In 2009 hield ik mijn oratie in het prachtige Academiegebouw van de Universiteit Utrecht waar we allebei werkten en de titel was Wat bezielt de psychologie? In een bomvolle aula gevuld met een deel van mijn exen, man, kinderen, vrienden en collega's hield ik een gloedvol betoog om de ziel weer terug te brengen in de psychologie.

Ik ben een vat vol tegenstrijdigheden want er huist een monnik in mij, een grootmoeder, een minnares, een burgervrouw, een speels kind en een geleerde die allemaal gehoord willen worden en zo lees ik ook jou.

In dit mooie boek probeer je de fictie van het zelf vooral in de verticale dimensie te door denken. Fijn vind ik dat we mogen genieten van je belezenheid en van de persoonlijke verhalen die je met elkaar probeert te verbinden.

Hoe komen we in contact met de diepte in onszelf? Kunnen we nog open en onbevangen kijken? Is die openheid te leven? Ja zeg jij, in de stilte, in het volledig aanwezig zijn.

Dank voor het maken van dit boek om het ongeconditioneerde, het oningevulde een plaats te geven in de psychologie. Ruimte maken om te verwonderen en daar te verwijlen, helpt om bestaande concepten open te breken en vraagt om moed. Jij toont die moed om je eigenheid in te brengen en tegelijkertijd deel van de academische gemeenschap te zijn.

Liefs Liesbeth

Prof. Dr. Liesbeth Woertman

Emeritus hoogleraar Psychologie, Universiteit Utrecht

Inhoud

Introductie	11
1 Psychologie en spiritualiteit: jezelf kennen als brein of als ‘bewust zijn’?	17
2 Positieve psychologie sluit aan bij religieuze inzichten	26
3 Een meer mystieke benadering van onszelf en onze wereld	31
4 ‘Maar nu ben ik in elk opzicht vrij’	36
5 Binnen geroepen	39
6 Draag jij de hele wereld op je schouders?	46
7 Spiritualiteit light: twee heren dienen	51
8 Wie zichzelf kent, is vrij	57
9 Levenslessen uit de oudpapierbak	63
10 Je geliefde als gids	67
11 De Steen van Rosetta	70
12 Let op de vingerwijzing, niet op de vinger	75
13 Vreemdeling, keer om!	80
14 De kunst om actief receptief te leven	85
15 Positieve psychologie en intrinsieke motivatie: <i>I do nothing. Yet every- thing gets done.</i>	92
16 Je leven: een kunstwerk, of een cabaretprogramma?	97
17 Wegwijzers van Roemi	101
18 Forever young	105
19 De truc met de dood: over levenskunst en de kunst van het sterven	110
20 Empathie én actie	115
21 The second coming: veilig achterop bij vader op de fiets	118
22 Hoe licht kun je leven?	122
23 Wat helpt je door de nacht heen?	128
24 Focussen: je lichaam als poort tot de ziel	134
25 Leven vanuit liefde: ‘groot onderhoud in zelfzorg’	139
26 De weg komt naar je toe	148

27	Hoe helpen we onszelf 'te deugen'?	156
28	Op zoek naar de bron	161
	Dankwoord	171
	Bronnen	173

Introductie

Spiritualiteit: meer dan je professionele en persoonlijke ontwikkeling

Het kostte me vier jaar om te schilderen als Rafaël, maar het vergde een heel leven om te schilderen als een kind.

Picasso

Je bent professional en je kunt je professionele kennis en capaciteiten goed inzetten. Dat is al heel wat, maar is het alles? Je hebt je vast ook nog persoonlijk ontwikkeld door trainingen, levenservaring, wellicht therapie. Zijn we er dan? Of is er nog een andere bron die je kunt aanboren? Als je rouwbegeleider of ritueelbegeleider bent, denk je misschien (maar wellicht ook niet) aan diepte/transcendentie. Maar zou dat ook kunnen gelden als je therapeut bent, docent, maatschappelijk werker?

Misschien is de uitspraak van Picasso een aanwijzing.

In ons leven doen we heel wat ervaringen op. Sommige hebben we gekozen, andere niet. We groeien op in een bepaald gezin, krijgen allerlei boodschappen mee. Een voorbeeldje uit mijn eigen jeugd. Een impliciete boodschap die ik thuis van mijn moeder meekreeg, was: het moet nu – en het moet op mijn manier. Begrijpelijk, want ze moest veertien kinderen opvoeden, maar je draagt die dingen wel met je mee. ‘Conditioneringen’ kun je dit noemen. Het interessante is dat dit een term is uit de psychologie, maar ook uit het boeddhisme en het hindoeïsme. Daar staat het voor alle reactiepatronen die we kunnen hebben, maar die niet onze diepste identiteit zijn.

Kortom: in onze rugzak zitten reeksen manieren van denken, doen en voelen die daar door onze opvoeding, cultuur, etc. in terecht zijn gekomen. Sommige dingen hebben we ook bewust en misschien vol enthousiasme zelf aan onze bagage toegevoegd. Zo heb ik met heel veel plezier psychologie gestudeerd en mijn vak op allerlei manieren toegepast in onderzoek, onderwijs en beleid.

Een andere dimensie binnen onszelf

De vraag is nu of we, zonder onze opvoeding of professionele vorming te diskwalificeren, ook met een andere dimensie binnen onszelf in contact kunnen komen. En of we opnieuw, als een kind, volkomen onbevangen en open kunnen kijken. Bijvoorbeeld naar een leerling, een cliënt, een collega. We zijn op allerlei manieren gevormd, geschoold, geconditioneerd. Dat is geen probleem, dat geeft ons houvast, een perspectief. Maar wanneer dat alles is wat we kennen, missen we de diepste laag in onszelf. Naast de dimensie van het geconditioneerde, gaan we in dit boekje naar het 'ongeconditioneerde'. Van daaruit kunnen we opnieuw, fris en helder waarnemen, zonder de soms vettige laag van concepten, begrippen, oordelen en vaste patronen.

Misschien wel, zoals Picasso zegt, als een kind, maar we hoeven niet te vergeten wat we weten en kunnen. We hervinden onze oorspronkelijkheid, authenticiteit en creativiteit, terwijl we ook onze professionele kennis en houding kunnen inzetten waar dat welkom is.

De meeste mensen kennen nog altijd uitsluitend de dimensie van het bekende, je geschiedenis, je opvoeding, de culturele boodschappen. En ook daaraan kun je natuurlijk nog veel sleutelen: je kunt dingen ruimer gaan zien, je opvoeding in een context plaatsen, allerlei vaardigheden bijleren, wijzen op contradicties in culturele boodschappen, etc. Maar dat blijft beperkt, zolang je nog helemaal niet bekend bent met de dimensie waar het in dit boekje steeds over zal gaan: de stilte, diepte, de bron in jezelf, de verticale dimensie.

De grootste ontdekking in je leven

Contact krijgen met deze diepere dimensie is de grootste ontdekking die je in je leven kunt doen. In de loop der eeuwen, eigenlijk millennia, zijn er steeds mensen geweest die dit hebben ontdekt en ervaren. Dit geldt voor de stichters van veel religies, maar ongetwijfeld ook voor anderen die we nu niet meer kennen.

Je kunt dus zeggen dat religie in beginsel een positieve rol speelt bij de ontwikkeling van spiritualiteit. Tegelijkertijd hoef ik niemand te vertellen wat er allemaal

kan misgaan wanneer religies institutioneel vorm krijgen, soms zelfs staatsreligie zijn geworden, of op allerlei andere manieren verstarren. Dat is een van de redenen dat religies op dit moment vaak een slechte pers hebben.

Het goede nieuws is dat de creatieve, authentieke impuls waaruit deze religies zijn ontstaan, nooit helemaal is verdwenen. Onder de laag van stof, vaste vormen, institutionalisering en geschiedenis is de oorspronkelijke bron bewaard gebleven als de mystieke beweging binnen de verschillende religies. En het allermooiste is dat deze mystieke bron er slechts één is: aanhangers van religies zijn het niet altijd met elkaar eens, maar mystici spreken een en dezelfde taal. Deze gemeenschappelijke bron voor de mensheid is men Perennial Philosophy gaan noemen: Eeuwige Filosofie.

Alert zijn

De hoofdstukjes in dit boekje zijn vanuit dat ene idee geschreven: hoe kunnen we in contact komen met de diepte in onszelf, hoe kunnen we onze meest essentiële identiteit ontdekken? Dit brengt ons een levenskunst die van toepassing is op opvoeding, relaties, werk, onderwijs, ouder worden, afscheid – kortom: op het hele leven. De kern hiervan is: alert zijn, je bewust zijn, wakker zijn, zonder dat je in gedachten verzeild raakt. Dan speel en werk je met de twee dimensies: je beperkte zelf, dat zijn plek heeft, maar disfunctioneel wordt wanneer je niet de diepte kent waarin dit zich beweegt en waardoor het gevoed wordt.

Binnen het boeddhisme en het hindoeïsme gaat het erom je kleine, geconditioneerde zelf te overstijgen en contact te maken met atman, de universele levensadem. Je bent dan ‘voorbij de persoon’, of persoonlijkheid, gegaan. Tegelijkertijd met het transparant maken van je beperkte persoon, zet je dan ook een stap uit de geconditioneerde wereld, want deze ontstaan hand in hand. Je ziet immers altijd vanuit een bepaald perspectief, je ‘ziet wat je bent’. En als dat beperkte perspectief wordt losgelaten, zie je niet langer door ‘een beslagen spiegel’, zoals het in de Bijbel heet. Daarom kon Jezus ook zeggen: ‘ik ben voorbijgegaan aan de wereld’. Hij was vrij geworden, omdat hij kon leven vanuit de diepte, of de essentie. ‘Een weg’ die ook voor ons begaanbaar is.

Ook zonder God

Beyond the person, voorbij de persoon gaan, zie je niet alleen in religies, maar ook in meer spirituele psychologie, zoals die van Carl Jung. Op zijn werk is onder meer de *voice dialogue*-benadering gebaseerd. Daarin leer je ontdekken dat je allerlei kanten hebt: het kwetsbare kind in jou, de *pleaser*, de controleur, de criticus, etc. Als je daarmee gaat spelen, hier een nieuwe regie over vindt, merk je dat een bepaalde 'energie' in jou, bijvoorbeeld de criticus, minder snel met je aan de haal gaat. Aan het einde van zo'n *voice dialogue*-sessie overzie je nog eens de verschillende aspecten van jezelf. In de loop van de bijeenkomst hebben ze allemaal een stoel gekregen en hun rol mogen spelen. Nu sta je zelf achter dat rijtje stoelen en overzie je het toneel. Met compassie en mededogen bezie je dit. Je kijkt nu vanuit een ruimer bewustzijn, *awareness* heet dat in de *voice dialogue*-benadering.

Je kunt mijn hele vertaal dus ook vertellen zonder religie, zonder God, zoals de boeddhisten dat doen. Voor Spinoza geldt hetzelfde.

Goed idee

In het huidige maatschappelijke en culturele klimaat lijken mensen zich bijna te moeten schamen voor hun religie. Als je 'gelovig' bent, moet je ook een soort 'uit de kast komen'. Dat zou niet nodig hoeven zijn. Zolang je je eigen geloof niet 'absoluut neemt' en beseft dat je heilige grond deelt met alle anders-gelovigen en met niet-gelovigen, kan het een bron van bezieling en inspiratie zijn.

Er is dus een andere omgang met religie nodig – en ook een andere psychologie.

Een psychologie met ruimte voor je meest wezenlijke identiteit. Een psychologie waarin bewustzijn centraal staat. Hoe is het mogelijk dat het in de psychologie zo weinig over bewustzijn gaat? Brein en gedrag zijn de gangmakers.

Ooit vroegen ze aan Gandhi wat hij vond van 'de westerse beschaving'. 'Dat zou een goed idee zijn', was zijn antwoord. Zoiets geldt nu voor 'bewustzijn in de psychologie'. Dat zou een goed idee zijn.

Misschien spreekt het idee je aan. Misschien ben je sceptisch. Je kunt het een kans geven om deze dimensie binnen je eigen leven te ontdekken en de uitstraling in je persoonlijke en professionele leven te onderzoeken. De Boeddha zei: Je hoeft me niet te geloven, vertrouw liever op je eigen ervaring. Kijk gewoon of het werkt. Ga dit grote experiment aan in je eigen leven.

En in de Bhagavad Gita lezen we: Als je hiermee onderweg gaat, ondervind je al gelijk dat je geïnspireerder leeft, minder bang bent, meer vertrouwen hebt. Je meer verbonden voelt.

Leeswijzer

Elk hoofdstukje opnieuw probeer ik de verticale dimensie bloot te leggen. De diepte te vinden die ons inspireert. Als we ons realiseren dat dit 'echt' is, sterker nog: dat dit onze meest essentiële identiteit is, is het halve werk al gedaan.

Door het hele boekje heen geef ik tips, adviezen en *pointers* om de diepte te ervaren, zodat deze ons werk, ons leven kan binnenstromen.

1 Psychologie en spiritualiteit: jezelf kennen als brein of als ‘bewust zijn’?

Van oudsher liet de psychologie zich inspireren door de natuurwetenschappen. In 1879 stichtte Wundt het eerste psychologische laboratorium. En deze visie heeft de psychologie nooit meer verlaten. Meten is weten, experimenteren, statistiek, ‘evidence based’ werken. De computer als metafoor is belangrijk. En de laatste decenia heeft de neuropsychologie een grote vlucht genomen. *Wij zijn ons brein* werd een veelbetekenend boek.

Parallel hieraan en soms op gespannen voet hiermee zijn letteren en geesteswetenschappen ook altijd bronnen geweest. Je leven is ook een verhaal, je construeert je werkelijkheid, je definieert situaties. En aan die betekenisgeving kun je, ook in je methoden, niet ontkomen.

Mijn doctoraalscriptie in 1984 ging erover dat de (cognitieve) psychologie heel graag zoveel mogelijk op de natuurwetenschappen wilde lijken, maar dat er toch altijd weer elementen van ‘betekenis’, ‘zingeving’, opdoken. Psychologie kan uiteindelijk nooit een pure natuurwetenschap zijn.

Het leven en werk van Freud laat deze ontwikkeling ook zien. Freud werkte aanvankelijk aan een fysiologische onderbouwing van zijn ideeën. Dat bleek op dat moment niet haalbaar en daarna is de psychoanalyse steeds meer een *talking cure* geworden.

Soms voert de ene richting de boventoon, dan weer de andere. Tijdens mijn studietijd (1977-1984) was de biologie/neurologie eigenlijk taboe. In de jaren zeventig was Wouter Buikhuisen een hoogleraar die naar biologische factoren wilde kijken bij het ontstaan van criminaliteit. Onder aanvoering van columnist Hugo Brandt Corstius is Buikhuisen eigenlijk ‘neergesabeld’. Zijn positie werd onhoudbaar en na een aantal jaren is hij – symbolisch genoeg – een antiekhandel begonnen.

Op dit moment wordt, naar mijn idee, de neuropsychologische benadering juist weer overschat. Wij zijn niet ons brein. Ons brein is ons meest flexibele orgaan en er bestaan tal van complexe interacties tussen brein en omgeving(en) binnen het lichaam (bijvoorbeeld hart, darmen) en buiten het lichaam (bijvoorbeeld genen aan en uit, epigenese). Biologen weten dat vaak beter dan psychologen. En in de (populair-)psychologische tijdschriften zie je tegenwoordig al minder over het brein en meer over mindfulness (hoewel beide thema's natuurlijk prima kunnen samengaan – en ook hier is inmiddels al aardig wat onderzoek naar gedaan).

In 1964 verscheen *Idolen van de Psycholoog*, van de Utrechtse hoogleraar Hans Linschoten. Linschoten had een paradigmawisseling ervaren: van fenomenoloog naar 'reductionist'. Zijn boek *Idolen* wijst op valkuilen waar je als psycholoog niet in moet stappen. Mijn stelling is dat de huidige psychologie weer te ver doorgeschooten is in die richting: reductionisme, materialisme, neuropsychologie. Het is dus een goed moment voor een nieuwe versie van de *Idolen*.

De ziel terugbrengen

Hier wil ik het niet hebben over de rivaliteit tussen deze benaderingen, maar een derde benadering introduceren. Het eerste perspectief is dus: zoveel mogelijk op de natuurwetenschappen willen lijken, wij zijn ons brein, etc. Het tweede perspectief is: er is ook een rol voor betekenis, zingeving, je verhaal, etc.

Het derde perspectief ligt nog het dichtst bij de humanistische psychologie en de positieve psychologie. Maar dan net één stap verder: kunnen we de 'ziel' weer terugbrengen in de psychologie? Het werk van Carl Jung staat ook deels in deze traditie.

Ik denk dat het nu revolutionair en hoog tijd is dat de psychologie zich óók door de mystiek laat inspireren. Dus: door stilte, meditatie, 'uit je verhaal stappen'. De psychologie kan en mag zich later inspireren door natuurwetenschappen, geesteswetenschappen en, ja, ook door spiritualiteit. De eerste twee perspectieven zijn wel bekend. Daarom ga ik nu graag dieper in op het derde. Om de lezer nieuwsgierig te maken naar de mogelijkheden. Om te spelen met ideeën. Juist ook omdat ik zelf niet zeker ben van de antwoorden. Het gaat om de poging.

James Doty, hoogleraar neurochirurgie, en schrijver van het prachtige boek *Into the Magic Shop*, koppelt biologie en neurologie aan spiritualiteit. Lothar Schäfer doet datzelfde zelfs voor fysica en chemie. Ook in de natuurwetenschappen vinden sommige mensen het dus tijd voor een paradigmawisseling. Maar wij zullen ons richten op de psychologie, dat geeft waarschijnlijk al genoeg hoofdpijn.

Uit de kast komen

Want eigenlijk moet je ‘uit de kast komen’ als je je bezighoudt met spiritualiteit. Veel van ons kunnen dat herkennen: als professional in onderwijs, wetenschap, hulpverlening, etc. is religie of spiritualiteit vaak een soort taboe.

En als je uit die kast komt, kun je verschillende reacties tegenkomen. Ik heb gemerkt dat sommige mensen dachten: ‘Dan ben je misschien toch niet zo intelligent als ik dacht; wie ziet nu iets in die zweverige spiritualiteit?’ Als je dat vervelend vindt, kun je het best over ‘levenskunst’ spreken, dat is een aanvaard genre. Mindfulness ‘kan’ inmiddels ook steeds meer, zeker nu het bij lichte vormen van depressie efficiënter blijkt te zijn dan pilletjes.

Een tweede reactie is: ‘Prachtig dat het jou zo boeit en er is ook niets mis mee, maar het hoort alleen niet in de wetenschap thuis, net zomin als poëzie onderdeel is van de psychologie. Het is een andere “tak van sport”’. Popper spreekt van het ‘demarcatiecriterium’: wat binnen het gebied van de wetenschap valt en wat niet meer. De latere Linschoten ging bijvoorbeeld zo denken over de fenomenologie: interessant en nuttig voorafgaande aan de wetenschap, maar het past niet daarbinnen.

Perennial Philosophy

Een eerste vraag die opkomt, is natuurlijk: Wat is spiritualiteit eigenlijk? Kun je een definitie geven? Ik richt me dan op het meest gemeenschappelijke van alle religies of wereldbeschouwingen (met of zonder God), zonder dat dit dus exclusief voor één religie is. We noemen dat Perennial Philosophy. Deze term is niet verzonnen

door Aldous Huxley, maar zijn boek uit 1945 met dezelfde titel heeft het begrip wel voor een groter publiek bekendgemaakt.

Wat is dat dan, deze ‘eeuwige’ c.q. tijdloze filosofie? De wortels hiervan vind je zowel bij de klassieke (westerse) filosofen Epictetus en Marcus Aurelius alsook in de oude Indiase filosofie. En in de mystiek van de islam, de soefi’s, Roemi. Deze filosofie slaat een brug en gaat terug naar de kern van de menselijke waarden. Ze zien af van de ‘buitenkant’, de uiteenlopende ‘folklores’ van religies, en ze richten zich juist op de mystieke ‘binnenkant’.

Aan de buitenkant verschillen religies, de geïnstitutionaliseerde kant met alle kleding, rituelen, posities, regels, voorschriften of zelfs dogma’s kan zeer uiteenlopend zijn. Maar hoe dieper je gaat, des te meer gemeenschappelijkheid je aantreft. En wanneer je bij de mystieke kern bent aanbeland, zijn de verschillen tussen (bijvoorbeeld) christendom en islam verdwenen. Theologen maken ruzie (of voeren dialogen), maar mystici spreken dezelfde taal.

Uit de automatische piloot stappen

Er blijkt een ‘gemeenschappelijke mystieke kern’ te zijn: het is mogelijk om te ontdekken wie je ten diepste bent, uit de automatische piloot te stappen, vrij te worden en tegelijkertijd volkomen met elkaar verbonden te zijn.

Keizer-filosoof Marcus Aurelius liet zien dat je meer bent dan je naam, je kleding, je positie. Het is prachtig om te lezen hoe hij zichzelf in zijn privédagboek waarschuwt: Joh, je draagt wel het purperen keizersgewaad, maar dat is niet wat je bent. Pas op dat je niet samenvalt met je positie in de samenleving, met je rol. Je bent veel dieper dan dat. Je ware kern zit hieronder.

Of neem Epictetus, geen keizer maar een bevrijde slaaf. Hij zei: Het is niet een situatie die jou verwacht, maar je gedachten erover. Dus je moet je denken aanpassen. Denk niet vanuit je ‘conditioneringen’, de ideeën die je vanuit de samenleving hebt meegekregen, vanuit je traditie of geloof, vanuit je opvoeding. Maar beschouw een situatie vanuit het bewustzijn, de aandacht die onder deze vaste, zich herhalende