

# Non-Duale Therapie

*“Wanneer iemand zegt dat bewustzijn  
nooit zonder object wordt ervaren,*

*spreekt hij vanuit een oppervlakkig standpunt.*

*Als je hem vraagt ‘ben je een bewust wezen?’ antwoordt hij spontaan  
met ‘ja’. Dit antwoord komt op uit zijn diepste wezen. Hiermee verwijst  
hij op geen enkele manier naar iets dat een object is van bewustzijn.*

*Dit toont aan dat het bewustzijn waar hij over spreekt objectloos  
Bewustzijn is.”*

*Atmananda Upanishad, Shri Krishna Menon*

In bovenstaande tekst, komende vanuit een traditie van filosofische geschriften uit het oude India die teruggaan tot de achtste eeuw voor Christus, wordt gesproken over het wel minst onderzochte en meest ongrijpbare thema in de wetenschap: bewustzijn. En dat terwijl er van uitgegaan kan worden dat enkel en alleen het bestaan van bewustzijn het bestuderen van de menselijke geest en zijn gedrag mogelijk maakt.

In de psychiatrie en psychologie zijn de beginpunten van onderzoek en therapie veelal de werking van het menselijk brein, de verstandelijke en cognitieve vermogens, en de mate van afwijking van gedrag ten opzichte van een gewenste norm. Over thema's als bewustzijn, gewaarzijn en identificatie wordt wel gesproken, maar meestal vanuit een nihilistisch oogpunt. De aanwezigheid van bewustzijn wordt veelal wel erkend, maar vanuit therapeutisch oogpunt zelden een onderwerp van nader onderzoek. Empirische aantoonbaarheid en analytische meetbaarheid lijken te strenge voorwaarden. Bewustzijn, het gevoel van verificatie van existentie, lijkt een vaststaande, oninteressante, en veelal genegeerde basisaannname in de wereld van de gedrags- en neuro-wetenschappen.

Er wordt in bovenstaand fragment uit de Atmananda Upanishad gesproken over ‘objectloos bewustzijn’, wat suggereert dat bewustzijn niet afhankelijk is van de inhoud die zich er aan toont. De aanwezigheid van een altijd aanwezige ‘getuige’ wordt verondersteld.

In dit artikel wil ik uit eigen ervaring, research en training beschrijven hoe onderzoek naar, en aandacht op bewustzijn naast filosofische (flitsen van) inzichten ook onverwachte therapeutische waarden kan

bieden op onder andere het gebied van gemoedsrust, levensvragen en zingeving.

Het blijkt voor gesprekspartners mogelijk om tijdens sessies dieper in contact te komen met de existentiële aspecten van hun leven waardoor een gevoel van herkenning en rust ontstaat, en dat er een zekere afstand genomen kan worden van de dagelijkse beslommingen die de hoofdoorzaak vormen van hun ervaring van ellende.

Eenmaal gezien vanuit een nieuw standpunt, een “non-duaal perspectief”, is het mogelijk om als het ware vanuit een nieuw paradigma onze levenssituaties te beschouwen, vernieuwende inzichten te verkrijgen over onze persoonlijkheid, en stapsgewijs afstand te nemen van oude vastgeroeste strategieën, basisaannames en conditioneringen. Het is dus geen werkwijze die een oplossing voor de praktische problemen en uitdagingen van het alledaagse leven beoogd, maar die wel de relevantie ervan kan verminderen, wat rust en acceptatie brengt. Dan kan een bereidheid groeien tot het verder verkennen van nieuwe mogelijkheden en zienswijzen. Het is voor velen een benadering gebleken die zich kenmerkt door een opvallende eenvoud en schoonheid, en die ook snel vruchten af kan geven.

### **Upanishads.**

De voornaamste gedachtengang van deze oude filosofische geschriften, de Upanishads, is dat gedachten, zintuiglijke waarnemingen en vitale activiteiten niet het geheel vormen van ons leven, niet de meester-kenmerken zijn, niet het ultieme niveau van ons bestaan vormen. Er wordt beweerd dat deze functies slechts de gevolgen zijn van iets veel subtielers en fundamentelers.

Wolter A. Keers, die zich midden vorige eeuw diepgaand bezig hield met deze materie, en die naast lezingen geven en boeken schrijven ook diverse van deze oude teksten heeft vertaald naar het Nederlands, spreekt over de psyche als zijnde een ‘stoflaag’ op ons bewustzijn. Deze bewering klinkt wellicht als een soort nietigverklaring van alle wetenschappen die zich met ons gedrag en cognitie bezighouden, maar niet in een respectloze wijze. Het is eerder een uitnodiging om ons onderzoeksterrein uit te breiden naar de meest fundamentele aspecten van ons bestaan: ons bewustzijn, ons gevoel van “zelf”, en de psyche als gevolg hiervan te bezien.

### **Advaita Vedanta.**

Een stroming die zich uit de filosofie van de Upanishads ontwikkeld heeft is Advaita Vedanta. Op dit moment zijn er in ons land diverse leraren, therapeuten en professionals die zich in meer of mindere mate bezighouden met facetten uit deze vorm van wijsbegeerte en deze ook verweven in hun activiteiten. Ook is het de voornaamste bron van de diverse moderne benaderingen van non-dualiteit, waarin

tegenwoordig een groeiend aantal mensen een aantrekkingskracht voelt.

Advaita is Sanskriet voor “niet-twee” (a = niet, dvaita = twee), en Vedanta verwijst naar het einde van de Veda’s (de Veda’s zijn de bron van de Upanishads en vormen daarmee de oudste geschriften van de mensheid, anta = einde). Veda is ook een verwijzing naar kennis, weten. Dus kan Vedanta ook vertaald worden met: het einde van het weten. Met andere woorden, in deze filosofie wordt naast de realisatie van eenheid verhandeld over het maximaal menselijk ‘weetbare’, de ultieme kennis.

Het verkrijgen van deze ultieme kennis, deze zelfrealisatie, door zelfonderzoek is door de eeuwen heen het voornaamste doel geweest van de scholen die hierin onderrichtten. Er wordt echter zelden ingegaan op het verbeteren van persoonlijke omstandigheden. Het doel van dit schrijven is, voortkomend uit eigen ervaringen, om een wezenlijke wereldse waarde tentoon te stellen van deze vorm van zelfonderzoek als aanvulling op gangbare begeleiding en therapie.

### **Crisis.**

Een crisis die mijn wereldbeeld liet kantelen was het scenario waarin ik voor het eerst diepgaand kennis maakte met zelfonderzoek in de traditie van Advaita Vedanta. Het echte veldwerk kon echter pas beginnen na een heftige periode waarin fysieke en psychische symptomen geen nuchter onderzoek mogelijk maakten. Pas na enige tijd begon de interesse in deze filosofie te transformeren in een diepgaand respect en vertrouwen, waardoor ik mij vol passie steeds verder ging verdiepen in praktische toepassingen van deze technieken van zelfonderzoek. Ook maakte ik kennis met diverse hedendaagse schrijvers, leraren en begeleiders op het gebied van Advaita Vedanta en non-dualiteit, nam ik deel aan sessies, trainingen en opleidingen in binnen- en buitenland, begon een intensieve dagelijkse zelfstudie en legde de eerste steen van een documentatie van mijn ervaringen, inzichten en theorieën. Parallel hieraan waren er ook vele gespreksessies met mensen die interesse toonden of die een hulpvraag hadden op existentieel, spiritueel of persoonlijk vlak. Deze sessies bleken van onschatbare waarde om meer inzichten en deskundigheid te verkrijgen in de praktische toepassingen van deze benadering.

Uiteindelijk waren al die ervaringen een motivatie om er een eigen vorm van aanpak uit te destilleren, gebaseerd op menselijke kern-eigenschappen als begrip, inzicht en onderscheidingsvermogen.

### **De kracht van identificatie.**

Een kernaspect waarmee gewerkt kan worden in deze benadering is identificatie. Dit kan gedefinieerd worden als de vereenzelviging van bepaalde omstandigheden, waar men naar verwijst door het gebruik van het woordje "ik". Dit is ook gelijk een van de grootste uitdagingen van bespreekbaarheid, want het "ik" lijkt een vaststaand feit, een stabiele en onaantastbare vanzelfsprekendheid.

Het is het "ik" dat voelbaar het sterkst aanwezig is als men zich bedreigd of beperkt voelt in privacy, tijdens conflicten met anderen, of tijdens andere intensieve gebeurtenissen. Het is het ultieme uitgangspunt, iets waaraan op een automatische wijze niet getwijfeld wordt. Het is datgene, de entiteit, waarheen verwezen wordt als men zich afvraagt "waarom moet mij dat nu weer gebeuren?", maar tegelijkertijd ook diegene die zich dat afvraagt!

Als aan bewustzijn al een primaire eigenschap kan toegewezen worden, dan is dat de drijfveer tot identificatie, de drang tot individualisering, om de onderscheiding te bepalen tussen "ik" en "niet ik". Het is belangrijk om te onderkennen dat deze identificatie-drang de oorzaak is van de ervaring van individualiteit, en later van de idee van "persoonlijkheid".

Het woord "individualiteit" is vanuit een bepaald opzicht al een verdachte paradoxale verwijzing; het combineert "indivi", wat een verwijzing naar "indivisibiliteit" (ondeelbaarheid) impliceert, en "dualiteit". Een ondeelbare tweevoud dus, die in algemeen taalgebruik verwijst naar één concept: de persoon. Met alle gevolgen van dien.

### **Ego.**

Eén van die gevolgen van identificatie met de persoon is de ontwikkeling van het ego. Identificatie met het ego als zijnde het geheel van gedachten, gevoelens en beperkende zelfbeelden, is verreweg de grootste oorzaak van alle menselijke ellende. Het doel van de non-duale aanpak is om stapsgewijs deze identificatie te doorzien en een zelfgevoel mogelijk te maken dat niet intrinsiek verbonden is met louter fysieke, persoonlijke en materiële omstandigheden. Van hieruit kan op een nieuwe en meer objectieve manier gekeken worden naar wat het ego eigenlijk is. De eerste uitnodiging hierbij is om als het ware een stapje achteruit te maken en vanuit een zachte neutraliteit naar ons leven, wereldbeeld en ervaring van werkelijkheid te kijken. Alleen al door het maken van dit gevisualiseerde stapje achteruit kan de impact van persoonlijke omstandigheden heroverwogen worden.

### **Inzicht.**

In de gangbare psychotherapie is het een normale gang van zaken om oorzaken van huidig gedrag te zoeken in bepaalde gebeurtenissen uit het verleden, en om daarna vanuit deze ontdekkingen een strategie te maken voor verdere begeleiding. In de

non-duale aanpak blijkt echter dat enkel en alleen inzicht in, en begrip van de huidige situatie al voldoende kan zijn om succes te boeken. Opvolgende strategieën, stappenplannen of disciplines zijn hierbij geen vereiste.

Hierbij wordt dus niet zozeer gezocht naar oorzaken in het verleden, maar veel meer in hoe geconditioneerde gedachten, de bron van alle verstoringen in de gemoedrust, ontstaan vanuit gewoontes, gevoelens, en onwetendheid. Omdat het niet zo belangrijk is wat precies de chronologische oorzaken zijn van die verstoringen vervalt de noodzaak om een compleet en gedetailleerd levensverhaal op te stellen, wat al een initiële opluchting bij de cliënt kan teweeg brengen. Het verleden kan later in het proces wel ter sprake komen om basisaannames en strategieën te herkennen en te herwaarderen. De mogelijke realisatie dat alle strategieën tot nu toe geen positief resultaat hadden, niet de gewenste gemoedrust hebben gebracht, creëert een openheid en beschikbaarheid om te gaan experimenteren met nieuwe zienswijzen en mogelijkheden. In sessies wordt de cliënt begeleid naar een stapsgewijze verkrijging van inzicht in de werking van zijn eigen psyche, en wordt uitgenodigd om in 'real time' contact te maken met de diepere bronnen van zijn lijden en zelfbesef.

### **Werkwijze.**

Het is de taak van de begeleider om in eerste instantie het niveau van bewustzijn en identificatie van de gesprekspartner in te schatten, de mate van vereenzelving met gedachtepatronen, gevoelens en fysieke objecten. Ook is het belangrijk om de initiële motivatie nader te onderzoeken; is er sprake van een gevoel van noodzaak, een diep verlangen naar gemoedrust, een gevoel van zinloosheid, een existentiële crisis? Of is het onderwerp van de hulpvraag meer gericht op alledaagse praktische omstandigheden?

Afhankelijk hiervan kan in de beginfase van een begeleiding ook gekozen worden voor meer gangbare ontspanningstechnieken en oefeningen, of om een bepaalde vorm van meditatie te introduceren die een onrustige of chaotische gedachtenstroom kalmeert.

Door in eerste instantie de ellende of het gevoel van onbehagen van de cliënt te bevestigen, te resoneren met het verhaal, ontstaat een sfeer van wederzijds vertrouwen, een sfeer waarin geen sprake is van autoritaire of hiërarchische verhoudingen, vanuit deze vriendschappelijkheid kan stapje voor stapje meer diepgang en zelfonderzoek geïntroduceerd worden.

### **Zingeving.**

In deze tijd zitten veel mensen met existentiële vragen op het gebied van zingeving. Vragen als "wat is het doel van mijn leven?", "hoe vind ik echt geluk?" en "wie of wat ben ik?". Huisartsen berichten dat steeds meer mensen met deze vragen op het spreekuur verschijnen, de klachten zijn dan vaak een gevoel van leegte, doel- en

zinloosheid, hopeloosheid en een verlangen naar meer zingeving en gemoedsrust, met vaak ook vermoeidheidsklachten als gevolg. Er kan ook sprake zijn van een “spirituele crisis”, waarin alle overtuigingen en geloof plots zijn weggevallen. Het gevoel van leegte dat ontstaat wordt dan de bron van een verlangen naar een ultieme spirituele opluchting, dit verlangen kan vaak als een hoge nood ervaren worden. Psychiater Stanislav Grof beschrijft in zijn boek “Spiritual Emergency, when personal transformation becomes a crisis” de soms heftige gevolgen van een dergelijke crisis, en hoe mensen in een dergelijke situatie vaak onterechte diagnoses worden toebedeeld, en behandelingen krijgen die niet passen bij de werkelijke situatie.

Omdat de huisarts er veelal geen raad mee weet, wordt men naar het eerstvolgende loket gestuurd: de GGZ. Maar ook daar is men veelal niet in staat om deze mensen doelmatig te begeleiden. Een diagnose blijkt moeilijk te stellen. Misschien dat bij heftige emoties of paniek een emotie-regulatie-stoornis kan worden gediagnosticeerd. Of, als het overheersende thema’s worden in iemands leven, kan een vorm van derealisatie worden ingeschat, waardoor een behandeling met gangbare technieken of medicijnen wordt aangeboden. De effectiviteit hiervan is in deze gevallen twijfelachtig te verwachten.

Een non-duale therapeut of zingevingencoach kan hier wellicht inspringen. Er kan voldaan worden aan de eerste behoefte van de hulpvrager: een gesprek waarin alle thema’s bespreekbaar zijn die te maken hebben met zingeving, niet-materiële verlangens, spirituele zoektochten en zelfrealisatie. Vroeger kon men bij de dominee of pastoor terecht met existentiële kwesties, maar deze mogelijkheid wordt door steeds minder mensen aanvaard.

Zingeving staat bovenaan op de piramide van Maslow, nog boven de behoefte aan sociaal contact en erkenning en waardering. Omdat het hier empirisch getoetste menselijke basisbehoeften betreft lijkt het van het grootste belang om ook zingeving daadwerkelijk als zodanig te beschouwen, en niet als louter een interesse, hobby, of “leuk om erbij te hebben”. Om de piramide compleet te maken is intensieve aandacht op zingeving onontbeerlijk, dit dient mijns inziens met de grootst mogelijke serieusheid beschouwd te worden.

*“ Wat we uiteindelijk willen weten, is hoe we de bron kunnen aanboren. En eigenlijk is er maar één vraag overgebleven. Na honderden vragen te hebben geëlimineerd, na honderden antwoorden te hebben gewogen en weer te hebben verworpen, blijft er tenslotte één vraag over en die vraag, die op allerlei manieren gesteld kan worden, is: ‘Wat ben ik?’ ”*

Wolter A. Keers, “Vrij Zijn”