

David Grabijn & Fons Foudraine

**TRANSPERSONLIJKE
PSYCHOLOGIE
EEN OVERZICHT**

HERZIENE UITGAVE



INHOUD

- o Bij de nieuwe uitgave 7
- 1 Inleiding 11
- 2 Het bewustzijn als achtergrond 19
- 3 Een thuisbasis: integreren en dialoog 27
- 4 Het imaginaire 43
- 5 Het paranormale 56
- 6 Mystiek 72
- 7 Nieuwe integratie 85
- 8 Therapie opnieuw bezien 96
- 9 Onderwijs of ontwikkeling 104
- 10 Gezondheidszorg 126
- 11 Uitleiding 153
- 12 Wat is er nieuw sinds 1977 156

Noten 177

Literatuur 199

Register van persoonsnamen 216

Register van begrippen 219

Over de auteurs 222

1 INLEIDING

In de transpersoonlijke psychologie komen de gevestigde psychologie en een grote verscheidenheid aan esoterische, vreemde, religieuze en wijsgerige stromingen bij elkaar. Wat meestal als de grensgebieden van 'de' psychologie gezien werd, ondervindt in toenemende mate belangstelling van psychologen en andere mensen binnen en buiten de wetenschap. Hoewel sommige tradities in de psychologie zich nooit ver van grensgebieden als de filosofie en het concrete bestaan verwijderd hebben, lijkt er in een aantal westerse landen sinds de jaren zestig sprake te zijn van een uitbreiding van het gebied van de psychologie.

Kort na 1960, in de tijd dat ook de Beatles begonnen, kwam vooral in de Verenigde Staten een psychologie op die de benaming 'humanistisch' meekreeg. Hoewel aan deze psychologie een zeker humanisme niet ontzegd kan worden, geeft de vertaling van het Engelse 'humanistic' door 'humanistisch' niet helemaal aan wat wij daar gewoonlijk onder verstaan. In de beschouwingen van deze humanistische psychologie ligt bijvoorbeeld minder de nadruk op het verstandelijke, rationele, aspect van de mens dan in kringen van het traditionele humanisme het geval is. De humanistische psychologie ontstond rond wetenschappers als Maslow, Rogers, Jourard en Allport, die ten dele teruggrepen op de Europeanen Adler en Stern en zich voor een ander deel afzetten tegen sommige andere richtingen in de Noord-Amerikaanse psychologie. Ook o.a. Fromm, Perls en Berne worden tot de humanistische psychologen gerekend. Zij brachten in de Angelsaksische psychologie vooral de innerlijke beleving terug, die hieruit vanaf 1920 goeddeels was verdwenen.

Deze figuren wilden bereiken dat psychologen zich *ook* zouden bezighouden met waarden, met zingeving, beleving, lichamelijke,

gevoel, contact en identiteit. Je zou het een poging kunnen noemen om 'de' psychologie (in Noord-Amerika) een menselijker gezicht te geven. Het daarbij gevolgde mensbeeld is wellicht wat erg optimistisch en weinig op de samenleving als geheel betrokken. In dit beeld echter ligt duidelijk een nieuwe gerichtheid: Murphy¹ schrijft: 'Het werkelijke probleem is het bereik der *denkbare mogelijkheden* voor de menselijke natuur, waarbij wij ruimte laten voor alle mogelijke transacties tussen personen en denkbare omgevingen.'

Een centraal begrip in de humanistische psychologie is 'verwerkelijking'. Men gaat uit van de gedachte dat mensen niet per se in bedwang gehouden of aan een 'normale' omgeving aangepast hoeven worden, dat er veeleer een positief streven in de mens is naar het waarmaken van waartoe mensen in staat zijn. In de wisselwerking of de transacties met de omgeving en de andere mensen doorloopt de mens vanaf zijn of haar ontstaan een proces waarin hij of zij zich geheel gestalte probeert te geven. Dit veronderstelt wel dat de maatschappijvorm deze ontwikkeling niet tegenhoudt.

Nu hangt het af van wat men de mens toedenkt, wanneer men beschrijven wil hoe een dergelijk verwerkelijsingsproces eruitziet. Als men de mens opvat als een bijzonder, zich ontwikkelend geheel van collectief voorkomende kwaliteiten, loopt het proces van deze verwerkelijsing via min of meer algemene fasen vanaf een eenvoudiger lijkend beginpunt naar een complexer of meer omvattend 'eindpunt'. Aan het begin van dit veronderstelde proces zijn dan de meer persoonlijke en intermenselijke strevingen gelegen, waarin men zich voor zichzelf en in de ogen van anderen een zekere positie verwert en biologisch, gevoelsmatig, verstandelijk en maatschappelijk actief is. Meer naar het andere 'uiteinde' van dit proces liggen dan de verdere strevingen en de waarderingsvragen over de mens en de wereld. Misschien viel de reikwijdte van dit proces vroeger samen met het levensverloop van de mens, zodat bijvoorbeeld het reflecteren over 'diepere' kwesties gebeurde als men wat ouder werd. Dit laatste werd ook wel voorbehouden aan aparte mensen uit de priesterstand, de kunst en de wetenschap. Tegenwoordig lijkt het verwerkelijsingsproces minder in een rechte lijn (van het opbouwen van een persoonlijke basis via een maatschappelijke positie naar het aan-

pakken van levensvragen) maar eerder spiraalsgewijs te verlopen (in elke levensfase aandacht voor de basis en de maatschappelijke rol en de zingevingsaspecten).

In de humanistische psychologie, die zich meer met het begin van het veronderstelde menselijke ontwikkelingsproces bezighoudt, ligt veel nadruk op het beleven en op het actief zijn in kleinere samenhangen. In de groepservaring kunnen nuttige inzichten en doorbraken voorkomen. Er is de existentiële ervaring dat men ondanks de grote beïnvloeding door het maatschappelijk stelsel toch alleen en verantwoordelijk is. Dit alles wordt op een persoonlijke manier beleefd. De toepassingen, theorieën en het wetenschappelijk onderzoek binnen de humanistische psychologie gaan in het algemeen van dit beleven uit: er zijn trainingen in democratische groepsstructuren, er wordt onderzoek gedaan naar de menselijke mogelijkheden en er worden therapieën ontwikkeld.

Een stap verder in deze gedachtegang levert de 'transpersoonlijke psychologie' op als discipline die meer betrokken is op het andere 'einde' van het veronderstelde ontwikkelings- of integratieproces van de mens. In de tweede helft van de jaren zestig, toen de Beatles en vele anderen zich tot drugs en de nieuwe religies wendden, had in de Verenigde Staten de Associatie voor Humanistische Psychologie zich al ontwikkeld van een kleine protestgroep tot een veelzijdige en bloeiende organisatie. In het najaar van 1967 kondigde Maslow voor eerst het opkomen aan van een nieuwe stroming. De gekozen naam was aanvankelijk 'transhumanistisch' (een term van Julian Huxley), maar ging definitief 'transpersoonlijk' luiden, omdat de nadruk eerder op de beleving van het individu dan op de mensheid als geheel zou liggen. Deze transpersoonlijke psychologie wilde zich bezighouden met 'verder liggende en ultieme waarden'².

In de Verenigde Staten heeft men een zekere flair of, zo men wil, een smakeloze voorliefde voor indrukwekkende termen. Enkele voorbeelden zijn: grootste show ter wereld, centrum voor de hele mens, bewustzijn drie, dé genezing voor de neurose, laat echt alles maar gaan, enzovoort, enzovoort. Deze gewoonte is eigen aan het

culturele patroon aldaar en eigenlijk weten de mensen dat daar ook. Het is alsof men in de vs soms ook zelf wat verlegen zit te kijken te midden van al dat indrukwekkende moois. Ofwel, zoals Mary McCarthy in 1947 in *The Humanist in the bathtub* schreef: 'Amerikanen zijn passief en onthutsend menselijk; ze kamperen min of meer in hun omstandigheden.' Ze bekijken, als het even zo algemeen gesteld kan worden, de dingen wat grootser dan bijvoorbeeld wij in Europa en ze blijven daarbij toch nog gewone mensen. Het groots aandoende woord 'humanistisch' kan daarom in betekenis uiteenlopen van menselijk tot mensvriendelijk of menswaardig.

In het tijdschrift dat de spreekbuis werd voor de transpersoonlijke stroming in de psychologie, staat een doelomschrijving die vanaf het oprichtingsjaar 1969 in details voortdurend veranderde en in 1976³ als volgt luidde: 'het tijdschrift houdt zich bezig met het publiceren van resultaten van theoretisch en toegepast wetenschappelijk onderzoek, empirische artikelen, artikelen en studies in metabehoeften, het transpersoonlijk proces, waarden en gesteldheden, eenheidsbewustzijn, piekervaringen, extase, mystieke beleving, zijn, essentie, gelukzaligheid, ontzag, verwondering, egotranscendentie, geest, de heiliging van het alledaagse, eenheid, kosmisch gewaarzijn, kosmische speelsheid, individuele en mensheidssynergie, de theorieën en praktijken van het mediteren, spirituele wegen, mededogen, transpersoonlijke samenwerking, transpersoonlijke verwerkelijking en aanverwante begrippen, ervaringen en activiteiten.' Hoofdredacteur A.J. Sutich (1907-1976) zegt hiervan dat deze opsomming veel weg heeft van een verzendhuiscatalogus, maar anderzijds het voordeel biedt niet te algemeen en niet te simpel te zijn⁴.

Transpersoonlijke psychologie wil zoveel zeggen als psychologie voorbij het persoonlijke. Verder dan of buiten ieders persoonlijke behoeften of eigenaardigheden ligt het overkoepelende, het universele, het collectieve: het grotere geheel waarin het ik een andere dimensie krijgt. Waar komen we, als we vanaf het persoonlijke verder gaan, terecht? Eigenlijk zowat overal: in een sociale politiek, in de Verenigde Naties, in organisaties, groepen, vriendschap, liefde, kwesties van de zin van 'het' leven, andere bewustzijnsvormen, in

filosofieën en godsdiensten uit alle windstreken. Kernpunt daarbij is steeds het verlaten van de gerichtheid op alleen het eigen ik. Het persoonlijke dan kan, naar het lijkt, in twee richtingen worden 'overschreden'. Enerzijds is er een beweging in de breedte naar buiten toe, naar de medemens, de maatschappij en de cultuur. Anderzijds is er een verdieping of 'verheffing' in de richting van het universele, het goddelijke, het spirituele. Transpersoonlijke psychologie heeft vooral met deze laatste, verticale, uitbreiding te maken. In deze betekenis is transpersoonlijk bijna synoniem met spiritueel. Het transpersoonlijke ligt, anders dan het nog-nietpersoonlijke en het niet-meerpersoonlijke, in het verlengde van het individueel-persoonlijke van de mens, zonder dat te ontkennen⁵.

Overschrijden, verruimen en uitbreiden zijn termen die naar een bepaald model verwijzen, niet naar een absolute, werkelijke gang van zaken. Als je kijkt naar wat je kunt leren en denken, voelen, willen, beleven, enzovoort, kun je bijvoorbeeld binnen een dag, of als levensfase of serieuze bezigheid, voorbij je persoonlijke ik gaan. Als je je richt op integratie, op een proces van heelmaken en ontwikkelen, is daarin ook zo'n overschrijden van het persoonlijke te zien. En ten slotte, als een aantal van voor iedereen bereikbare gebieden van kennen en beleven onderscheiden wordt, is het transpersoonlijke een benaming voor een dergelijk gebied. Het transpersoonlijke dan ligt voorbij het alledaagse en het kan er, als men het bereikt, in worden betrokken.

Overschrijden van het persoonlijke ofwel transcendentie heeft in onze tijd en cultuur een wat vreemde klank gekregen. Roszak⁶ schrijft dat we 'na 20 eeuwen verpletterende christelijke rechtzinnigheid en 300 jaar van kruistochten van het verlichte wetenschappelijke intellect' geen verrijkende mystiek, rituelen en mythen meer over hebben, maar 'bijgeloof, afgoderij, animistisch primitivisme, on-rede, mystieke onzin en reine krankzinnigheid.' De wetenschap heeft weinig overgelaten van de mystiek, die verder door een starre institutionalisering is weggewerkt. Volgens Roszak⁷ is transcendentie sinds onheuglijke tijden geen wereldontkennende sprong in een bovenaardse dimensie, maar werd zij ervaren *in het alledaagse bestaan*. Natuurlijk is het transpersoonlijke geen ontdekking van de

psychologie van deze tijd, het is er altijd geweest. Wel wordt in de transpersoonlijke psychologie een poging gedaan het transcendente samen te brengen met de wetenschap van de psychologie en dus met onze westerse cultuur.

Er zijn psychologen en andere wetenschapsmensen die het transpersoonlijke 'binnengaan' na langdurige observaties (zoals Stanislav Grof), door hun eigen experimenten (John Lilly), hun ontwikkeling (Abraham Maslow), door een goeroe (Richard Alpert/Ram Dass) of omdat ze er eigenlijk altijd al mee bezig waren (Roberto Assagioli, Carl Jung). Ook lijkt het transpersoonlijke in het verlengde te liggen van het opdoen van ervaringen met diverse groepen en het lezen van boeken van humanistisch gerichte psychologen. Zo kwamen na intense trainingen in gestalt, bio-energetica en encounter – bijvoorbeeld bij het quaesitorcentrum in Londen – mensen veelvuldig op het oranje spoor van de Indiase wijze Bhagwan Rajneesh (Osho). Ook trainers en groepsleiders zijn begonnen zich in al dan niet traditionele mystieke en esoterische systemen te verdiepen. Stanley Keleman zag de Duitse zenpriester Dürckheim als een van zijn leraren. Perls werd geïnspireerd door zen, Maslow door de Chinese tao. Schutz deed aan koendalini-yoga. Kempler houdt zich bezig met christelijke mystiek. De Beatles hadden een tijd met Maharishi te maken, de Moody Blues met scientology, Santana met Sri Chinmoy, de Grateful Dead met het soefisme van Samuel Lewis en zo verder.

'We waren jong en als zovelen in de late jaren zestig waren we bezig de beweging van de menselijke mogelijkheden te verkennen door groepen te doen in Berkeley en in het Esalen-instituut. We probeerden los te komen van ons thuis in Nieuw-Engeland, van sommige van onze puriteinse voorvaders en van de beperkingen van de universitaire wereld zoals we deze ervaren hadden in het oosten van de vs en nu opnieuw in Berkeley. We waren op zoek naar iets, naar een dieper besef van onszelf, waar we wel iets van wisten, maar dat we van dichtbij wilden kennen, levensecht wilden tegenkomen. We lazen Jung en Maslow en zagen in dat er andere leermeesters waren die meer van wat wij ervaarden konden thuisbrengen.'

Dit schrijft Anne Yeomans in een stukje over een bezoek aan de Italiaanse psychiater Roberto Assagioli⁸. Assagioli was de man die in de ontwikkeling en de integratie van de psyche twee dimensies onderscheidde: een persoonlijke en een transpersoonlijke synthese. Voor de meeste mensen gaat de persoonlijke synthese vooraf, maar voor sommigen gebeuren beide ontwikkelingen tegelijkertijd⁹.

Integreren lijkt in het menselijk proces minstens zo belangrijk als ontplooiën, er is zonder verwerking of integratie geen werkelijke ontwikkeling. De overschrijding van het persoonlijke is een al of niet tijdelijke overschrijding van de grenzen van het persoonlijke, bewuste ik. We zagen eerder dat dit horizontaal, dus 'in de breedte', naar het collectieve en verticaal, 'in de diepte of de hoogte', naar het mystieke toe gebeurt. Men kan een mensenleven zien als een proces waarin eventueel het transpersoonlijke een rol gaat spelen. Wanneer dit het geval is, en ook voorafgaand daaraan, wordt een integratie van de facetten of functies van de individuele mens en van de groep belangrijk. Als het transpersoonlijke in harmonie is met het persoonlijke (en andersom) en als de facetten van het persoonlijke zelf in harmonie zijn, kan een nieuwe integratie ontstaan.

Woorden als overschrijden, transcenderen, transpersoonlijk en vooral 'groeï' suggereren een bewegingsrichting in een ontwikkelingsproces waarin iets ouds wordt 'verlaten' en iets geheel nieuws bereikt wordt. Alsof je iets definitief achter je laat, ergens kunt 'uitgroeien'. Tot op zekere hoogte is dat wat in het menselijk leven gebeurt, maar het lijkt tegelijk juist om ook vast te houden aan een ontwikkelingsbeeld waarin een oudere fase in een nieuwere opgaat: alles blijft, maar de vorm verandert. Integratie voldoet daarom als naam voor het menselijk ontwikkelingsproces beter dan 'groeï'.

De indeling van dit boek volgt eerst de lijnen in een ontwikkelingsproces: de eerste twee hoofdstukken gaan over het bewustzijn en het persoonlijke (hoofdstukken 2 en 3), daarna komen drie gebieden van de 'verticale' uitbreiding van het persoonlijke: het imaginaire (hoofdstuk 4), het paranormale (hoofdstuk 5) en de mystiek (hoofdstuk 6). Hoofdstuk 7 gaat over het verband tussen het persoonlijke en het transpersoonlijke. Vervolgens zijn er drie hoofdstukken over toepas-

singen van uitbreidingen van het persoonlijke 'in de breedte': therapie (hoofdstuk 8), onderwijs (hoofdstuk 9) en gezondheid (hoofdstuk 10). Het boekje besluit met enkele opmerkingen over de betekenis van het verschijnsel transpersoonlijke psychologie (hoofdstuk 11) en een paar notities over wat er gebeurd is sinds dit boek voor het eerst verscheen (hoofdstuk 12). Achterin staan uitgebreide noten, een lijst van heel wat boeken en publicaties en registers van persoonsnamen en begrippen.