

Han F. de Wit

De
verborgen
bloei

Over de psychologische
achtergronden van spiritualiteit



Han F. de Wit

De verborgen bloei

*over de psychologische achtergronden
van spiritualiteit*

Twaalfde, geheel herziene druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

VERANTWOORDING 11

INLEIDING 15

De verborgen bloei 15

Fundamentele menselijkheid 17

– *Levensvreugde en bevrediging* 19

– *Materialistische en spirituele geluksopvattingen* 21

– *Geluk zoeken of schenken?* 26

Het contemplatieve leven 28

DEEL 1: VERKENNINGEN 35

1 CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE 37

Inleiding 37

Conventionele en contemplatieve psychologie 42

– *De kneedbaarheid van de menselijke geest* 43

– *Objectiviteit van onderzoek* 46

– *Onderzoek in de eerste en derde persoon* 48

Het mensbeeld in de contemplatieve psychologie 53

– *De mens als object* 53

– *De mens als subject* 55

– *Twee asymmetrische mensbeelden* 56

– *Mensbeeld als opdracht* 57

– *Mensbeeld en menselijkheid* 59

Juistheid of effectiviteit van mensbeelden? 61

– *Mensbeelden als graadmeters* 64

De waarde van de dialoog 66

2 WERKELIJKHEIDSBELEVING EN DE METAFOOR VAN DE WEG 70

Inleiding 70

Aspecten van de metafoor van de weg 70

– *De begaanbaarheid van de weg* 71

– *De kanten van de weg* 73

De weg als veranderende werkelijkheidsbeleving 75

– *Werkelijkheidsbeleving op onze levensweg* 78

– *Werkelijkheidsbeleving op de spirituele weg* 80

– *De stroom van de ervaring* 83

– *Een metafoor: de film van de ervaring* 85

– *De gedachtestroom als innerlijke reporter* 86

– *Directe zelfkennis* 88

– *Hoe werkelijk is onze werkelijkheidsbeleving?* 89

Begeleiding 90

De risico's van de metafoor van de weg 91

3 DE ONTWIKKELING VAN EGO 96

Inleiding: zelfbeleving en ego 96

Een contemplatieve visie op ego 99

– *De psychotherapeutische en contemplatieve visie op ego* 102

– *Ego en egoloosheid* 104

Een contemplatief-psychologische visie op ego 107

– *De dualistische breuk* 108

– *Ego-identificatie* 109

– *De aankleding van ego* 112

– *Ego-identificatie met het zelfbeeld* 113

De hardvochtigheid en kwetsbaarheid van ego 115

Gevangenschap in ego 116

De ontwikkeling van egocentrische emotionaliteit 119

Eerstpersoonspsychologie en 'egopsychologie' 122

4 GEEST EN KENNIS IN DE CONTEMPLATIEVE PSYCHOLOGIE 125

Inleiding 125

'Geest' in de contemplatieve psychologie 127

– *De relatie tussen denken en ervaren* 128

- *(On)bewust zijn* 129
- *Ervaren en bewust zijn* 131
- *Twee aspecten van bewust zijn* 133
- *De samenhang tussen stabiliteit en onderscheidingsvermogen* 136
- Contemplatieve psychologie van het denken 137
 - *De brede betekenis van de term 'denken'* 137
 - *Inhoud en object van het denken* 138
 - *Gedachte-inhouden zijn gedachtevormen* 140
- Verbanden tussen denken, ervaren en bewust zijn 140
 - *Het ik als 'Ding an Sich'* 143
 - *Denken en bewust zijn* 144
- Kennis en inzicht in de contemplatieve psychologie 146
 - *De functie van kennis in spirituele tradities* 148
 - *Verwarring en onwetendheid* 149
 - *Conceptuele kennis en de disciplines van bewust zijn* 153

DEEL 2: BEOEFENING EN ONTWIKKELING 155

5 OP WEG GAAN 157

Inleiding 157

Aanzetten tot bekering 158

- *Onbevangenheid* 159
- *Scheuren in de muren van het fort van ego* 161
- *Mentale reacties op onbevangenheid* 162
- *Van openheid naar twijfel* 167

De eerste stappen op de weg 169

- *Zelfkennis als persoonlijke betrouwbaarheid* 170
- *Openheid als overgave* 171

6 DE DISCIPLINES VAN HET DENKEN 173

Inleiding in de spirituele disciplines 173

De mentale disciplines 175

De twee disciplines van het denken 177

- *De intellectuele disciplines* 177
- *De disciplines van de verbeelding* 180

- *Doel en beoefening van de disciplines van de verbeelding* 182
- *De disciplines van de verbeelding en de devotionele weg* 186
- De beperkingen van de disciplines van het denken 188
- Verbeelding en intellect in psychotherapie 192
- De noodzaak van begeleiding 196

7 DE DISCIPLINES VAN DE AANDACHT 198

Inleiding in de disciplines van bewust zijn 198

De disciplines van de aandacht 200

- *De beoefening van de disciplines van de aandacht* 201
- *Het meditatieobject: ankerpunt voor onze aandacht* 202
- *De disciplines van aandacht in de diverse tradities* 204
- *Drie aspecten van de discipline van de aandacht* 206

De ontwikkeling van aandacht 210

8 DE DISCIPLINES VAN INZICHT 216

Inleiding 216

De beoefening van de disciplines van inzicht 218

- *Onbevangenheid als overgave* 220
- *De tweezijdige functie van de disciplines van inzicht* 223

Het samenspel tussen de mentale disciplines 229

- *Gemengde disciplines* 229
- *Volgorde van toepassing van de mentale disciplines* 231

9 DE DISCIPLINES VAN HANDELEN EN SPREKEN 236

Inleiding 236

De relatie tot de mentale disciplines 239

De functie van de disciplines van handelen en spreken 241

- *Twee perspectieven op de functie van de disciplines* 242
- *De spiegel functie van de disciplines* 244

De relativiteit van de disciplines 245

- *Universele en specifieke disciplines* 246

De vorm van de disciplines van handelen en spreken 248

- *Voorbeelden uit de Regel van Benedictus en de Vinaya* 249
- *De contemplatieve psychologische betekenis* 251

- *Stabilitas loci en stabilitas in congregatione* 253
 - *Gehoorzaamheid* 254
 - *Zwijgen* 255
 - *Vrijgevigheid* 257
 - *De waarheid spreken* 258
- De toepassing van de disciplines van handelen en spreken 258
- De beoefening van de disciplines van handelen en spreken 261

10 BEGELEIDING EN ONTWIKKELING 267

Inleiding 267

De vertrouwensrelatie tussen de mentor en de leerling 269

- *Drie citaten* 269
- *Onvoorwaardelijk vertrouwen?* 271
- *De huiver voor vertrouwen in de mentor* 272
- *Blind vertrouwen* 274
- *Het wekken van onvoorwaardelijk vertrouwen* 275

Ontwikkeling en de begeleiding daarbij 277

- *De tweezijdigheid van bekeringsmomenten* 278
- *De ontwikkeling van uitwendige stabiliteit* 279
- *De ontwikkeling van innerlijke stabiliteit* 281
- *De veranderende verhouding tot de mentor* 285
- *De ontwikkeling van verborgen stabiliteit* 287

LITERATUUR 291

ZAKENREGISTER 297

NAMENREGISTER 311

OVER DE AUTEUR EN ZIJN WERK 315

Deel 1
VERKENNINGEN

Hoofdstuk 1 Contemplatieve psychologie

Inleiding

Juist omdat we er midden in leven zijn we er ons misschien niet altijd van bewust dat onze westerse cultuur zich de laatste halve eeuw tot een uitgesproken psychologische (in de zin van psychologiserende) cultuur heeft ontwikkeld. Veel zaken (b)lijken een psychologische kant te hebben, een kant die we vroeger misschien over het hoofd zagen. Mensen denken en praten veel meer dan vroeger in psychologische termen, zowel om waarachtig inzicht in het eigen menselijke bestaan te verwoorden, alsook om een verstandige indruk te maken. We zijn het gewoon gaan vinden om met elkaar over onze gevoelens en motivaties, onze onbewuste beweegredenen en de achtergronden van ons gedrag te spreken in termen die niet zo lang geleden nog niet eens bestonden. We zijn daarmee opgegroeid.

Het werk van allerlei psychologen is aan deze ontwikkeling natuurlijk niet vreemd. De psychologische woordenschat en het begrippenkader waar we in het dagelijks leven mee werken is door hen enorm uitgebreid. Dat heeft zijn voor- en nadelen. We kunnen bijvoorbeeld veel genuanceerder en met meer precisie over bepaalde psychologische thema's met elkaar praten dan bijvoorbeeld een eeuw geleden. Maar dat veronderstelt wel dat we over en weer met dat nieuwe, uitgebreide begrippenkader vertrouwd zijn. En dat is natuurlijk niet altijd het geval. Soms is ons niet duidelijk wat bepaalde termen betekenen, omdat ze niet goed zijn gedefinieerd of omdat we er niet echt kennis van hebben genomen. We hebben er dan zo'n vage notie van en daarmee communiceren we dan zo goed en zo kwaad als het gaat. Zowel psychologen als leken overkomt dat. We lopen

dan het risico om op psychologische theorieën, wanneer ze met een zeker aplomb worden geponeerd of met het aureool van wetenschappelijkheid zijn omgeven, te gaan steunen, zelfs als we ze niet met onze concrete levenservaring kunnen verbinden. Die theorieën gaan dan gemakkelijk functioneren als een *ideologie*: we proberen onze levenservaringen in overeenstemming te brengen met de theorie die we aanhangen in plaats van andersom. We staan dan niet meer onbevangen tegenover onze ervaring. Hele generaties hebben in onze cultuur geleefd met het mensbeeld dat door Freud was uitgetekend en hun ervaring aan de hand daarvan geïnterpreteerd. Daar komt nog bij dat psychologische belangstelling aan mode onderhevig is. Sommige onderwerpen zijn een tiental jaren voorpaginanieuws in de psychologische tijdschriften om daarna weer te verdwijnen en soms zelfs helemaal te worden vergeten. Onderzoek naar karaktertypen was bijvoorbeeld tot midden vorige eeuw nog populair. Daarna was motivatietoetsing een tijd populair. Met de opkomst van de computer verschoof de belangstelling naar de mens als ‘informatieverwerkend systeem’ (zie bijvoorbeeld Sanders e.a. 1989).

Hoe dan ook, de aanwezigheid van de psychologie is een gegeven van onze huidige cultuur. Het doet er niet veel toe of we dat feit nu toejuichen of betreuren. De zaken staan er eenvoudig zo bij.

Is de contemplatieve psychologie, waar dit boek over gaat, zelf niet een uitdrukking van de psychologiserende tendensen in onze cultuur? In zekere zin wel. Want ze is geboren uit de vraag: hoe kunnen we over fundamentele menselijke thema's – zoals de manier waarop we ons mens-zijn concreet beleven en vormgeven – communiceren met mensen die meer psychologisch zijn gaan denken? Hoe kunnen we over spirituele ontwikkeling en over alles wat daarmee samenhangt spreken in onze tijd?

Het is een paradoxaal verschijnsel dat juist de thema's rond onze humaniteit in onze cultuur zo naar de achtergrond zijn gedrongen ondanks de ontwikkeling van de psychologie. In onze cultuur staat (materiële en emotionele) behoeftebevrediging hoog in het vaandel. En dat bepaalt heel sterk de richting waarin de wetenschappen, inclusief de psychologie, zich ontwikkelen. Wie een psychologisch standaardwerk openslaat komt dan

ook een aantal thema's niet tegen. Theorieën over de aard van de menselijke geest en ervaring komen vrijwel niet aan bod. Over zelfkennis en de wegen daartoe wordt niet gesproken. Hoe we in en tegenover het leven staan en hoe we ermee omgaan, dergelijke thema's zijn voor een deel verbannen naar het rijk der filosofie en voor een ander deel naar wat wel 'de damesbladen' wordt genoemd. De wetenschappelijke psychologie heeft er weinig boodschap aan.

Toch bestaat er – zowel in onze eigen cultuur alsook daarbuiten – nog een andere traditie, waarin juist deze fundamentele thema's van oudsher de volle aandacht krijgen: de traditie van het contemplatieve leven. Over wat bedoeld wordt met de term 'het contemplatieve leven' hebben we in de inleiding al even gesproken. In de volgende hoofdstukken zullen we er natuurlijk nog het nodige over zeggen. Laat ik hier als voorlopige omschrijving geven dat deze term verwijst naar een bepaalde gedisciplineerde manier van leven. Discipline is een woord dat ons gemakkelijk schrik aanjaagt. Maar hier gaat het om de beoefening van een *zachtmoedige en intelligente* discipline, die erop is gericht om onze menselijkheid tot bloei te brengen, zowel in onszelf als in anderen. Die discipline is gebaseerd op mensenkennis en wekt mensenkennis.

In de meeste culturen is het contemplatieve leven ingebed in een religieuze context. Dat maakt het er niet altijd makkelijker op; zeker niet wanneer de termen van de desbetreffende religie ons niet of nauwelijks meer aanspreken juist *omdat* we zo psychologisch zijn gaan denken. Ze doen ons dan al gauw ouderwets, vaag, onrealistisch of overdreven moralistisch aan. We zijn dan niet direct geneigd om juist bij deze spirituele tradities het oor te luister te leggen als het om levensvragen gaat.

Toch is juist daar iets te vinden aan inzicht over de menselijke geest en werkelijkheidsbeleving. Als dat dan zo is, dan is het de moeite waard om te proberen deze inzichten zo te verwoorden dat ze verstaanbaar zijn voor mensen (inclusief psychologen) van nu. Uit eerdere studies (James, 1902; Fortmann, 1974; Van Kaam, 1983; De Wit, 1987 e.a.) blijkt dat veel religieuze tradities een eigen *contemplatieve psychologie* bezitten, een psychologie die veel kan verhelderen van wat nu ons hoofdthema is: de verborgen

bloei en zijn zichtbare vruchten. Ze bevat een eigensoortige kennis, die betrekking heeft op wat in spiritueel jargon *de Weg* (zie hoofdstuk 2) wordt genoemd.

Deze contemplatieve psychologie heeft een sterke impuls gekregen door de op gang gekomen *interreligieuze dialoog*. Die dialoog heeft, wanneer hij niet op theologisch, maar op een praktisch niveau wordt gevoerd (zie bijv. Walker 1987), psychologische kennis zichtbaar gemaakt, die typisch is voor het contemplatieve leven.

Het verwoorden van deze kennis in termen van een contemplatieve psychologie is in zekere zin als het gieten van oude wijn in nieuwe zakken. Het gaat dan wél om een wijn waarvan we vrijwel niet meer wisten dat we hem nog ergens in een kelder hadden staan, een heel bijzondere wijn van grote klasse en bovendien met grote heilzame kracht: de wijn van het contemplatieve leven. De nieuwe zakken staan hier voor een bepaalde intellectuele ordening en optiek, die ons psychologisch inzicht kan verscherpen in het contemplatieve leven. Dat is al meteen een riskante formulering. We zouden er namelijk makkelijk in kunnen lezen dat de huidige psychologie het contemplatieve leven toch kan beschrijven en verhelderen. We zouden dan kunnen menen dat we wellicht met al bestaande, door psychologen ontwikkelde begrippenkaders het contemplatieve leven kunnen verhelderen. Veel psychologen hebben dat ook geprobeerd en zeker niet zonder vrucht, zoals het werk van mensen als Jung, Maslow, Drewermann en vele anderen, die zich met godsdienstpsychologie bezighouden, laat zien. Toch heeft deze aanpak, zoals we later zullen zien, haar beperkingen. Daarom volgen we in dit boek een heel andere, we zouden kunnen zeggen omgekeerde aanpak: wij gaan op zoek naar de psychologische noties, die de spirituele tradities zélf hebben ontwikkeld en hanteren. Want deze tradities hebben iets te zeggen aan de psychologie; ze bevatten inzichten, die voor de psychologie en dus voor de mens van grote betekenis zijn. Het is daarom van belang deze tradities eerst zelf eens aan het woord te laten. Zo kan dan een psychologische benadering zichtbaar worden, die we *in de spirituele tradities zelf* vinden. We zullen dus niet vanuit al bestaande psychologische begrippenkaders het contemplatieve leven beschrijven, maar

proberen de psychologische begrippenkaders en denkwijze, die in de spirituele tradities te vinden zijn, zichtbaar te maken. Dat levert een eigensoortige psychologie op: een *contemplatieve psychologie*.

Helaas is de argwaan tussen psychologen en religieuzen soms zo groot dat men zich niet in elkaars begrippenkader wil verdiepen. Op zich is die argwaan niet helemaal ongegrond. Zowel psychologen als religieuzen hebben bij tijd en wijle de meest absurde, fantastische en zelfs schadelijke theorieën over mensen ontwikkeld en gepropageerd (zie hierover bijv. Kouwer, 1963). Er zijn en worden aan beide kanten ook brokken gemaakt. Een kritische instelling ten opzichte van psychologie en religie is nodig en kan bovendien vruchtbaar zijn, zolang ze ons maar niet zó kopschuw maakt voor psychologisch denken, dat we niet op zoek willen gaan naar de waardevolle *psychologische* inzichten, die in religieuze of spirituele tradities te vinden zijn: inzichten over de menselijke geest, over motivatie, emoties, cognitie, inzichten over het handelen en spreken, taal en communicatie en *last but not least* inzichten over hoe al deze facetten van invloed zijn op de verborgen bloei, de innerlijke ontwikkeling van levensmoed, levenswijsheid en levensvreugde.

Natuurlijk heeft de studie van de menselijke geest en ervaring zoals we die in de academische psychologie en in de contemplatieve tradities vinden, ondanks het verschil in aanpak dat we hieronder zullen bespreken, toch eenzelfde wortel: beide tradities proberen te verhelderen hoe het menselijk bestaan en functioneren in elkaar zit.

Laat ik hier vanwege de verwantschap met een spirituele benadering nog een derde traditie noemen: de *kunst*. Naast de wetenschappelijke en spirituele tradities probeert ook deze traditie op haar manier het menselijk bestaan te verhelderen. We kunnen kunst natuurlijk zien als een zuiver esthetische aangelegenheid, maar de beoefening ervan heeft ook te maken met iets proberen zichtbaar te maken. Of dat nu via beeldende kunst, muziek of literatuur gebeurt, naast de esthetische kant zit er ook nog een andere kant aan: een waarheid zoekende kant. Op de een of andere manier probeert de kunstenaar iets helder te maken, een bepaald soort perspectief, een bepaald soort beleving die iets onthult, te wekken en te communique-

ren, zodat we – al is het maar voor even – toch op een wat andere manier tegen de dingen aankijken. Dat is een belangrijke drijfveer voor de kunstenaar. Kunst onthult iets, verheldert iets. Het is dan ook niet zo verwonderlijk dat we kunst in vele culturen vaak in samenhang met religieuze traditie beoefend zien. Misschien is ‘zoeken naar wijsheid’ in dit verband een te groot woord, maar het gaat in de kunst, naast allerlei andere aspecten, toch ook om iets dat in die richting ligt, een vorm van inzicht in het menselijk ervaren. In die zin is de kunst ook een traditie, die op haar manier psychologische inzichten zoekt en bevat, inzichten in de aard van het menselijk ervaren. Wie kent de psychologische waarde (en het psychologisch effect) van vorm en kleur beter dan de beeldend kunstenaar? Wie kent het effect van geluid en klank op onze gemoedsgesteldheid beter dan de componist? Daar kan geen zintuigpsycholoog tegenop. En voor wat de literatuur betreft, een van de grondleggers van de wetenschappelijke psychologie in Nederland, H.C.J. Duijker, placht te zeggen dat psychologen er mee gebaat zouden zijn de romans van Marcel Proust te lezen.

In alle culturen vinden we deze drie grote tradities: de spirituele of religieuze traditie, de wetenschappelijke traditie en de traditie van de kunsten. Alhoewel ze alle drie heel verschillend zijn en een heel verschillende aanpak volgen, hebben ze toch ook iets gemeenschappelijk en dat is de wens om op de een of andere manier te verhelderen wat het is om er als mens te zijn. In die zin hebben de drie grote tradities van onze cultuur – wetenschap, kunst en religie – wanneer zij zich richten op de mens, een gemeenschappelijke, psychologische wortel.

Conventionele en contemplatieve psychologie

Voordat we ons gaan verdiepen in wat de contemplatieve psychologie over het thema van de verborgen bloei te melden heeft, is het om misverstand te vermijden dienstig om deze psychologie op een paar punten te vergelijken met de ons bekende wetenschappelijke psychologie. Dat kan ons ervan bewustmaken in welke zin de contemplatieve psychologie anders is

dan wat we gewoonlijk onder de term ‘psychologie’ verstaan. Onze opvatting over wat psychologie is, is immers sterk door de wetenschappelijke psychologie gekleurd.

Laat ik meteen maar zeggen dat de wetenschappelijke psychologie in feite geen geheel vormt, zelfs geen goed aan elkaar genaaide lappendeken. Er zijn zoveel theorieën, zoveel begrippenkaders ontwikkeld gedurende de laatste honderd jaar, dat we nu wel kunnen zeggen: zoveel hoofden zoveel psychologische zinnen. De psychologie is een heel uitgebreide wetenschap geworden met vele *werkterreinen*. Dat heeft geleid tot allerhande subdisciplines, waarvan de bekendste zijn: sociale psychologie, kinderpsychologie, onderwijspsychologie, klinische psychologie en psychotherapie, research psychologie (psychonomie). Ook zijn er nog allerlei verschillende *benaderingen* ontstaan, waarvan neuropsychologie, dieptepsychologie, cognitieve psychologie wel de bekendste zijn. Informatieve boeken over deze diversiteit zijn die van Duijker (1980) en Sanders e.a. (1989).

Alles bij elkaar is het er niet eenvoudiger op geworden, want de ene theorie ontkent soms zelfs juist wat de andere bevestigt. Vaak ook brengen psychologen uit verschillende subdisciplines weinig begrip voor elkaar op. Psychonomen moeten bijvoorbeeld meestal weinig hebben van klinische psychologen en andersom. Sommige psychologen zwerven – net als de leek – van het ene begrippenkader naar het andere, al naargelang het probleem waarmee ze worden geconfronteerd. Anderen houden, alsof het een geloofsgoed betreft, vast aan één kader, zelfs als de grote tekortkomingen ervan kunnen worden aangetoond. Tegelijk betreuren de meeste beoefenaars van dit vak het dat hun wetenschap geen heldere, uit één stuk gehouwen discipline is.

De kneedbaarheid van de menselijke geest

Maar er is ook een onderstroom van psychologen, die de veelheid van psychologieën als een onvermijdelijk gevolg zien van de kneedbaarheid van de menselijke geest zelf. Die visie vinden we zowel in de fenomenologische en existentialistische hoek (zie bijvoorbeeld Kouwer, 1963) alsook bij psychologen die werken met vormen van rationele psychotherapie (zie bijv.

Diekstra, 1982, Kwee 1990). Deze psychologen betreuren de bestaande veelheid van psychologische benaderingen niet maar accepteren haar. In hun visie is de menselijke geest namelijk tot op zekere hoogte in staat zijn *eigen wetmatigheden* te creëren. De taak van de psychologie is te proberen deze creaties in kaart te brengen. Die kaart moet steeds weer *up-to-date* worden gebracht omdat mensen zowel individueel als collectief geestelijk veranderen. Die veranderingen bepalen ook hun doen en laten, en dat doen en laten heeft op zijn beurt weer geestelijke gevolgen. Er is dus sprake van een wisselwerking tussen denken en doen, die zich in allerlei richtingen kan ontwikkelen en daarom zijn er ook verschillende psychologieën nodig. Deze nieuwe psychologische theorieën bevatten ieder voor zich een aantal waardevolle inzichten, maar ze zijn niet tot een eenheid te brengen. Daar hebben deze psychologen het niet moeilijk mee.

In deze benadering van de psychologie staan plasticiteit (de vrijheid van zelfontwerp) en rigiditeit (onvrijheid) dan ook in een interessante relatie tot elkaar: de mens heeft de mogelijkheid om zichzelf te veranderen en tegelijk de mogelijkheid om zichzelf deze mogelijkheid weer te ontnemen door middel van gewoontevorming. Simpel gezegd: de mens heeft tot op zekere hoogte de vrijheid om zijn geest (zichzelf) te vormen en de vrijheid om zichzelf in deze vorm gevangen te zetten, zijn geestelijke ruimte in te perken. Ook cultureel antropologisch onderzoek heeft laten zien dat die vrijheid veel groter is dan we gewoonlijk denken. De enorme verscheidenheid en rigiditeit van culturen en samenlevingsvormen toont ons in feite de contouren van die vrijheid.

Het idee van *plasticiteit* van de menselijke geest vinden we echter ook benadrukt in de spirituele tradities. Volgens deze tradities maakt de mens van deze vrijheid echter vrijwel steeds een verkeerd gebruik. Mensen vormen bepaalde egocentrische gewoonten en eenmaal gevormd zijn zij er de gevangene van. In de contemplatieve psychologie van het boeddhisme worden deze patronen *samskara's* genoemd: mentale conditioneringen (zie bijv. Vasubandhu, Boek 1, vers 15), die samen de egocentrische motivaties van een mens vormen en die aldus het handelen richting geven. Het zijn in wezen mentale gewoonten in de vorm van ingeoeffende en daardoor

ingeslepen sporen. Deze sporen zijn, wanneer ze zich eenmaal hebben gevormd, moeilijk te veranderen; het worden *psychologische wetmatigheden* voor ons.

Niet alleen de mens zelf maar ook de psychologie en de hele cultuur kan zó overtuigd raken van de schijnbare onvermijdelijkheid van de gevormde structuren, dat ze als absoluut worden gezien. Als dat gebeurt gaan ze gemakkelijk deel uitmaken van een alom aangehangen mensbeeld. ‘Zo is de mens (de man, de vrouw) nu eenmaal,’ zegt men dan. Vervolgens gaat dit mensbeeld ook doorwerken in de manier waarop we onze kinderen opvoeden. Zo sluit de cirkel zich. Als de psychologie dan deze mens gaat bestuderen en beschrijven, vindt ze dus inderdaad ‘wetmatigheden’ die dat mensbeeld bevestigen. ‘Het is wetenschappelijk aangetoond’, is dan de conclusie. Wat oorzaak en gevolg is valt binnen deze vicieuze cirkel uiterst moeilijk te ontwarren.

Waar het de spirituele tradities nu om gaat is om de *mentale* gewoonten (‘wetmatigheden’) die in ons leven destructief en verblindend zijn te onderkennen, ze niet verder in te slijpen en ze los te laten. Voor zover die mentale gewoonten de oorzaak zijn van bepaald gedrag, vervalt dan ook de motivatie voor dat gedrag. Het gaat er in het contemplatieve leven dus om de fundamentele geestelijke vrijheid van de mens – het niet langer gevangen zijn door onze zelf gemaakte patronen – tot bloei te brengen. Dat niet zozeer om der wille van een soort vrijheidsideaal en zelfs niet om der wille van een (psychotherapeutisch) gezondheidsideaal, maar om de geestelijke ruimte te ontsluiten, waarin de Heilige Geest, de boeddhanatuur, Allah, Jahwe, Brahma of hoe de traditie het ook noemt, werkzaam is of kan zijn. In termen van de contemplatieve psychologie geformuleerd: het contemplatieve leven is erop gericht een geestelijke ruimte te ontsluiten, waarin onze fundamentele menselijkheid tot bloei kan komen. In die ruimte wordt de menselijke geest door iets anders beheerst dan door de ‘wetmatigheden’ die de conventionele psychologie voor *des mensen* houdt. Vrijheid en gezondheid zijn bij deze contemplatieve ontwikkeling geen doel maar eerder een soort toegift. Een mens die deze weg gaat, kan dan ook niet meer bevredigend door de conventionele psychologie worden

beschreven en verklaard. Vergote illustreert dit bijvoorbeeld heel duidelijk in zijn essay *Jezus van Nazareth in het licht van de godsdienst psychologie* (Vergote, 1987:3162). Hij laat zien dat Jezus zich niet laat beschrijven of verklaren in termen van de ons vertrouwde (godsdienst)psychologie. Hetzelfde geldt, zij het in mindere mate, natuurlijk ook voor de mens op de spirituele weg. Hoe verder hij of zij voortgaat op de Weg, des te minder kan hij of zij worden begrepen in termen van de conventionele psychologie.

De spirituele tradities kunnen het daarentegen met behulp van hun *eigen* psychologische begrippen zoveel te beter! Hoe dat komt? Dat komt omdat hun psychologie oog heeft voor de fundamentele plasticiteit (vrijheid) van de menselijke geest en de reikwijdte van die vrijheid juist tracht te onderzoeken. Juist vanwege deze plasticiteit bestaat er zoiets als een Weg. Het gaan van de Weg is zelf in een aantal opzichten te vergelijken met het kneden van de geest. We zullen daarover in het volgende hoofdstuk spreken.

Objectiviteit van onderzoek

Het verschil in opvatting over de geestelijke plasticiteit van de mens is er een van de oorzaken van dat veel (maar niet alle) academische psychologie en religie altijd op een wat gespannen voet met elkaar staan. Maar er zijn meer oorzaken voor deze spanning. Een andere oorzaak is dat de psychologie, die we in onze westerse cultuur kennen, zich los heeft gemaakt van de religie. Dat losmaken had enerzijds betrekking op het loslaten van het christelijke mensbeeld. Daardoor heeft zich binnen de psychologie een aantal min of meer nieuwe *mensbeelden* kunnen ontwikkelen, dat wil zeggen een aantal nieuwe definities van wat het object van onderzoek is of moet zijn in de psychologie. Bij deze mensbeelden wordt de spirituele dimensie buiten beschouwing gelaten (zie De Wit, 1987: 23 e.v.). Ook bood het losmaken ruimte voor het ontwikkelen van nieuwe methoden om het menselijk leven – de mens, de menselijke geest en ervaring en het menselijk handelen – te onderzoeken. Er ontstond een nieuwe *methodologie*, dat wil zeggen een theorie die ons vertelt hoe we het aan moeten pak-

ken om betrouwbare kennis te verwerven over het menselijk functioneren. Deze methodologie specificeert een aanpak, die bekendstaat als de *empirische methode van onderzoek*. Een klassiek Nederlands werk over deze methode is dat van De Groot (1972). Ze is oorspronkelijk ontleend aan de natuurwetenschappen zoals die rond de eeuwwisseling te werk gingen en ze is in de loop der tijd enigszins aangepast aan het object van onderzoek van de psychologie.

De empirische methoden hebben een heel andere vorm dan de methoden die de spirituele tradities gebruiken voor het verwerven van inzicht in de mens. De kern van de empirische methoden is dat ze wetmatigheden tussen (psychologische) verschijnselen tracht te ontdekken, die ‘intersubjectief waarneembaar’ zijn, dat wil zeggen tussen verschijnselen die voor iedereen waarneembaar zijn. ‘Voor ieder waarneembaar’ wordt dan meestal zo opgevat, dat het daarbij om zintuiglijke waarneming gaat, al of niet geholpen door een technisch verfijnd instrumentarium. Dat wat onderzocht wordt moet bovendien *onafhankelijk zijn van de onderzoeker*. In de praktijk komt dat erop neer dat de onderzoeker ernaar moet streven zijn onderzoek zo in te richten dat zijn persoonlijke instelling en subjectieve beleving bij het waarnemen en verzamelen van zijn gegevens geen invloed kan hebben op de uitkomst van het onderzoek. Willekeurig welke onderzoeker zou als deze het onderzoek (goed) deed tot dezelfde resultaten (moeten) komen. Alleen dan kunnen de resultaten als *objectieve feiten* worden beschouwd. Ook wanneer de wetenschappelijke psychologie religieuze verschijnselen onderzoekt doet ze dat vanuit deze methodologie. En daardoor heeft zij een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van de godsdienstpsychologie. Ze heeft ons inzicht vergroot in de samenhang tussen religieuze en andere (psychologische) verschijnselen.

Toch is door deze werkwijze binnen de wetenschappelijke psychologie wel een zekere inperking ontstaan. Ze moet – zoals we hieronder zullen zien – een omvangrijk gebied laten liggen: het gebied van het geestelijke of het innerlijke leven, omdat dat voor de empirische methode van onderzoek niet *direct* toegankelijk is. Dit gebied is in de visie van de empirische psychologie namelijk niet onafhankelijk van de onderzoeker, zoals we

hieronder nog zullen zien. Tegelijk is dit juist het gebied waar het de spirituele tradities om gaat. Daardoor wordt de winst aan objectiviteit die haar methode brengt weer tenietgedaan door een verlies aan objectiviteit op een ander vlak: het geestelijke, de belevingswereld van de mens valt buiten haar domein van onderzoek. De haar resterende domeinen van het handelen en spreken verschijnen daardoor in een kunstmatig en vertekend licht. Daar zijn wetenschapsfilosofen en wetenschappelijke psychologen zich natuurlijk ook van bewust, maar zij zien er geen oplossing voor. Het dilemma is: hoe kunnen mentale verschijnselen worden onderzocht zonder aan het wetenschappelijke, objectieve karakter van de wijze van onderzoek afbreuk te doen? In de contemplatieve psychologie wordt dit dilemma in wat andere termen geformuleerd, termen die ook in de richting van een bepaalde oplossing wijzen. We zullen dat punt nu bekijken.

Onderzoek in de eerste en derde persoon

Zoals gezegd is het kenmerkend voor de empirische methode van onderzoek dat ze alleen kan en mag worden gebruikt voor onderzoek van verschijnselen die voor onderzoekers gelijkelijk toegankelijk zijn. Dat betekent praktisch dat zij zich bij haar onderzoek beperkt tot *onderzoek in de derde persoon*. Wat wordt met deze term bedoeld? Ze slaat op onderzoek waarbij een ander mens dan de onderzoeker zelf object van onderzoek is. De onderzoeker onderzoekt *hem* en *haar* en *hen*. Deze vorm van onderzoek is kenmerkend voor de academische psychologie. Daarom houdt ze zich vooral bezig met het bestuderen van het gedrag en het spreken van mensen, want dat is wat we van de ander kunnen zien. Dat is haar domein van onderzoek.

Maar er is natuurlijk nog een heel ander groot domein: het domein van de geest of van de beleving of van het denken, kortom het domein van de mentale verschijnselen, en die zijn niet in de derde persoon toegankelijk. Dat mentale domein is alleen *voor mij* direct toegankelijk. Dat wil zeggen, het is alleen voor *onderzoek in de eerste persoon* toegankelijk, voor zelfonderzoek. Ik kan immers wel zien wat er in *mij* omgaat, maar niet wat er allemaal in andermans geest (hoofd of hart) speelt.