

# Psychotherapie oost en west

– John Welwood

**Waarom is het voor mensen uit het Westen zo makkelijk de waarde van psychologische zorg in te zien, en toch zo moeilijk zich voor te stellen dat traditiegetrouwe mensen uit Azië gebruik maken van de diensten van een psychotherapeut? En waarom hebben de meeste oosterse spirituele leraren die ik ken zoveel moeite met het begrijpen van psychologische zorg en de potentiële waarde hiervan voor iemand die spiritueel bezig is. Wat veroorzaakt dit verschil?**



John Welwood, mede redacteur van het *Journal of Transpersonal Psychology*, is klinisch psycholoog en gedurende dertig jaar bestudeerder van het Tibetaans Boeddhisme. Zijn artikel 'The Play of the Mind' verscheen in het tijdschrift *Quest* van september-oktober 2000. Dit artikel is ontleend aan zijn boek *Towards a psychology of Awakening : Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation* (Shambhala, 2000).

Met het voorleggen van mijn veronderstellingen hierover, probeer ik niet een volledige anthropologische theorie ter sprake te brengen. Evenmin wil ik de samenlevingen van het oude India of Tibet, die ongetwijfeld veel eigen ernstige problemen hebben, idealiseren. Mijn bedoeling is eerder enkele (weliswaar veralgemeende) sociale en culturele verschillen onder de aandacht te brengen die ons kunnen helpen in te zien hoe het komt dat we in het westen een enigszins andere wijze van psychospirituele ontwikkeling volgen dan de mensen in de traditionele culturen, waar de grote contemplatieve tradities het eerst ontstonden en tot bloei kwamen.

Enkelen stellen steeds dat psychotherapie een aanwijzing is van hoe verwend of narcistisch ingesteld westerlingen zijn – dat we ons de luxe van het graven in onze psyche en het morrelen aan onze persoonlijke problemen toestaan en net doen alsof onze neus bloedt. Ofschoon de industriële samenleving in grote lijnen veel fysieke pijn heeft verlicht, heeft het ingewikkelde variëteiten van persoonlijke en sociale versplintering geschapen. Dit kwam in pre-moderne samenlevingen niet voor en deed een nieuw type van psychologisch lijden ontstaan, dat tot de ontwikkeling van de moderne psychotherapie leidde.

De traditionele Aziatische cultuur bracht niet de onmiskenbare scheiding tussen

geest en lichaam voort die we in het westen zo goed kennen. Doordat de Aziatische gemeenschappen voorrang gaven aan het welzijn van het gemeenschappelijk collectief bevorderde zij ook niet de scheiding tussen het zelf en de ander, tussen individu en samenleving, die eigen is aan de westerse geest. Er bestond noch een generatiekloof noch de alomtegenwoordige sociale vervreemding waardoor het moderne leven gekenmerkt wordt.

In deze betekenis schijnen de groot-families in de dorpen van het traditionele India of Tibet in wezen steviger ego-structuren te hebben voortgebracht, die niet zo verzwakt zijn door de innerlijke verdelingen – tussen geest en lichaam, tussen individu en samenleving, tussen ouder en kind, of tussen het zwakke ego en het strenge, bestraffende super-ego – tekenend voor het moderne zelf. De ‘bovenste woonlagen’ van spirituele ontwikkeling in de Aziatische cultuur zouden worden gebouwd op een meer stabiele en consistente ‘benedenverdieping’ van de menselijke fundering.

Het opvoeden van kinderen in enkele traditiegerichte Aziatische culturen, hoewel vaak verre van ideaal, was in enkele opzichten heilzamer dan in het moderne westen. Aziatische moeders waren vaak heel toegewijd in het zorgen voor en onderhouden van een hechte band met hun jonge kinderen. Jonge kinderen uit India en Tibet, bijvoorbeeld, worden voortdurend bij zich gehouden, en delen vaak in de eerste twee of drie levensjaren het bed van hun ouders. Zo beschrijft Alan Roland, een psycho-analist die vele jaren doorbracht met het bestuderen van cross-culturele verschillen in zelf-ontwikkeling in Azië en India, het opvoeden van kinderen in India:

Intense, voortdurende zorg van de moeder voor het kind gedurende de eerste vier of vijf levensjaren, waarbij het jonge kind als een god aanbeden of behandeld wordt, doet in het binnenste van het hart van het kind een toenemend gevoel van welzijn ontstaan. Moeders, grootmoeders,

tantes, bedienden, oudere zusters en nichten zijn betrokken bij de diepgaande weerspiegeling die samensmelt tot een kern van verheven gevoelens van hoge waardering en respect.

Het opvoeden van kinderen in India en het ontluiken van een innerlijke structuur van een groeiend gevoel van waardering stemmen psychologisch volledig overeen met het basisconcept van het Hindoeïsme dat de individuele ziel in wezen god (*atman-brahman*) is. Een toegenomen besef van zelfrespect en de vooronderstelling dat een persoon zich kan inspannen om goddelijk te worden staan nadrukkelijk met elkaar in verband... Dit staat in tegenstelling tot de christelijke vooronderstelling van de erfzonde die afkomstig is uit het westen.

Volgens Roland helpt dit vermogen van de Indiase grootfamilie om kinderen groot te brengen bij het kind een ego-structuur tot ontwikkeling te brengen waarvan de grenzen ‘in het algemeen meer flexibel en doordringbaar en minder star getrokken zijn dan bij de meeste westerlingen’. (Een veelzeggend teken van het verschil tussen de invloeden van oost en west op het opvoeden van kinderen is dat Tibetaanse leraren, die traditiegetrouw beginnen met mededogen in de praktijk te brengen door leerlingen te onderrichten alle bewust levende wezens als hun moeder te beschouwen, verrast en ontzet zijn door de moeite die vele Amerikaanse leerlingen hebben om uit te gaan van hun moeder als het beginpunt voor het ontwikkelen van mededogen.)

Aziatische kinderen worden gedurende het opgroeien in grootfamilies bovendien blootgesteld aan een grote verscheidenheid van rol- en opvoedingspatronen, zelfs als de eigen ouders niet aanwezig zijn. Bijvoorbeeld, Tibetaanse dorpsbewoners die in stamverband leven, zijn doorgaans van mening dat de kinderen bij iedereen horen, en dat iedereen voor hen de verantwoordelijkheid draagt. Grootfamilies hebben een matigende invloed op de neiging van de ouders om hun kinderen

psychologisch te bezitten. Ouders in nucleaire gezinnen beschouwen daarentegen opvattingen als ‘dit is mijn kind; mijn kind is een verlengstuk van mij’ als meer bruikbaar – hetgeen bijdraagt tot narcistische verwondingen en een sterke fixatie op ouders die bij veel westerlingen gedurende hun hele leven blijft bestaan.

Een aantal ontwikkelingspsychologen heeft betoogd dat kinderen van wie de opvoeding van de ouders tekortschiet niet loskomen van de zich eigen gemaakte patronen van hun ouders die in henzelf verankerd zijn. Dit zou kunnen verklaren waarom de Tibetanen die ik ken niet lijken te lijden onder de bij veel westerlingen voorkomende ouderlijke fixaties. Hun complexen in verband met het zelf/ de ander (relatie tot de buitenwereld) zouden niet zo benauwend of conflictueus zijn, vergeleken met die van westerlingen die een goede vroegtijdige emotionele binding missen en die hun eerste achttien levensjaren doorbrengen in een op zichzelf gericht nucleair gezin bestaande uit één of twee volwassenen, die zelf vervreemd zijn van zowel volkswijsheid als begrip voor het spirituele. Aziatische kinderen zouden minder belast zijn met de emotionele kwalen van de moderne beschaving: zwakheid van het ego, het gemis van een sterk en zelfverzekerd gevoel van zichzelf en zijn capaciteiten.

Naast het ontwikkelen van een sterke emotionele binding tussen moeder en kind, het in stand houden van grootfamilies, en een leven afgestemd op het ritme van de natuur, zorgt de traditiegetrouwe Aziatische gemeenschap ervoor het heilige als het middelpunt van het sociale leven te behouden. Een cultuur die er voor zorgt personen deelgenoot te maken van mythen, van de betekenis hiervan, van godsdienstige waarden, en van rituelen, voorziet in een bron van ondersteuning en bijstand die mensen helpt zin te geven aan hun leven. Op deze manieren zal een traditioneel Aziatisch kind vermoedelijk opgroeien onder de zorg van wat kinderarts en psychoanalist D.W. Winnicott de ‘beschermende omgeving’ noemde - een

verband van liefde, innerlijke steun, van gevoel erbij te horen, en wat te betekenen, wat bijdraagt tot het leggen van de basis voor een intuïtief besef van vertrouwen en tot een gezonde psychologische ontwikkeling in het algemeen. Kinderen die vandaag-de-dag in gescheiden gezinnen opgroeien, gekluisterd aan televisietoestellen die voortdurend beelden overbrengen van een gefragmenteerde en narcistische wereld die de weg naar het spirituele kwijt is, missen daarentegen een betekenisvolle context waarin zij hun leven een plaats kunnen geven.

Een manier waarop deze verschillen zichtbaar worden is hoe mensen hun lichaam bewonen. Bij het observeren van Tibetanen ben ik vaak getroffen door hoe gecentreerd zij in het lagere deel van het lichaam zijn en hoe krachtig zij verbonden zijn met de grond onder hun voeten. Van nature lijken Tibetanen heel wat *hara* te bezitten – geprononceerde aanwezigheid in de buik – dat ongetwijfeld het resultaat is van bovengenoemde factoren. Westerlingen zijn daarentegen over het algemeen meer gericht op het bovenste deel van hun lichaam en hebben geen hechte relatie met het lagere deel.

*Hara*, het *vitale centrum* of *aarde centrum*, hangt samen met zelfvertrouwen, macht, wil, geaard zijn, vertrouwen, hulp, en gelijkmoedigheid. De tekortkomingen in het opvoeden van kinderen, het verbreken van de band met de aarde, het te zeer benadrukken van rationele kennis in de westerse cultuur, dragen allemaal bij tot het verloren gaan van *hara*. Om het gemis van het besef van steun en vertrouwen in het lichaam te compenseren, proberen westerlingen vaak veiligheid en beheersing te verkrijgen in de drang om naar ‘boven’ op te stijgen – een poging om het leven te beheersen met hun denkvermogen. Maar achter de pogingen van het ego om de werkelijkheid te beheersen met behulp van het denkvermogen ligt een allesdoordringend gevoel van vrees, bezorgdheid en onveiligheid.

Een ander verschil dat belangrijke gevolgen heeft voor de psycho-spirituele ontwikkeling is de grotere waarde die de traditionele Aziatische beschaving hecht aan het zijn, in tegenstelling tot de westerse beschaving, die meer de nadruk legt op het handelen. Winnicot benadrukt in het bijzonder het belang om een jong kind toe te staan in niet gestructureerde toestanden van zijn te verblijven. 'De nabijheid van de moeder die niet te hoge eisen stelt maakt het mogelijk een niet gestructureerde toestand en een alleen zijn waarbij het kind zich behaaglijk voelt te ervaren. En dit vermogen wordt het belangrijkste element bij de ontwikkeling van een stabiel en persoonlijk zelf... Dit maakt het voor het kind mogelijk een toestand van 'te zijn' te ervaren waaruit ...spontaan gebaren opwellen'.

Winnicot gebruikte de term *'inbreuk'* om de neiging van de ouders te beschrijven deze niet gestructureerde ogenblikken te onderbreken, waarbij kinderen genoodzaakt worden zich bruusk los te maken uit de 'continuïteit van hun zijn'. Het kind wordt op een 'pijnlijke manier' gerukt uit zijn vredige toestand, en geforceerd te reageren... en zich te conformeren aan wat hem wordt voorgeschreven. Het voornaamste gevolg van het aanhoudend inbreuk maken is het versplinteren van de ervaring van het kind. Zonder dat dit noodzakelijk is wordt hij vroegtijdig op een dwangmatige manier aangepast aan de eisen van anderen. Het kind raakt het contact kwijt met zijn eigen spontane behoeften en gebaren... [en ontwikkelt] een onwaar zelf gebaseerd op gehoorzaamheid.'

Zoals het vanouds gebruikelijk is geeft het Aziatische gezin aan het jonge kind dikwijls genoeg ruimte en gelegenheid om op een niet gestructureerde wijze gewoon maar te zijn, vrij van de druk die ouders uit het westen vaak op hun kinderen op jonge leeftijd uitoefenen om zich op een bepaalde wijze te gedragen. Wanneer het deze kinderen toegestaan was om op deze manier te zijn, zouden zij zich meer op hun gemak voelen met 'leegte', wat we hier

kunnen definiëren als *op een niet gestructureerde wijze te zijn*.

Doch in onze cultuur, die de nadruk legt op doen, bezitten en verkrijgen ten koste van eenvoudigweg te zijn, kan leegte heel vervreemdend, bedreigend en afschrikwekkend toeschijnen. In een gezin of samenleving die voor het zijnde geen oog heeft of niet op juiste waarde weet te schatten, zullen kinderen hun eigen niet gestructureerde zijn misschien interpreteren als de een of andere tekortkoming, als een niet voldoen aan de eisen, als een onvolledigheid of gemis. Aldus schijnt de westerse egostructuur zich op een meer rigide en verdedigende wijze te vormen, ten dele om een angsaanjagend besef van gebrek af te weren dat ontstaat uit vrees voor de open, niet gestructureerde aard van dat ware wezen.

Ten gevolge van het broze ego dat overuren moet maken om het gemis aan innerlijk vertrouwen en zelfvertrouwen te compenseren, vinden veel zoekers uit het westen dat, in weerwil van hun spirituele oefeningen en bewustwording, zij er niet klaar en bereid voor zijn of niet in staat zijn de defensiemechanismen van hun ego te laten vallen. Diep in het onderbewuste wordt het als te bedreigend ervaren om het kleine beetje veiligheid dat de wankel egostructuur verschaft los te laten. Daarom kan het voor westerlingen bovendien nuttig zijn om geleidelijk aan op een weloverwogen wijze te werken aan de ontmanteling van hun defensieve persoonlijkheidsstructuur door middel van psychologisch onderzoek – het onderzoeken, het begrijpen, en het volledig laten verdwijnen van hun onware zelfbeeld, hun vaste emotionele reacties stuk voor stuk – en het daarbij ontwikkelen van een volmaktere en inhoudsvollere relatie met zichzelf.

Een belangrijk resultaat hiervan is een verfijnd en ontwikkeld vermogen voor een genuanceerd persoonlijk gewaarzijn, een persoonlijke gevoeligheid en een persoonlijke aanwezigheid.

In één woord, in die mate dat traditioneel opgevoede Aziatische kinderen opgroeien en verzorgd worden in een koesterende beschermende omgeving, zouden zij misschien vaker te maken krijgen met hetgeen door Winnicot gedefinieerd wordt als de twee essentiële elementen van ouderschap in de prille kinderjaren: aanhoudende emotionele binding en ruimte om te zijn, verblijven in een niet gestructureerd zijn. Dientengevolge zouden deze kinderen gewoonlijk opgroeien met een stabiel gefundeerd besef van zelfvertrouwen en welzijn – wat we in het westen ‘eigenwaarde’ noemen – in tegenstelling tot zelfhaat, onveiligheid en het onzekere zelfbeeld waaraan de moderne westerse mens vaak lijdt.

Bij de bespreking hier van de ontwikkeling van het kind uit Azië, spreek ik over invloeden tijdens de eerste kinderjaren, wanneer de structuur van de ego in eerste instantie begint samenhang te vertonen. Veel Aziatische ouders bemoeien zich tijdens de latere jeugd jaren steeds vaker met de opvoeding, en oefenen sterke druk op hun kinderen uit om zich te conformeren en hun individualiteit ondergeschikt te maken aan de collectieve regels en rollpatronen. Zo merkt Roland op dat de meeste neurotische conflicten bij de moderne Aziatische mens terug te voeren zijn op het vastlopen van familierelaties en op problemen met zelfonderscheidingen. Terwijl de oosterse cultuur in feite meer in het algemeen gesproken het zijn en de leegte op de juiste waarde schat, alsmede onderlinge verbondenheid, leeft er in het westen een sterker besef voor individualisering.

Het ontwikkelen van de eigen persoonlijke visie, eigenschappen, en vermogens is in het westen van veel groter belang dan in het traditiegetrouwe Azië, waar spirituele ontwikkeling en een laag peil van individualisering gemakkelijker naast elkaar kunnen bestaan. Hier is het waar psychologische zorg een andere belangrijke taak voor westerlingen kan vervullen door hen met hun persoonlijke groei te helpen – te luisteren naar en te vertrouwen op eigen ervaring, het ontwikkelen van een originele

persoonlijke visie en in staat te zijn een standpunt te bepalen, het uit de weg ruimen van psychologische conflicten die hen verhinderen volledig zichzelf te zijn.

---

**Terwijl de oosterse cultuur meer in het algemeen gesproken het zijn en de leegte op de juiste waarde schat, alsmede onderlinge verbondenheid, leeft er in het westen een sterker besef voor individualisering.**

De boeddhistische geleerde Robert Thurman heeft betoogd dat aangezien het boeddhisme een pad van individualisering is, het verkeerd is om deze overlevering te karakteriseren als een religie die de individuele ontplooiing niet zou stimuleren. Ongetwijfeld gaf de Boeddha geboorte aan een nieuwe visie die personen aanmoedigde hun eigen spirituele ontwikkeling te volgen, in plaats van zich te verlaten op behoudende rituelen. In die ruime zin opgevat kan het boeddhisme opgevat worden als een pad van individualisering. Maar dit is een ander model van individualisering vergeleken met dat wat in het westen tot ontwikkeling is gebracht. Zoals Roland opmerkt was individualisering in Aziatische culturen gewoonlijk beperkt tot het strijdperk van de spirituele praktijk, dan dat het als algemene norm in stand werd gehouden.

Het westerse begrip van individualisering heeft betrekking op het ontdekken van je eigen unieke roeping, het verkrijgen van eigen inzicht, het vinden van je eigen pad, en dit tot uitdrukking doen komen in je levenswijze. *Jezelf te worden* in deze zin impliceert verandering, geëxperimenteer, en het in twijfel trekken van als waar aangenomen kennis. Zoals de boeddhistische geleerde Anne Klein opmerkt: ‘Zoals bij vele Aziaten die zonder de invloed van het westen zijn opgegroeid, ontwikkelen Tibetanen niet dit besef van individualiteit.’

In het traditionele Azië waren de lerlingen over verlossing afgestemd op mensen

die juist te gehecht waren aan aardse zaken, te verwickeld in familiepatronen en te gebonden aan sociale verplichtingen. De meest verheven, niet dualistische leringen van boeddhisme en Hindoeïsme – die aantonen dat dat wat je werkelijk bent de absolute realiteit is, die het *jou* overstijgt-wijzen een uitweg om uit de sociale doolhof te komen, en helpen mensen het trans-humane absolute te ontdekken dat voorbij alle wereldse kommer en kwel ligt. Tot nu toe lijken deze leringen gebaseerd te zijn op een rijke onderbouw van een gemeenschap van levende godsdienstige gewoonten en morele waarden, net zoals een berg oprijst uit een netwerk van daaronder gelegen heuvels en valleien. De bezielde sociale en godsdienstige gewoonten van het traditionele India en Tibet zorgden voor een solide menselijke basis, waaruit spirituele aspiraties naar het trans-humane absolute konden ontstaan, verheven boven menselijke verhoudingen en de menselijke samenleving.

Omdat het traditionele Aziatische zelf-besef is ingebed in een bezielende beschaving rijk aan traditie, ritueel, en een hecht familie- en gemeenschapsleven, raakten mensen in deze beschavingen niet de weg kwijt of vervreemdden van hun eigen mens-zijn zoals dit bij westerlingen het geval is. En aangezien ziel – de diepe rijke, kleurrijke kwaliteiten van ons mens-zijn – de hele cultuur doordringt, nam de behoefte om kwaliteiten van de geïndividualiseerde ziel te ontwikkelen, nooit de omvang aan die het in het westen heeft. Omdat de traditionele Aziaten nooit gedoemd waren hun ziel te verliezen, behoefden zij nooit een bewustzijn te ontwikkelen over hoe deze terug te vinden – dat wil zeggen, hoe op een onmiskenbare persoonlijke wijze de ziel te individualiseren.

In het moderne westen is het heel gewoon om je vervreemd te voelen van het grotere sociale verband: de openbare ruim-

ten en de architectuur, de festiviteiten, de gevestigde gewoonten, het gezinsleven en zelfs het voedsel ontbreekt het aan het voeden van zielkwaliteiten die mensen in staat stellen zich intens verbonden te voelen met zowel deze facetten van het leven als met elkaar. Niettemin is het goede nieuws dat het ontbreken van ziel in onze cultuur ons noodzaakt om een nieuw bewustzijn te ontwikkelen voor het smeden van een geïndividualiseerde ziel – een authentieke innerlijke bron van persoonlijke visie, van zingeving en van vastberadenheid. Een belangrijk resultaat hiervan is een verfijnd en ontwikkeld vermogen voor een genuanceerd persoonlijk gewaarzijn, voor een persoonlijke gevoeligheid en voor individueel aanwezig zijn.

Dit is niet iets wat de Aziatische tradities ons kunnen leren. Wanneer de grote gave van het oosten is om zich te concentreren op *de absolute* ware aard – onpersoonlijk en door allen gelijk gedeeld – dan is nu juist de gave van het westen de drijvende kracht te zijn achter het ontwikkelen van een *geïndividualiseerde uitdrukking* van de ware aard – die we ook *ziel* of *anders gezegd geïndividualiseerde aanwezigheid* zouden kunnen noemen. De geïndividualiseerde ware aard is de unieke manier waarop elk van ons als voertuig kan dienen om de transpersoonlijke wijsheid, mededogen en waarheid van de absolute ware aard te belichamen.

Wij in het westen kunnen zeer zeker veel leren van de beschouwende leringen uit het oosten. Maar als we slechts proberen bij de oosterse gerichtheid op het transhumane en het transpersoonlijke te blijven en er niet in slagen een gefundeerde eigen manier te ontwikkelen om in relatie tot het leven te staan, kunnen we het zwaar te verduren krijgen met het integreren van onze lagere natuur in het leven dat we feitelijk leven.

Uit: *The Quest*, mei-juni 2001  
Vertaling: Ton van Beek