

Psychologie en spiritualiteit, een relatie?



Lenie van Schie is psycholoog, spiritueel coach, lichaamsgericht therapeut en auteur. In dit artikel is ze aan het woord en laat ze het verband zien tussen psychologie en spiritualiteit. Hiervoor gebruikt ze citaten uit haar recent verschenen boek *Langs de weg van het hart*.

Is spiritualiteit echt zo zweverig als velen onder ons denken, of zijn er spirituele visies die juist heel nauw aansluiten bij de psychologie? In de humanistische psychologie spreekt Abraham Maslow van de behoefte aan zelfrealisatie, die ontstaat als aan andere, meer basale behoeften, is voldaan. Waar hebben we het dan over?

GROEI EN ONTWIKKELING

In de humanistische psychologie gaat het over de behoefte van ons mensen om te groeien, ons te ontwikkelen. Sterker: wij zouden onszelf willen 'realiseren'. Ik maakte kennis met deze stroming tijdens mijn doctoraalprogramma in 1970 en was direct geraakt. Deze benadering vond ik terug in de lichaamsgerichte psychologie; ik volgde er een opleiding.

Toen ik halverwege de jaren negentig aan mijn eerste boek werkte en zocht naar een manier om die groei en ontwikkeling, zoals beschreven in het lichaamsgerichte werk, te verbinden met andere psychologische theorieën, ervoer ik deze vooral afstandelijk; hun begrippen bleven voor mij zweven. Het was het werk van A.H. Almaas, grondlegger van de Diamantbenadering, die voor mij de basis legde onder de psychologische benaderingen, en die ging over onze spirituele oorsprong. Ik pas die uitgangspunten toe in mijn praktijk en schreef er een nieuw boek over. Groei en ontwikkeling, ze beginnen bij het begrip 'ziel'.⁽¹⁾

PSYCHE EN ZIEL

Psychologie is afgeleid van het woord psyche, Grieks voor ziel, en in woorden als 'bezieling' en 'de ziel is eruit', kunnen we enige notie krijgen van wat ziel is: iets dat ons motiveert, ons in beweging zet, ons warm doet lopen. In de Diamantbenadering is de ziel ons individuele bewustzijn:

"Het is de ziel die gewaarwordt, die voelt, ziet, beleeft, kent. Dat bewustzijn is onderhevig aan veranderingen: ervaringen leiden tot gevoelens, gedachten, inzichten, tot nieuwe ervaringen die weer leiden tot gevoelens... Hier is continu een beweging gaande, die ons bewustzijn beïnvloedt en verandert." (p.72)