

# SPIRITUALITEIT IN TIJDEN VAN SECULARISATIE<sup>1</sup>

Persoonsgerichte gezichtspunten

**Martin van Kalmthout**

## INLEIDING

Het is alleszins begrijpelijk dat er veel terughoudendheid en zelfs weerzin bestaat om therapie en spiritualiteit met elkaar in verband te brengen. Dat heeft onder meer te maken met de invulling van spiritualiteit en ook met de koppeling van spiritualiteit aan religie. Iedere zinnige exploratie van de relatie tussen (persoonsgerichte) therapie en spiritualiteit is dan ook uitgesloten als er geen scherpe definitie van spiritualiteit en religie gehanteerd wordt.

Daarnaast bepaalt ook de opvatting die men heeft over de essentie en bestemming van het persoonsgerichte gedachtegoed of dit wel dan niet in verband gebracht kan worden met spiritualiteit: als je persoonsgerichte therapie strikt wilt beperken tot een vorm van psychotherapie die gericht is op de behandeling van psychiatrische stoornissen, ligt de koppeling met spiritualiteit veel moeilijker dan wanneer je persoonsgerichte therapie ziet als een benadering die op het hele leven betrekking heeft.

Persoonlijk vind ik het aantrekkelijk om het werk van Rogers breder te zien dan als een specifieke vorm van therapie. Zijn benadering rijkt veel verder dan het beperkte kader van de psychiatrie. Dat blijkt al vrij vroeg in zijn ontwikkeling, bijvoorbeeld in de inleiding op *Client-centered Therapy* uit 1951, waar hij de beroemde uitspraak doet dat zijn therapie in zijn ogen over niets meer of niets minder gaat dan het leven zelf:

“Therapy is of the essence of life, and is to be so understood” (Rogers, 1951, p. x)

Vanuit die achtergrond wil ik een specifiekere vraagstelling formuleren dan de gebruikelijke, te algemene, vraag wat de relatie is tussen therapie en spiritualiteit. Ik wil het hebben over de vraag of de persoonsgerichte benadering van Carl Rogers *zelf* als basis kan dienen voor de ontwikkeling van een seculiere spiritualiteit. Deze vraag veronderstelt dus dat de persoonsgerichte benadering een soort levensfilosofie is, waarbij we gaan onderzoeken wat het spirituele gehalte ervan is. Bij deze aanpak vervallen automatisch alle bezwaren die ooit zijn ingebracht tegen de combinatie van persoonsgerichte therapie en spiritualiteit, omdat het spirituele niet buiten ons zelf gezocht wordt, maar in de benadering zelf.

---

<sup>1</sup> Lezing op 10 November 2017 te Castrop-Rauxel (Duitsland) tijdens de ‘Gesprächstherapie Tagung’ over het thema: ‘Spiritualität und Sinnfindung – existentielle Fragen in der personzentrierten Therapie und Beratung’.

Rogers zelf heeft een groot deel van zijn leven geworsteld met de vraag hoe spiritualiteit of religie en persoonsgerichte therapie zich tot elkaar verhouden. Achteraf gezien kunnen we misschien zeggen dat zijn werk niet alleen een speurtocht is naar de uiteindelijke inhoud van de persoonsgerichte benadering, maar ook een zoektocht naar wat het spirituele of religieuze in onze moderne tijd nog kan betekenen (van Kalmthout, 2005). Dat is in ieder geval ook mijn persoonlijke zoektocht, een zoektocht die ik ruimschoots terug vind in Rogers' levenswerk.

Over die zoektocht wil ik vooraf nog zeggen dat die per definitie geen theoretische discussie is, geen uitwisseling van standpunten, richtingen of benaderingen, maar een *persoonlijke* zoektocht. Dat geldt voor ieder van ons. Onze persoonlijke zoektocht is het uitgangspunt en van daaruit kunnen we met elkaar in gesprek (in dialoog) gaan om gezamenlijk verder te zoeken.

Vanuit een persoonsgerichte invalshoek ligt dat voor de hand. Zelf zoeken, zonder vooraf vastliggende meningen en theorieën moet het vanzelfsprekende uitgangspunt zijn. Er is geen andere weg. In de persoonsgerichte filosofie laat je je immers niet leiden door autoriteiten buiten jezelf, of dat nu personen of systemen zijn, zoals religies en ideologieën, of psychotherapeutische systemen. Ook niet door vastliggende spirituele paden of methoden. Je laat je leiden door je persoonlijke ervaring en inzichten, je bent een autonoom wezen die in vrijheid zijn verhouding tot het leven bepaalt.

## DE SPIRITUELE DIMENSIE

Bij de vraag naar de relatie tussen persoonsgerichte therapie en spiritualiteit, denken velen als vanzelfsprekend aan de vraag of we elementen uit spirituele of religieuze stromingen moeten introduceren in therapie, bijvoorbeeld bepaalde meditatieoefeningen uit verschillende spirituele of religieuze benaderingen. Rogers (1987) zei hierover ooit dat dit een vergissing is. Volgens hem is het niet zo dat 'spiritualiteit' therapie beïnvloedt, maar: als therapie op zijn best is, deze soms leidt tot de spirituele dimensie. In het Engels:

"I would put it that the best of therapy leads to a dimension that is spiritual, rather than saying that the spiritual is having an impact on therapy". (Rogers, 1987, p. 35)

Met deze terughoudende en subtiele formulering wilde Rogers duidelijk maken dat we bij spiritualiteit eerder moeten denken aan een bepaalde diepgang (vandaar het woord dimensie) dan aan iets van buiten af wat als spiritualiteit omschreven wordt. We zouden dan ook beter kunnen spreken van het spirituele of de spirituele dimensie dan van spiritualiteit. De laatste term doet te veel denken aan een georganiseerd systeem met specifieke ideeën en methodieken. De spirituele dimensie daarentegen verwijst naar een bepaalde diepgang in wat we (al) zijn of doen en niet naar vastliggende procedures of ideeën.

Vanuit de persoonsgerichte filosofie kunnen we zeggen dat als je externe 'spirituele elementen' in je zoektocht zou introduceren, je je laat leiden door iets of iemand buiten je zelf en aldus je persoonlijke zoektocht ontrouw wordt. Let wel: een persoonlijke zoektocht betekent dus niet dat we overal van alles gaan uitproberen, het

zogeneten 'spirituele shoppen'. Dat is immers een typisch voorbeeld van het buiten jezelf zoeken in plaats van binnen jezelf.

Het voorafgaande impliceert dat het spirituele, aldus gedefinieerd, niets van doen heeft met enigerlei vorm van georganiseerde spiritualiteit of religie. Het gaat om een diepere dimensie van het bestaan die op geen enkele manier op gespannen voet staat met persoonsgerichte uitgangspunten en daarom voor de moderne, geseclariseerde mens heel acceptabel is. Consequent doorgedacht betekent het voorafgaande zelfs dat er niet zo iets als persoonsgerichte spiritualiteit kan bestaan en dat we evenmin kunnen zeggen dat de persoonsgerichte benadering een spirituele discipline is in de zin van een extern systeem dat we volgen en in praktijk brengen (van Kalmthout, 2006; Thorn, 2012): dat zou immers als het zoveelste systeem buiten ons kunnen gaan functioneren dat ons zou leiden als externe autoriteit, norm of richtlijn.

## DE SPIRITUELE DIMENSIE IN PERSOONSGERICHTE THERAPIE

Het ligt dus voor de hand dat we gaan zoeken naar de spirituele dimensie *in* persoonsgerichte therapie en dat we die allereerst gaan zoeken in de drie kroonjuwelen: echtheid of congruentie, empathisch begrijpen en onvoorwaardelijk respect (Rogers, 1957). Deze kroonjuwelen geven een omschrijving van de kwaliteit van de therapeutische relatie en van alle andere relaties. Dus de vraag is nu wat de spirituele dimensie hiervan is (van Kalmthout, 2006).

We moeten ondertussen blijven beseffen dat ieder voor zichzelf moet blijven exploreren wanneer je hiermee in contact bent, niet in het algemeen, maar daadwerkelijk in de praktijk van de therapie of van je eigen dagelijks leven. Er is geen definitieve omschrijving van deze dimensie en het heeft geen waarde als we napraten wat anderen daarover gezegd hebben, hoe mooi het ook klinkt. De woorden zijn immers niet hetzelfde als waarnaar ze verwijzen.

Ze verwijzen in ieder geval naar een diepere dimensie van menselijke relaties dan de gebruikelijke oppervlakkige relatiekenmerken. Het gaat om een relatie waar de vaste beelden en patronen die onze doorsnee relaties kenmerken naar de achtergrond zijn gegaan, zodat er ruimte is voor iets anders, voor echt contact, voor verbinding. Deze andere kwaliteit gaat onze woorden te boven. We kunnen het ervaren, maar nooit helemaal in woorden vatten. Het gaat om iets groters dan we zelf. Om deze dimensie te ervaren is er stilte nodig, zodat we diepgaand kunnen luisteren en ervaren (*experiencing*).

In die nieuwe ruimte is er geen plaats voor oppervlakkige verklaringen en interpretaties en evenmin voor beïnvloeding of enigerlei vorm van manipulatie. We maken contact van persoon tot persoon waarbij de gebruikelijke beelden afwezig zijn en we nieuw en fris naar elkaar kijken. We voelen ons op zo'n moment gewaardeerd in wie we werkelijk zijn. In traditionele termen wordt dit hele gebeuren aangeduid met 'liefde' in de diepe zin van het woord, een woord dat meestal die diepe betekenis niet meer heeft en daarom gevaarlijk is om te gebruiken.

## EXPERIENCING

Behalve in een diepgaande relatie is de spirituele dimensie te vinden in onze persoonlijke zoektocht, in ons persoonlijke veranderingsproces. De kern van dat proces is *experiencing*. Het is het proces van zelfexploratie door naar binnen te keren en je bewust te worden van wat er zich in je innerlijk afspeelt. *Focusing* van je aandacht naar binnen is daarbij cruciaal, maar ook observeren van de buitenkant. Het gaat om een proces van zelfobservatie. De spirituele dimensie heeft te maken met de diepgang van dit proces. Gendlin's exploratie van het proces van *experiencing* heeft aldus een indirecte bijdrage geleverd aan het expliciteren van de spirituele dimensie van de persoonsgerichte benadering (Gendlin, 1996; Purton, 2004; 2010; Geller & Greenberg, 2012)

Een diepgaand veranderingsproces overstijgt de verandering die bestaat uit het vervangen van het ene patroon door het andere. Het gaat om een alomvattend onder ogen zien van onze persoonlijke werkelijkheid en die van de wereld om ons heen. Niet voor niets wordt de spirituele zoektocht wel omschreven als een zoektocht naar de waarheid: het gaat om doorleefd inzicht en het zuiver en onbevooroordeeld zien van de feiten. Dat kan alleen als je helder naar jezelf kijkt en naar anderen. Het leidt tot inzicht in je motieven en drijfveren en tot het doorleven van je angsten en depressies. Het leidt ook tot het zicht krijgen op de gewelddadigheid in jezelf. Kortom: het leidt tot congruentie of authenticiteit.

Dit veranderingsproces is fundamenteel anders dan gedragsmatige en cognitieve veranderingen. Die ontstaan door actie *op* een te veranderen iets of iemand. Het is een actie van buiten af. Daar tegenover staat de verandering die het gevolg is van inzicht, stil staan bij, doorleven en voelen. Hierdoor ontstaat er stilte en ruimte om anders aan te kijken tegen de werkelijkheid en er directer contact mee te krijgen. Deze verandering is geen verandering door actie maar eerder door minder actie.

Zoals liefde het sleutelwoord is voor de spirituele dimensie van de relatie, zo is waarheid de kern van het spirituele veranderingsproces. Het zoeken van de waarheid ten koste van alles, van de waarheid over jezelf, daar gaat het om. Het behoeft geen betoog dat het hier niet gaat om een beperkte (ideologische of sektarische) waarheid, maar om een waarheid die we nooit volledig zullen kennen omdat hij ons beperkte verstand te boven gaat en waar we dus altijd naar zullen blijven zoeken.

Spiritualiteit is een gevaarlijk woord, dat niet zelden misbruikt wordt om allerlei vormen van esoterie, magie, bijgeloof, mythen en rituelen te rechtvaardigen. Dit staat op gespannen voet met de zoektocht naar de waarheid zoals hier bedoeld. De waarheid is voorbij dat alles, ze gaat niet samen met welke illusie dan ook (van Kalmthout, 2013).

## A WAY OF BEING

Om van een spirituele dimensie te kunnen spreken is je totale inzet noodzakelijk. Het gaat niet om iets oppervlakkigs, maar om iets uiterst serieus'. In dat verband is het opmerkelijk dat Rogers (1980) op een bepaald moment zijn benadering van het leven omschreven heeft als *a way of being*:

“I am no longer talking simply about psychotherapy, but about a point of view, a philosophy, an approach to life, a way of being, which fits any situation in which growth – of a person, a group, or a community – is part of the goal.”  
(Rogers, 1980, p. ix)

Hij wilde daar niet alleen mee aangeven dat zijn benadering dieper gaat dan een specifieke therapeutische methodiek, maar ook dat het gaat om een serieuze inzet om de essentie van het leven te leven, niet alleen in theorie, maar op de eerste plaats in het dagelijks leven.

De persoonsgerichte filosofie is geen theoretisch gebeuren, maar allereerst iets van een verandering in je dagelijkse leven. Hoe meer deze filosofie in het alledaagse leven wordt geleefd, hoe meer we kunnen spreken van een spirituele filosofie: dat wordt niet zozeer bepaald door de inhoud van de theorie en evenmin door de aard van de technieken, maar door de ernst waarmee de filosofie geleefd wordt.

De diepgang van de relaties in het dagelijkse leven en van het persoonlijke veranderingsproces zijn alles bepalend. Dat is ook de reden waarom Rogers zijn benadering aanduidde als ‘een praktische levensfilosofie’. Deze levensfilosofie kent geen dogma’s over het leven en ook geen ritualisering ervan. De spirituele dimensie is het leven zelf, waarvan de essentie wordt gezocht en die voor een belangrijk gedeelte te vinden is in de diepgang van onze relaties in het dagelijks leven.

## HET RELIGIEUZE

Hoe het spirituele ook wordt omschreven, het is nooit los te zien van ‘het religieuze’ (van Kalmthout, 1995). Daarbij moet wel duidelijk zijn wat onder dit laatste wordt verstaan, vooral wat het *niet* is. Op een vraag aan Rogers of hij religieus was, antwoordde hij:

“I am too religious to be religious” (Rogers, 1987, p. 35).

Kennelijk zijn er twee invullingen van het woord religieus, zoals de meesten van ons wel zullen weten. De eerste is die van religie in de zin van georganiseerde religie die gekenmerkt wordt door religieuze dogma’s en vastliggende rituelen, technieken en methoden om het religieuze te bereiken. Rogers wil duidelijk maken dat hij niet religieus is in die betekenis. Maar hij verwijst wel naar een betekenis van religieus die hij wél ziet zitten, namelijk een ervaringsgerichte vorm van religie, je zou kunnen zeggen: een experiëntiële vorm van religie.

‘Ik ben te religieus om religieus te zijn’ wil zeggen dat religieus in de diepere zin van het woord niet verenigbaar is met religie in de zin van georganiseerde religie. De vraag is wat we moeten verstaan onder religie in die diepere zin van het woord. Is het een beleving van liefde en van waarheid? Is het een ander woord voor de ‘*fully functioning person*’ waar Rogers het over heeft? Of: de hoogste mogelijkheid (*the highest potential*) van ons mensen? Het is aan ieder van ons om in onze zoektocht naar wat waar is te exploreren wat het religieuze in deze diepere zin inhoudt en of wij die ervaring kennen (Krishnamurti, 1992).

## HET EGO

In vrijwel alle spirituele richtingen wordt als kern van het religieuze gezien het ontmantelen van het ego. De vraag is of dit niet in strijd is met het persoonsgerichte uitgangspunt van *'becoming a person'*, wat de kern is van Rogers' veranderingsproces (Rogers, 1961). Is dit streven naar iemand te worden niet juist een uiting van een groot ego, evenals het streven een *fully functioning person* te worden? Is het niet meer een vorm van narcisme, dan van religieus of spiritueel leven?

Het persoonsgerichte veranderingsproces is een proces van diepgaand experiencing. Over dit proces heeft Rogers gezegd dat het gaat om dat zelf te zijn wat je werkelijk bent, je ware of authentieke zelf. Dit zelf moet niet verward worden met het neurotische zelf, bijvoorbeeld een narcistisch zelf. Dit neurotische zelf is het product van de aanpassingen in onze levensloop om te beantwoorden aan de eisen van de omgeving en zo de waardering te krijgen die we zo nodig missen, de zogeheten *conditions of worth*. Daardoor ontstaat er een façade, een buitenkant die het product is van een langdurig conditioneringsproces en waarvan ons 'ego' de structurele kern is.

Dit ego moet dus scherp onderscheiden worden van ons ware zelf, door Rogers ook wel aangeduid als het organismische zelf. Dit organismische zelf is het proces van experiencing. Opmerkelijk is dat Rogers hierover zegt dat 'het zelf' dat proces wordt en dus niet langer gemotiveerd wordt door een gefixeerd ego. Je zou kunnen zeggen dat het neurotische ego hiermee verdwijnt. *Becoming a person* betekent dus eigenlijk *becoming a proces*. Daarmee zit Rogers dicht in de buurt van wat de spirituele richtingen aanduiden als het verdwijnen van het ego. Dat laatste moet uiteraard niet worden opgevat als het verdwijnen van de persoon of het individu in de diepe zin van het woord (Van Belle, 1990). De autonomie blijft overeind: de *fully functioning person* is een vrij, verantwoordelijk persoon, die een licht is voor zichzelf, geen geprogrammeerde entiteit. Het woord proces duidt vooral op openheid, op veranderlijkheid, het tegenovergestelde van gefixeerdheid, het duidt op het proces van zich vrijmaken van oude conditioneringen. In the woorden van Rogers:

"Being a proces is positively valued. From desiring some fixed goal, clients become to prefer the excitement of being a process of potentialities to be born". (Rogers, 1964, 160-167).

## TOT SLOT

In een persoonsgericht perspectief heeft spiritualiteit betrekking op de persoonlijke zoektocht naar wat waar, waarachtig en echt is, vergelijkbaar met wat in allerlei spirituele benaderingen en godsdiensten wordt aangeduid met *the search for truth*. Deze zoektocht vindt plaats vanuit een grondhouding van empathie en onvoorwaardelijk respect, die traditioneel aangeduid wordt met liefde.

Wat deze benadering onderscheidt van de traditionele religies en ook van vele spirituele benaderingen is dat het een benadering is zonder de traditionele mythen en rituelen. Hij kan daarom terecht omschreven worden als een seculiere, hedendaagse benadering die als een modern zingevingssysteem kan worden beschouwd (van

Kalmthout, 1998; Lotaz, 2013). Er is evenwel geen sprake van een uitgewerkt systeem, maar eerder van een open, niet-wetende houding van onderzoek, exploratie en leven.

De kern van het spirituele of religieuze in de diepe zin van dat woord, ligt per definitie niet vast en kan ook nooit onder woorden worden gebracht. Het is wel door ons te ervaren, te onderzoeken en te exploreren. Het is een dimensie die de woorden en de ratio voorbij te boven gaan. Dit besef sluit naadloos aan bij een persoonsgerichte en experiëntiële benadering van het leven.

Wat heeft dit alles voor de praktijk van de persoonsgerichte therapie te betekenen? De spirituele dimensie, zoals hier aangeduid, moet allereerst in ons eigen dagelijks leven ervaren, gevoeld en geleefd worden. Dat is iets voor ieder van ons persoonlijk. Als wij die dimensie in ons eigen dagelijkse leven vorm geven, zal dat zeker ook doorwerken in onze therapeutische praktijk (van Kalmthout, 2017). (hier artikel van Brian Thorne invoegen).

## LITERATUUR

- Geller, S. & Greenberg, L. (2012). *Therapeutic Presence. A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gendlin, E. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Kalmthout, M. van (1995). The religious dimension of Rogers's work. *Journal of Humanistic Psychology*, 35 (4), 23-39.
- Kalmthout, M. van (2005). *Psychotherapie en de zin van het bestaan*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Kalmthout, M. van (2006). Person-centred therapy as a spiritual discipline. In J. Moore and C. Purton (Eds.), *Spirituality and counselling. Experiential and theoretical perspectives* (pp. 155–168). Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Kalmthout, M. van (2013). Jenseits von Mythos und Ritual – Religion und Spiritualität aus experienzieller Sicht. *Person*, 17(2), 113-121.
- Kalmthout, M. van (2017). *Oog in oog met jezelf*. Waarbeke: Synthese.
- Krishnamurti, J. (1992). *On God*. San Francisco: Harper.
- Lotaz, A. (2013). Carl R. Rogers: Auf dem Weg zu einer Spiritualität für die säkulare Welt? *Person*, 17(2), 89-99.
- Purton, C. (1998). Unconditional positive regard and its spiritual implications. In: B. Thorne & Elke Lambers (Eds.). *Person-Centred therapy. A European perspective*. London:Sage.
- Purton, C. (2004). *Person-centred therapy. The focusing-oriented approach*. New York: Palgrave Macmillan.
- Purton, C. (2010). Spirituality, focusing and the truth beyond concepts. In J. Leonardi (Ed.), *The human being fully alive. Writings in celebration of Brian Thorne* (pp. 112–



27). Ross-on-Wye: PCCS Books.

Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person*. London: Constable.

Rogers, C. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160-167.

Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston, MA: Houghton Mifflin. [LSEP]

Rogers, C. (1987). Interview with Carl Rogers on the use of self in therapy. In M. Baldwin and V. Satir (Eds.), *The use of self in therapy* (pp. 45–52). New York: Haworth.

Thorn, B. (2012). *Counselling and Spiritual Accompaniment. Bridging faith and spiritual accompaniment*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Van Belle, H. (1990). Rogers' later move toward mysticism: Implications for client-centered therapy. In G. Lietaer, J. Rombauts, & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties* (pp. 47–57). Leuven: Leuven University Press.

