

# Transpersoonlijke therapie

Transpersoonlijke therapie gaat uit van de mens als een geheel. Ze heeft oog voor de vele facetten van een mens en wil hierin de ander begrijpen en begeleiden. Hierbij horen nadrukkelijk ook vragen over de zin van het leven. Over hoe dit zit, leest u hieronder.

## Bewustzijn en de zin van het leven

Het leven lijkt zo simpel. We worden toevallig ergens geboren en we zijn ons bewust van onszelf, dankzij ons bewustzijn. Wat dat precies is, *bewustzijn*, dat weet niemand, maar volgens de geldende opvattingen wordt het geproduceerd door de hersenen en dat betekent dus dat er geen bewustzijn kan bestaan wanneer die hersenen niet meer functioneren. Dan zijn we dood en dat is het einde van alles. Dit lijkt een simpele en vanzelfsprekende redenering maar toch klopt ze niet.

Het bewustzijn wordt niet geproduceerd door de hersenen! De Nederlandse cardioloog Pim van Lommel heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar mensen die als gevolg van een acute hartstilstand op de intensive care van een ziekenhuis belandden. Hoewel ze gedurende enige tijd klinisch dood waren, kon een aanzienlijk aantal van hen, na hun reanimatie, een gedetailleerd verslag geven van alles wat er om hen heen gebeurde op het moment waarop hartslag en hersenfunctie ontbraken. Daarbij bleek dat ze over een helder bewustzijn beschikten terwijl er geen enkele hersenactiviteit was.

Vergelijkbare resultaten zijn ook op andere manieren gevonden. Zo is er onderzoek gedaan naar de beweringen van kinderen die zich een vorig leven menen te herinneren. De conclusie was dat in ongeveer een derde deel van die gevallen de verhalen van de kinderen zo gedetailleerd waren en dat de feiten zo goed bleken te kloppen, dat er nauwelijks sprake kon zijn van toeval of

bedrog. Dat betekent, dat het bewustzijn niet alleen onafhankelijk is van de hersenen maar dat het zich ook in opeenvolgende levens kan voortzetten.

Op basis van bovenstaande en vele andere onderzoeksresultaten kunnen we met betrekking tot ons eigen bestaan tot de conclusie komen dat we een bewustzijn *zijn* en dat dit bewustzijn zich, gedurende ons aardse leven, aan een fysiek lichaam heeft verbonden. In opeenvolgende incarnaties kan dat bewustzijn op die manier steeds meer levenservaring verzamelen waardoor het zich steeds verder kan ontwikkelen. Deze visie komt in grote lijnen overeen met de opvattingen over reïncarnatie zoals die in vrijwel alle culturen voorkomen. Een goede werkhypothese is dan ook dat ons leven tot doel heeft om, door middel van levenservaringen, ons bewustzijn te ontwikkelen. *De zin van het leven is bewustzijnsontwikkeling.*

Als we ons in opeenvolgende levens steeds verder ontwikkelen ligt het voor de hand dat dit proces gekenmerkt wordt door ontwikkelingsfasen. De manier waarop we in het leven staan en de problemen die we daarbij ervaren, hangen dan samen met het ontwikkelingsniveau waarop we ons bevinden. Op basis hiervan kunnen we ook begrijpen waarom sommige mensen worstelen met de zin van het leven, terwijl anderen daar geen enkele belangstelling voor hebben. Kinderen ontwikkelen zich eerst vooral lichamelijk, dan emotioneel en vervolgens ook rationeel. Die ontwikkeling kunnen we beschrijven met behulp

van ontwikkelingsfasen. Verschillende onderzoekers hebben dat gedaan, ieder vanuit een eigen invalshoek. Ken Wilber, de belangrijkste theoreticus op het gebied van het transpersoonlijke denken, heeft al die benaderingen samengevoegd en geïntegreerd, inclusief de ontwikkelingsstadia zoals die door verschillende spirituele tradities worden omschreven. Zo komt hij tot een model van de menselijke ontwikkeling waarin globaal drie niveaus zijn te onderscheiden:

1. Het *prépersoonlijke of prérationele niveau*. Dit betreft de fase van kinderlijke ontwikkeling met het mythische en magische denken (fantasieën).
2. Het *persoonlijke of rationele niveau*. Hierin staat de ontwikkeling van het rationele denken centraal.
3. Het *transpersoonlijke of transrationele niveau*. Dit niveau houdt verband met een intuïtieve en soms ook mystieke werkelijkheidsbeleving die het denken overstijgt.

Ieder van ons ontwikkelt zich van kind tot volwassene door de opeenvolgende bewustzijnsfasen heen en bereikt daarbij een bepaald eindniveau. Voor de meesten van ons is dat ergens op het *persoonlijke niveau* dat gekenmerkt wordt door het rationele denken met een min of meer materiële kijk op de werkelijkheid. Onze maatschappij functioneert dankzij het feit dat we over het algemeen rationele mensen zijn. We hebben ons ontworsteld aan het *prépersoonlijke* denken dat niet alleen typerend is voor kinderen maar dat ook aan de basis stond van de

