

## **TA en spiritualiteit: er is meer in de spreekkamer.**

### ***Inleiding***

Je bent geliefd, je mag er zijn, je bent ok en je leven heeft zin is mijns inziens de belangrijkste boodschap die iemand innerlijk kan ontvangen en zich mag toe-eigenen. Het is een boodschap die mensen autonomie en kracht kan geven en kan heel maken en vitaliseren om vervolgens te kunnen liefhebben, genieten en werken. Deze boodschap klinkt veelal in spirituele tradities en is ook de basisovertuiging is van de Transactionele Analyse. Het is een en zeer belangrijke permissie die klinkt op de bodem van het hart van een mens.

Psychologie en spiritualiteit zijn voor mij twee belangrijke inspiratiebronnen als het gaat om mens zijn en de ontwikkeling en genezing van mensen. In dit artikel vertel ik eerst wat in het algemeen wordt verstaan onder spiritualiteit en hoe ik zelf spiritualiteit zie. Vervolgens zet ik uiteen hoe een aantal TA auteurs spiritualiteit beschrijven in de context van hun werk met mensen. Tenslotte wil ik beschrijven hoe spiritualiteit belangrijke toegevoegde waarde heeft in de spreekkamer van de hulpverlener aan de hand van een voorbeeld uit mijn psychotherapie praktijk.

### ***Spiritualiteit***

Spiritualiteit heeft volgens Wikipedia in de breedste zin van het woord te maken met zaken van de geest (Latijn 'spiritus'). Het woord kan te maken hebben met religieus geloven en bovennatuurlijke krachten, maar de nadruk ligt vaak op een heel makende en richtinggevende persoonlijke en innerlijke ervaring. Een beleving van geluk, vrede, eenheid, zinvolheid, heelheid en of harmonie. Elk mens heeft wel eens een dergelijke beleving gehad tijdens het luisteren naar muziek, gedurende een wandeling in de natuur, bij een zonsondergang of, zomaar, te midden van werk of tijdens een ontmoeting. De wereld en het leven zien er dan even totaal anders uit. Zorgen en moeite vallen in zo'n beleving weg. Alles is goed.

Maslov (1968) spreekt van een piek-ervaring. Jezus Christus (Bijbel, 2004) heeft het over stromen van levend water die door de Heilige Geest uit het binnenste van een mens komen en die als vrucht liefde, vreugde, vrede, geduld en zachtmoedigheid geven. James en Savary (1974) spreken over het spirituele of diepste zelf in de innerlijke kern van een mens. Zij benoemen dit als 'the permanent personal reality that underlies all three ego states, the Child, the Adult and the Parent'. In dit diepste zelf zit volgens hen de energie en de kracht om te leven, lief te hebben en te werken. De psycholoog A.H. Almaas (2000) heeft het over een ervaring, voorbij het ego, van Essentie, van puur Zijn. De kwaliteiten van Essentie zijn onder andere liefde, compassie, vertrouwen, kracht, waarheid en waardering.

Het zijn innerlijke ervaringen die het alledaagse psychologische beleven overstijgen. Iemand ervaart een dergelijke ervaring als thuiskomen bij zijn 'Ware Zelf' en transcendeert daarbij zijn 'ego'. Een ongekende en onuitputtelijke Bron van energie en wijsheid lijkt aangeboord.

### ***Persoonlijk***

Wat betreft spiritualiteit ben ik het meest thuis in de spirituele beleving en traditie van het christendom. Spiritualiteit heeft voor mij te maken met zingevende ervaringen van heelheid, waarin ik me verbonden weet en voel met God, de Bron van liefde, leven en zijn. Vanuit deze verbondenheid ervaar ik onvoorwaardelijke liefde voor mijzelf en voor de ander. God zie ik als de oneindig intelligente, krachtige, liefdevolle, zorgende, beschermende en dragende grond van het bestaan. Hierin zie ik de Potentie, Protectie en Permissie van God. Liefde is Gods grote onvoorwaardelijke OK, zijn grote permissie voor alle mensen. Dit geliefd-zijn is voor mij de basis van het besef 'ik ben ok, jij bent ok'. Dat is er gewoon, voor iedereen, ongeacht zijn of haar geloof of levensovertuiging. Ik mag er zijn. Spiritualiteit en psychologie

gaan hand in hand als het gaat om mijzelf permissie te geven om deze liefde als bron vanbinnen te kunnen laten stromen en te ervaren.

Mijn (psychotherapie/ psychologie) praktijk bestaat een groot deel uit cliënten die het christelijk geloof praktiseren.

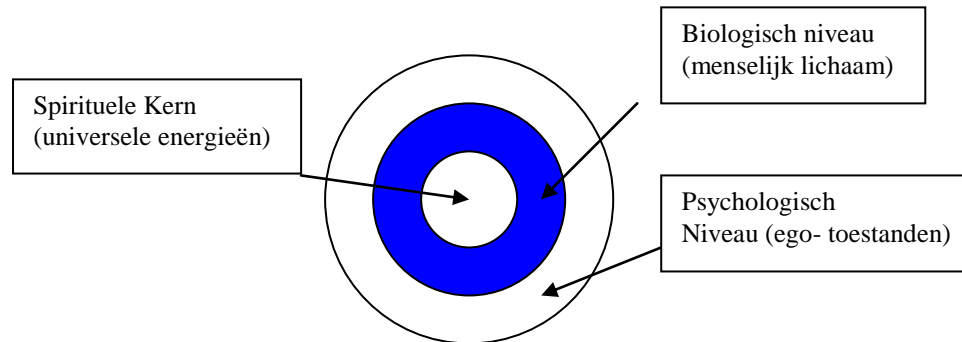
### ***Spiritualiteit in de TA- literatuur***

Berne (1963, 1968) heeft veel nagedacht en geschreven over het concept physis (in Petruska Clarkson (1992)). De vroege Grieken gebruikte deze term voor 'de creatieve natuurkracht', welke eeuwig streeft naar de perfectionerende groei van dingen'. Berne zag physis als een vierde kracht in de persoonlijkheid naast Ego, Superego en Id. Physis als de kracht die continu zorgt voor 'verbetering' in levende dingen. Uiteraard was Berne niet blind voor de destructieve krachten in de mens. Physis als de kracht die prinsen en prinsessen maakt van kikkers. Berne zag physis als fundamenteeler dan Freuds sexuele en doodsdriften, respectievelijk eros en thanatos. Physis transcendeerde volgens Berne het begrenzend script. Clarkson (1992) postuleert dat Berne's 'aspiration arrow', de autonome aspiratie van het individu naar gezondheid en intimiteit, vanuit de diepte van het Somatische Kind, de drijvende kracht van physis representeert. Berne (1972) (in Clarkson (1992)) plaatst de 'aspiration arrow' in de script matrix met de boodschappen van de opvoeders als een pijl recht omhoog vanuit de Kind egotoestand, door de Volwassen en de Ouder egotoestanden heen met als uitroep van het individu, 'dit is wat ik wil doen en ik doe het op mijn manier'. Clarkson (1992) geeft aan dat het de creatieve kracht van physis is in mensen die, ondanks grote moeilijkheden en crises, mensen kan helpen te kiezen voor fundamentele vernieuwing en vrij te komen van script. Clarkson brengt, ongeveer 20 jaar nadat Berne er over schreef, de term physis in 1988 weer terug in de TA- literatuur en pleit voor een herwaardering. Zij ziet het ware zelf, het kern-zelf van mensen als het organiserende principe van physis, de transpersoonlijke levenskracht. En dat het belangrijkste wat een therapeut zou moeten doen in het contact met cliënten, is de juiste sfeer te scheppen, opdat cliënten deze innerlijke genezings- en zelfverwerklijkingskracht zelf in zichzelf kunnen ontdekken. Avary en Millholon (1997) hebben het over een verhoogde of verlichte bewustzijnstoestand met gevoelens van vrede, ontspanning, vernieuwde energie, zorgeloosheid, euforie, mentale rust en eenheid. Zij schrijven dat deze bewustzijnstoestand voldoet aan Berne's definitie van een egotoestand en zij achten het mogelijk dat deze toestand een deel is van het Natuurlijke Kind.

Muriel James heeft binnen de TA- wereld veruit het uitvoerigste nagedacht en geschreven over spiritualiteit en over de relatie met de TA- psychologie. James (1981), voormalig president van de ITAA, psychotherapeute en een protestantse dominee, heeft het over het spirituele zelf, de menselijke geest, het diepste zelf in de innerlijke kern van een mens. Zij schrijft dat deze concepten door de moderne psychologie lang zijn genegeerd. Het spirituele zelf werd gezien als 'niet- wetenschappelijk'. Het woord geest verwijst volgens James naar een vitale kracht in mensen om boven het gewone uit te stijgen en heelheid te ervaren, een moment van bevrijding en integratie. Of 'spiritueel' (Westers) religieus wordt opgevat als 'een georganiseerde manier om af te stemmen op God' of vanuit Oosters denken als verlichting of als zelfverwerkelijking met piek- ervaringen in de psychologie (volgens Maslow), het gaat om het verlangen naar heelwording ondanks fragmentatie. Volgens James is de menselijke geest, het spirituele zelf, een belangrijke dimensie in het menszijn. Het heeft kracht om lichaam en denken te transcenderen in het proces van heelwording. James (1981): *'This Inner Core is at the center of a person's being, whether the person is conscious of it or not, open to its power or not'*. Het psychologische deel van het zelf met de ego- toestanden zit hier om heen (zie figuur 1). Daar om heen bevindt zich het biologische niveau van het zelf. Er is interactie tussen het spirituele zelf, het psychologische zelf en het biologische zelf, maar het spirituele zelf heeft ook haar eigen unieke kwaliteiten en krachten (James en James, 1991). Zij

gebruiken spiritueel om aan te geven dat het gaat om essentiële aard van het leven. Dit heeft voor sommige mensen een religieuze dimensie en voor anderen niet. In de Innerlijke Kern zitten de universele energieën voor de drang tot leven, de drang om vrij te zijn, de drang om nieuwheid te ervaren, de drang om beslissingen te nemen, de drang tot authentieke relaties en de drang tot transcendentie (om de spirituele dimensie te kennen).

Het zijn volgens James sterke krachten, die overigens wel en niet kunnen worden toegelaten, kunnen worden bevrijd of kunnen worden tegengehouden. De verschillende egotoestanden van het psychologische zelf kunnen wel of niet doorlatend zijn voor de krachten van het spirituele zelf.



*Figuur 1* (naar James (1981): 'Zelf' ervaren op drie niveaus: biologisch, psychologisch en Innerlijke Kern.

Een crisis kan iemand het bewustzijn geven dat er iets wordt gemist, in zichzelf of in relatie tot anderen. De kracht in de innerlijke kern moet worden bevrijd. Psychologische modellen gaan meestal over de impasses en de tekorten van mensen, terwijl de theorie van het spirituele zelf gaat over de diepere positieve en gezonde motiverende krachten in het innerlijk die aan het leven betekenis en vitaliteit kunnen geven. James en James (1991) slaan in hun boek een brug tussen spiritualiteit en psychologie. De passie voor het leven is voor hen het intense verlangen om de spirituele krachten in het innerlijk vrij te laten en te gebruiken ten behoeve van de eigen groei, maar ook om anderen te helpen in hun zoeken naar ontwikkeling. De universele energieën in de innerlijke kern kunnen onder andere geblokkeerd of beperkt worden door onderdrukkende wetten, levensomstandigheden, negatieve gevoelens, wantrouwen, zelfkritiek en angst. James en James gebruiken het beeld van een stromende rivier als metafoor voor het stromen van de energieën in de innerlijke kern en dammen en stenen in de rivier als de blokkades en obstakels die het stromen beperken. Contemplatie en meditatie kunnen helpen om je bewust te worden van het spirituele leven van binnen. Het ontdekken van en veranderen en doorwerken van de belemmeringen van wat de stroom van de universele energieën tegenhoudt of beperkt maakt dat deze levensstroom door de egotoestanden heen kan gaan stromen en beschikbaar komt voor heling en groei. Ken Mellor (2005) geeft ook het voor hem enorme belang aan van het gebruik van meditatie om leven, vitaliteit en vreugde vrij te maken ten behoeve van een leven van spontaniteit, autonomie en intimiteit. Meditatie helpt om werkelijk te leven in het hier en nu en om het streven om te leven vanwege het hebben van problemen meer los te laten.

### ***De psychotherapeutische praktijk***

*Casusbeschrijving:* Marja is 37 jaar, getrouwd, heeft 3 kinderen, werkt 2 dagen per week als verpleegkundige en blijkt na diagnose last te hebben van (pathologische) angst en vermijdende persoonlijkheidsproblematiek. Cliënte klaagt ook over moeheid, die ze al jaren

heeft en ze maakt zich vaak zorgen om van alles. Bij aanmelding is Marja al een week ziek thuis vanwege een aantal paniekaanvallen.

*TA-analyse:* Existentieel is er bij intake sprake bij deze vrouw van 'ik ben niet ok, jij bent ok'. Functioneel bezet cliënte met name de egotoestanden negatief AK, negatief ZO en negatief KO. Haar drivers zijn 'doe de ander een genoegen' en 'doe je best' en haar stoppers, 'wees niet belangrijk' en 'hoor er niet bij'. In haar jeugd heeft zij weinig positieve bevestiging en affectieve steun van haar ouders gehad. Haar moeder was overbezorgd en reageerde veel paniekerig en haar vader was weinig (emotioneel) aanwezig. Op de lagere en middelbare school is zij twee jaar flink gepest. *Haar contract is:* ik uit mijn boosheid en kom op voor mij zelf.

Marja heeft, hoewel niet van huis uit, vanaf haar 17<sup>e</sup> jaar een duidelijke spirituele interesse. Ze komt met zekere regelmaat in een kerk en ze bidt dagelijks. In dat gebed zegt ze 'rust te ontvangen van God', maar ze zegt ook, 'bidden helpt me weinig of niet bij mijn angsten'.

*De therapie:* In de eerste sessies na de intake werken we vooral aan bewustwording van denken en voelen, aan zelfinzicht, symptoomreductie onder andere door middel van ontspanningsoefeningen en aan decontaminatie van de Volwassene door het (angstige) Kind. Dit geeft cliënte enige ruimte en verlichting. We staan ook wat vaker stil bij de rol van angst in haar jeugd. In de 16<sup>e</sup> sessie (van in totaal 34 sessies in bijna 2 jaar) vertelt ze hierover, dat haar moeder zich, net als zijzelf nu, veel zorgen maakte vroeger over allerlei alledaagse dingen. Ze vertelt een typisch voorval van toen ze 5 jaar oud was. Haar moeder was eten aan het koken en had daarbij altijd haar volle aandacht nodig. Er werd aan de deur gebeld en moeder kreeg een paniekachtige schrik. Moeder kon het niet goed handelen, verstijfde en stond daar met grote angstige ogen. Cliënte herinnert en voelt nog de akelige angst die ze toen zelf ervaarde. Cliënte liet haar gevoel toen niet echt zien, maar dook weg in een hoek waar haar speelgoed lag en ging spelen. Ze zegt dat de angst die ze als volwassen persoon regelmatig voelt en de neiging daarbij om zich dan terug te trekken, de zelfde angst is als van dat voorval. Ze beschrijft een recente ervaring van deze angst, die ze ervaarde op haar werk. Een collega raakte in de stress en dat gaf in haar een reactie van angst. Ik zet duplo- poppetjes op tafel en vraag haar de situatie in het ziekenhuis en haar reacties daarop neer te zetten zoals ze het ervaarde. Ik heb eerder in de therapie met haar gewerkt met het functionele egotoestanden model en we hebben daarbij meer de duplo- poppetjes gebruikt. Haar innerlijke dialoog wordt door middel van de poppetjes, welke haar egotoestanden voorstellen, uiterlijk zichtbaar gemaakt. En ook haar uiterlijk zichtbare reacties en die van de aanwezige collega's worden gerepresenteerd door de poppetjes. Ze zet de collega met de stressreactie neer (als volwassen duplo- poppetje) en een paar andere collega's (idem) die ook in de ruimte aanwezig waren. Haar negatief AK met angstgevoel (als kind duplo- poppetje neergezet) is sterk bezet en wordt door Marja dicht bij de collega met stress neergezet. Haar (intern) negatief KO is ook sterk bezet en prominent aanwezig. Haar negatief KO laat een afkeurend geluid horen ('doe toch niet altijd zo zielig'). Haar negatief Voedende Ouder houdt haar collega's van nabij in de gaten. Haar positief VO, V en positief KO en haar VK zet cliënte zittend op een hoek van de tafel, ver van de situatie met de collega's. Het voelt voor haar dat ze over deze ego- toestanden niet kan beschikken. Haar angst is voelbaar als we zo naar de situatie kijken. Intuïtief pak ik de tissuedoos en zeg, 'als deze doos nu eens God voorstelt, waar zou je die dan neerzetten?'. Het confronteert haar, ze schrikt en aarzelt licht, maar Marja pakt dan de doos. Ze zet de doos in de scene. Ik zeg haar, 'laten we gewoon even stil zijn en laat het geheel op je inwerken'. Zo zijn we drie minuten stil, ik zie wat ontroering bij cliënte en ze zegt, 'ik moet denken aan een tekst uit de bijbel. De tekst zegt, 'Ik (God) ben met je, zie niet angstig rond, Ik bescherm je, Ik help je'. Een tekst die eerder belangrijk voor haar was. Ik zie tranen bij cliënte en vraag haar wat het haar doet? Cliënte zegt dat de tekst haar dieper raakt dan ooit en dat het haar wat ruimte en moed geeft. Wat er gebeurt, ontroert en

verwondert haar ook. Ik vraag haar wat dit doet met haar egotoestanden. Ze haalt haar positief VO en KO en haar V er bij en Marja zet deze op de tissue doos. Ze zegt, 'het is alsof ik op schoot zit bij God, dicht tegen Hem aan, ik voel me aanvaard en geborgen'. De ervaring geeft deze egotoestanden (op de tissue doos) energie. Ook voelt ze wat boosheid in VK naar de collega, vanwege zijn vaak paniekerige reacties. Dit doet haar weer denken aan haar moeder. De situatie voelt veel voor haar minder angstig en gespannen, ze ervaart een grote rust. Ze zegt: 'God is dichterbij gekomen en dat geeft me ontspanning en moed, zo heb ik dat nog niet eerder ervaren'. Ik laat haar nog woorden geven aan wat ze ervaart in haar positief VO ('ik mag er zijn, ik ben belangrijk') en KO ('ik kan dit aan!'), haar V ('ik heb gezonde bronnen in mij, ik ben meer dan angst, ik kan kiezen hoe ik reageer') en haar VK ('ik baal van die collega en van stressende mensen'). Dit is belangrijk om de beleving verder te integreren. Dan moeten we de sessie afsluiten. In het volgende gesprek bespreken we wat er gebeurde om de ervaring verder te integreren in haar Volwassene. Later blijkt dat de sessie een belangrijke doorbraak is geweest om tot een herbeslissing te komen en daardoor een belangrijk begin tot genezing en groei in autonomie. In de 18 volgende sessies is hiertoe nog veel en intensief werk verricht. Door de ervaring in de beschreven sessie heeft bidden en mediteren voor cliënte een veel grotere en meer structurele plaats gekregen in haar leven en geeft dit en haar geloof in God haar meer kracht en gezonde voeding om scriptdoorbrekende stappen te zetten in het leven. Uiteraard is dit een proces van vallen en opstaan.

De hierboven beschreven TA- literatuur betreffende spiritualiteit kan als volgt verklaren wat er gebeurde in de beschreven sessie. Hierbij bespreek ik tevens kort het TA- concept self-reparenting. In de beschreven sessie werd de juiste sfeer gecreëerd, zodat de creatieve transpersoonlijke levenskracht van physis, verwoord door Clarkson (1992), cliënte hielp te komen tot een herbesluit en tot genezing. Gezien vanuit de visie van James (1974,1981) brak de kracht in de spirituele kern meer door in de Ouder, Volwassen en Kind egotoestanden van cliënte ten behoeve van heelheid en integratie. Muriel James (1974) heeft ook veel geschreven over self-reparenting. Dit is een procedure voor het updaten en herstructureren van de Ouder ego toestand. De Volwassene van de cliënt heeft een belangrijke leidende rol in dit proces. De natuurlijke ouders worden erkend en er wordt een krachtige Nieuwe Ouder gecreëerd door de Volwassene om de positieve eigenschappen van de ouder bewust te gebruiken en de negatieve kenmerken van de ouder te minimaliseren. Deze nieuwe Ouder kan een historisch figuur zijn of een fantasiefiguur. De Nieuwe Ouder ego toestand kan nu door de Volwassene worden gebruikt om het Kind te beschermen of (emotioneel) te voeden. God en zijn liefde, kracht en bescherming zijn zo voor Marja door self-reparenting een nieuw en krachtig deel worden van haar Ouder egotoestand.

Ook Lawrence (1983) beschrijft met behulp van de TA een casus waarin het geloof van de cliënte in Jezus een expliciete rol speelt. Lawrence herkadert in haar artikel redecision-werk in Bijbelse taal ten behoeve van de religieuze cliënt. Haar artikel trekt mijns inziens overtuigende parallellen tussen redecision en bekering in christelijke geloofstaal. Hierbij gaat het niet specifiek om de bekering tot het christelijke geloof, maar meer om het je 'afkeren van' van een bepaalde ongezonde manier van denken of doen. Lawrence beschrijft de therapie van Ruth, waarbij zij in een sessie gebruik maakt van de stoelentechniek en van de techniek van imaginatie in de context van gebed. Dit gebed staat in de christelijke traditie bekend als 'innerlijk genezings gebed'. Ruth, 22, christen, is als kind misbruikt (door haar vader), heeft last van overgewicht, is bang voor mannen en haat zichzelf. Lawrence gebruikt de techniek, omdat de meer gebruikelijke counselingstechnieken weinig verbetering brachten. Ruth wordt gevraagd vanuit haar Kind in een stoel haar gevoelens naar haar vader en haar zelf te herbelevan. Door gebed wordt Jezus gevraagd aanwezig te zijn. In een andere stoel gezet, wordt Ruth gevraagd Jezus te zijn en Hem door haar heen te laten spreken. Als 'Jezus-in-Ruth' kijkt naar haar Kind, moet Ruth huilen. Ruth hoort Jezus zeggen, dat Hij haar gevoelens

begrijpt en van haar houdt. Vanuit haar Volwassen ego toestand, zegt Ruth, lachend en huilend tegelijk, 'nu kan ik mijzelf vergeven'. Voor Ruth een belangrijk moment naar herstel en autonomie.

### **Conclusie**

Spiritualiteit is een belangrijke aanvulling in hulpverlening op psychologische methoden en technieken. Het wijst op de in mensen aanwezige bronnen van geluk, liefde, heelwording en zingeving. Veel mensen zijn op zoek naar deze bronnen in hun leven. Ook binnen de TA is uitvoerig geschreven over het belang van aandacht voor spiritualiteit binnen counseling en therapie, met name door Muriel James. Naast psychologie is spiritualiteit enorm belangrijk voor de heelwording van mensen. Er is meer in de spreekkamer dan psychologie en de relatie en transacties tussen cliënt en therapeut.

*Dit artikel is gepubliceerd in het blad de Strook (de Strookdigitaal) van de NVTa, de Nederlands Vereniging van TA), feb 2010, een themanummer over TA en Spiritualiteit.*

### **Referenties**

- Almaas, A.H. (2000). De Parel van Essentie. Integratie van de persoonlijkheid in het Zijn (deel 2 van de Diamantbewustzijn-reeks). Haarlem: Altamira-Becht.
- Avary, B. and Millhollon, B. (1997). The Altered State: A missing link in Ego State Theory? *Transactional Analysis Journal*, 27, 295-291
- Berne, E. (1963). The structure and dynamics of organizations and groups. New York: Grove Press.
- Berne, E. (1968). A layman's guide to psychiatry and psychoanalysis (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Simon & Schuster. (Original work published in 1947 as *The mind in action*)
- Berne, E. (1972). What do you say after you say hello?: *The psychology of human destiny*. New York: Bantam Books.
- Bijbel (2004): Nieuwe Bijbel Vertaling. Ik heb hier de woorden uit de Bijbelboeken Johannes (hoofdstuk 7 vers 38) en Galaten (hoofdstuk 5 vers 22) gebruikt.
- Clarkson, P. (1992). Physis in Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 22, 202-209.
- James, M. (1973). Born to love. *Transactional Analysis in the church*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- James, M. and Savary, L.M. (1974). The Power at the Bottom of the Well. *Transactional Analysis and Religious Experience*. New York: Harper & Row, Publishers.
- James, M. (1974). Self Reparenting. *Theory and Process. Transactional Analysis Journal*, 4, 32-39.
- James, M. (1981). TA in the 80's: *The Inner Core and the Human Spirit. Transactional Analysis Journal*, 11, 54-65.
- James, M. en James, J. (1991). Passion for Live: Psychology and the Human Spirit. New York: Penguin Books.
- Maslov, A.H. (1968). Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mellor, K. (2005). Introducing Ken Mellor. *Transactional Analysis Journal*, 35, 333-335