

Stromend Water: Praktijk voor jungiaanse dieptetherapie

Dieptetherapie in diepte:

In onze moderne maatschappij zijn we vervreemd geraakt van rites, gewoontes en opvattingen die andere culturen nog hoog in het vaandel dragen. Het gevolg zien we bijkans de hele dag om ons heen. Waarom zien we nare verschijnselen zoals suïcide bij gezonde mensen? Waarom verliezen mensen zich in alcohol, drugs of seksuele losbandigheid? Wij jagen naar meer materieel succes maar zelfs degenen die er uiteindelijk bovenuit komen kunnen niet altijd getuigen van een gelukkig leven, evenals degenen die, ondanks hun beste inspanningen, onderaan de maatschappelijke trap zijn blijven zitten.

Bijvoorbeeld, is suïcide niet een wanhopige uiting van een egodood die zonder de nodige rites en begrip voltrokken wordt? In andere culturen wordt het afsluiten van een bepaalde levensfase ingewijd met een nieuwe, hogere fase, evenals een feniks die uit zijn as verrijst, of een slang die zijn huid aflegt om een nieuwe te vormen. Deze overgangsrites kennen wij niet meer, maar de hang ernaar bestaat nog steeds, en op een primitieve wijze proberen wij hier antwoord op te vinden. Bij ontstentenis van deze rites en noodzakelijke leiding hieromheen kan ten tijden van een persoonlijke crisis het beëindigen van een leven een reële gevaar worden.

Neem anders de alcoholist. Is de roes waar iemand naar zoekt niet een reactie op de afwezigheid van een zoektocht naar

innerlijke heelheid? Zoals Jung zei na zijn eerste ervaring met alcohol, kreeg hij het gevoel dat de onderdelen in zijn psyché met elkaar leken te fuseren. Door op nuchtere wijze via meditatie en het inzetten van onze eigen verbeeldingskracht, kunnen we eveneens heelheid nastreven, waardoor het nuttigen van het slopende verdovingsmiddel overbodig wordt.

In andere gevallen hebben we wellicht het gevoel dat we vastzitten. Onze levenslust komt maar niet op gang. Er is een opstopping in onze psyché, hetgeen ook tot fysieke ziekteverschijnselen kan leiden. Het leven verliest zijn luister en wij dolen doelloos verder, niet wetende wat wij willen of waar we heengaan.

Wij luisteren niet meer naar de gids binnen ons. Deze kunst zijn wij helaas verleerd. Wij zijn als Dante die de tocht door de hel moet maken zonder een wijze Vergilius die ons kan vergezellen.

De mens ondergaat dikwijls periodes van angst, vooral bij confrontaties met het onbekende. Het zou toch prettig zijn als wij weten dat van binnenuit wij geholpen worden door iemand die ons beter kent dan wie dan ook, namelijk ons eigen onbewuste.

Ook in het geval waarin iemand middels reguliere therapie zich bovenop heeft weten te brengen kan eveneens een behoefte ontstaan aan meer diepte in het leven, een gids die kan helpen om deze nieuwe vrijheid te consolideren. Met jungiaanse dieptetherapie gaan wij de diepte induiken. Er wordt gecommuniceerd met gedachtebeelden die spontaan uit de verbeelding zijn gekomen, oude geliefden, wijze gidsen, heksen, draken, druïdes, het kan van alles zijn. De therapeut is niet de ware genezer. Het onbewuste en de inhoud ervan is waar de genezing aanvangt. De therapeut opent alleen de deur en houdt

de lamp vast tot tijd en wijle de cliënt vertrouwd is met diens eigen psyché. De cliënt is de parelduiker van zijn eigen geest. Tezamen met de therapeut worden de parels ontleed en de waarde vastgesteld.

In de Boeddhistische leer is er een anekdote van een student en zijn meester:

"Meester, wat had u gedaan voordat u verlicht werd?"

De meester antwoordde: Ik heb hout gehakt en water gedragen.

De student vroeg: Meester, wat doet u nou u verlicht bent?"

De meester antwoordde: Ik hak hout en ik draag water."

In dit verhaal komt naar voren dat er op het uiterlijk niets veel lijkt te zijn veranderd, maar de verandering ligt binnenin. De meester verricht dezelfde arbeid maar de energie in zijn geest is veranderd. Hij heeft de verschillende krachten in zijn psyché geïntegreerd en overstegen.

Hij is als de bergklimmer die opnieuw een berg bestijgt die hij alreeds heeft bedwongen: zijn handelingen zijn dezelfde als de eerste keer, maar de kracht die hij met zich meebrengt is anders. De angst is er nog, maar niet slopend. De wanhoop ligt nog op de loer, maar niet overweldigend. Er is meer overzicht, meer evenwicht, minder angst voor falen of de dood, kortom meer leven.

Dit streven vormt de essentie van jungiaanse dieptetherapie.