

# I CHING

## EEN PSYCHOTHERAPEUTISCHE BENADERING

P.M.J. VAN LUYN

### SAMENVATTING

Gezond zijn wordt beschreven als een houding ten opzichte van het leven in het algemeen. Het gaat om het leren omgaan met' door middel van het ontdekken van de betekenis. Dit kan via het hanteren van de I Ching, een oud, in symbolische taal geschreven boek.

Hier wordt de wijze van denken binnen de I Ching benoemd als het Totaal-denken. Als de subjectieve betekenis van een gebeuren duidelijk is volgt hieruit het zoeken naar handelingsalternatieven.

Veranderen en handelen worden als grondwoorden besproken en vergeleken met een theoretisch concept uit de andragologie.

Het kennen van de betekenis en het handelen vanuit die betekenis geeft de mens een grotere zelfstandigheid tijdens het leren omgaan met zijn eigen levensvragen.

"Wat de dingen omvormt en samenvoegt heet de Verandering, wat hen aandrijft en in beweging zet heet de Samenhang.

Wat hen omhoog heft en zichtbaar maakt voor alle mensen op aarde, dat heet het Werkingsveld".

uit: "I Ching. Het Boek der Veranderingen"> '

### EEN GEZOND MENS (?)

Wij willen hier uitgaan van het volgende: Een gezond mens is iemand die heeft 'leren omgaan met'; d.w.z. met de dagelijkse realiteit van zijn leven, met pijn en verdriet, met vreugde en wanhoop, met werken en slapen, met zichzelf en met anderen en ja, ook met zijn momenten van echt ziek zijn en psychisch ontregeld zijn. Geen super-mens, die nooit ziek is of gespannen, maar een mens die weet dat hij een kwetsbaar wezen is, een mens die zich bevindt in het spanningsveld tussen het waarneembare en het niet waarneembare. Zo kunnen we waarnemen dat er vele zgn. zieke mensen



*De I Ching is een oud geschrift (30 eeuwen). (9). Oorspronkelijk bedoeld om een ja-nee vraag te helpen beantwoorden in allerlei mogelijke situaties, werd het later aangevuld met handelingsalternatieven. Het ontdekken van de "Zin" staat centraal. Het werd zowel door Lao Tse als door Confucius gebruikt en heeft in de loop der eeuwen grote invloed gehad op vele facetten van de Chinese samenleving. (9).*

zijn, die 'gezond' proberen om te gaan met hun ziek zijn, evenzo vele zgn. gezonde mensen die 'ziek' met hun gezondheid omgaan. Zowel op het psychische als wel op het fysieke vlak.

Het verschil tussen gezond en ziek op welk vlak dan ook willen wij hier benoemen als het zien van een bepaalde situatie, als een proces of als een toestand die je overkomt. In een toestand onderwerpt de mens zich aan het gebeuren, is hij afhankelijk en laat zich bepalen. In een proces staat hij, is er beweging, kansen om te groeien, te genezen, te leren of mogelijkheden daartoe te ontdekken, en is hij medeverantwoordelijk. Het 'jezelf medeverantwoordelijk stellen', voor dat wat in het leven met en aan je gebeurt, is misschien wel het meest duidelijke kenmerk van het hierboven geschilderde beeld van een 'gezond' mens. Gezond zijn is een instelling, een houding, een omgangsvorm ten aanzien van het leven en de dood. Het is meer de dan -zonder ziekte- zijn.

### HET BOEK DER VERANDERINGEN

In de filosofie zoals neergelegd in de I Ching gaat het bij uitstek om de verandering van houding ten opzichte

*Drs. P.M.J. van Luyn is psychotherapeute in Amsterdam.*

van het persoonlijk leven en de wereld om ons heen. Niet om een snel resultaat of een directe oplossing. Het is een bijzondere filosofie, die via een voorgeschreven ritueel van vraag stellen, concentratie hierop en interpretatie van de tekst, een inzicht verschaffen kan over het proces, waarin men zich op dat moment bevindt.

Tijdens het stellen en formuleren van de vraag komt niet alleen het probleem aan de orde maar ook de situatie waarin dat zich afspeelt. Via het ritueel, wat enige tijd in beslag neemt, ontstaat er een stukje afstand van het probleem. Het is belangrijker dat men zich op de handeling en de vraag concentreert. De afstand ontstaat, doordat men met iets bezig is wat ogenschijnlijk geen enkel verband heeft met de situatie waarover men vragen heeft. De tekst, waar men ten slotte naar verwezen wordt, dient besproken en geïnterpreteerd te worden en praktisch vertaald naar de mogelijkheden, die de vragensteller heeft. Of hij/zij ze toepast blijft de persoonlijke keuze. De verantwoordelijkheid ligt bij de individuele mens om er iets mee te doen of niet, zoals het geval is bij elk advies dat iemand krijgt.

#### VRAAG EN ANTWOORD; BESCHRIJVING VAN EEN METHODE

Het stellen van een vraag en het vinden van een antwoord gebeurt meestal als volgt. De vraag wordt grondig besproken met de cliënt. Dit omdat achter de gestelde vraag, veelal een andere, essentiële ligt. Hierna wordt via de voorgeschreven telmethode (I Ching) het teken en de bijpassende tekst opgezocht. Gewoonlijk kies ik voor het werken met stokjes i.p.v. munten. Het tellen van de stokjes vereist tijd. Deze tijd is nuttig om op een natuurlijke manier tot concentratie te komen. Daardoor stelt men zich beter open voor het antwoord. Ik geef hier de voorkeur aan boven meditatie omdat veel mensen daar geen ervaring mee hebben. In zo'n geval zou dat alleen maar meewerken aan het gevoel van bevreemding waar de meesten niet aan ontkomen, als ze de eerste keer de I Ching hanteren.

De gevonden tekst wordt vervolgens geïnterpreteerd, liefst zoveel mogelijk door de vragensteller zelf. Het eerst wordt gezocht naar de zin of het woord, die zoveel mogelijk letterlijk slaat op de vraag of de problematiek. Dit is helpend om het associatieve proces op gang te brengen, wat zich tijdens de interpretatie afspeelt. Vele mensen hebben moeite met het vrijuit associëren.

Intuïtief, gevoelsmatig en ook snel tot de intiemere binnenwereld voerend, is er vaak angst en verzet t.o.v. het associëren op de symbolische taal. De ervaring heeft mij geleerd, dat deze angst het snelst doorbroken wordt als er een zin of woord genomen wordt, die niet of nauwelijks vertaald hoeft te worden. Verbazing of verwondering over de trefzekerheid van de tekst, vermindert de angst. Hierdoor ontstaat meer openheid en ontspanning.

Het bespreken van de tekst neemt meestal nogal wat tijd in beslag; ongeveer anderhalf uur. Tenslotte wordt er gezocht naar zo concreet mogelijke handelingsalternatieven. Inzicht heeft alleen zin als men iemand ook [aangeeft wat hij-zij zélf kan 'doen' om een verandering c.q. verbetering te bewerkstelligen. Dat dit 'doen' ook een 'laten' in kan houden zal duidelijk zijn. Na de eerste bespreking volgt soms enkele weken later een tweede. Meestal niet om opnieuw de I Ching te raadplegen, maar veeleer om te bekijken in hoeverre men in staat is geweest het handelingsadvies op te volgen en of dat opnieuw uitgediept dient te worden.

Vaak de I Ching gebruiken lijkt mij niet zinvol. In de afgelopen vier jaar heb ik met plm. 300 mensen gewerkt met de I Ching. Dit heeft mij geleerd, dat grondigheid en herhaling te verkiezen is boven nieuwe informatie. Dat laatste leidt alleen maar tot verwarring en is remmend in het veranderingsproces. Beter is het dus om naar wegen tot integratie van het reeds aangereikte te zoeken. Alle verandering kost tijd en werkelijke veranderingen bij uitstek. Instant oplossingen verlangen leidt tot symptoombestrijding en tot steeds dezelfde problematiek in een andere gedaante.

#### INTERPRETATIE VAN EEN HEXAGRAM.

SIE  
De Bevrijding

HWAN  
De Oplossing

Tijdens het schrijven van dit artikel heb ik de I Ching de volgende vraag gesteld: Wat is er te zeggen over het gebruik van de I Ching?

Als antwoord kreeg ik Hexagram 40 SIE-De Bevrijding met zes op de vijfde plaats, wat leidt tot Hexagram 59 HWAN-De Oplossing.

Zondermeer zijn deze woorden reeds treffend t.a.v. het nuttig gebruik van de I Ching. Aangezien een grondige interpretatie de lengte van dit artikel zou verdubbelen, zal ik hier slechts enkele gedeelten uit De Bevrijding als voorbeeld van een interpretatie geven.

In de Bevrijding staat; 'Bevorderlijk is het Zuidwesten. Als men niets meer heeft waar men heen kan gaan, is terugkomen heilzaam. Als er nog iets is, waar men heen moet gaan, dan is snelheid heilzaam'. Het Zuidwesten betekent 'aan het werk gaan', dus het zoeken naar een weg (het verstaan van de symboliek van de I Ching) uit de problemen en het daarnaar handelen. Als men niet handelt, dan werkt geen enkele methode, evenzo moet men willen opstaan.

Vervolgens het advies: Valt er binnen een bestaande moeilijke situatie nog iets te doen, doe het snel, zo niet laat het dan los, en keer terug naar de essentie. Want 'door te gaan, wint hij de menigte, zijn terugkomen is heilzaam.' Degene die in staat is om een moeilijke situatie los te laten, dwingt respect af en wint voor zichzelf en de andere betrokkenen de mogelijkheid tot het inslaan van nieuwe wegen. Het 'terugkomen' d.w.z. het willen zien van wat er nu werkelijk van belang is, eveneens. Maar ook kunnen wij hier uit verstaan, dat de I Ching het hier over zichzelf heeft. Het boek blijft gesloten als men er geen gebruik van maakt, het Gaat.

Zijn terugkomen is echter heilzaam-nuttig en bruikbaar voor diegene die het wil hanteren. Dat dat niet simpel is, wordt door de I Ching bevestigd: 'Als hemel en aarde zich bevrijden, ontstaan donder en regen'. Het zich bevrijden van moeilijkheden, vraagt energie en inzet, soms ingrijpend als de donder en veelvuldig (bij herhaling) als de regen. Maar dan 'breken de zaaddozen van alle vruchten, kruiden en bomen open' Het willen kiezen voor een proces, dat voert naar werkelijke verandering, geeft nieuw voedsel als de vruchten, genezing als van kruiden en frisse lucht (zuurstof), zoals de bomen dat produceren. Hier wordt van zaaddozen gesproken, omdat hiermee de potentie, de sluimerende mogelijkheid wordt aangegeven en nog niet de nieuwe situatie. Die kan pas intreden als men zich werkelijk de moeite heeft gegeven om iets te leren. 'Donder en regen zetten, het Beeld van De Bevrijding. Zo vergeeft de edele fouten en schenkt hij vergiffenis van schuld'. Als men werkelijk de wijsheid van de I Ching tot zich wil laten doordringen, dan moet men ook bereid zijn om niet te blijven vasthouden aan remmende omstandigheden. Ook niet aan schuldgevoel, dat belemmert het zien van wat men nog wel kan. Ook is het duidelijk dat de hele tendens van de I Ching er een is van positiviteit en niet van het cultiveren van wat er problematisch is.

Het gebruiken van deze teksten vraagt inzet, bereid tot handelen en het willen openstaan voor datgene wat kan inspireren. Als men dat niet ten minste wil proberen, heeft een vraag niet veel zin.

### DEEL-DENKEN - TOTAAL-DENKEN

Onze (westerse) instelling ten aanzien van de dagelijkse realiteit, is het zoeken van oplossingen voor dat wat verstorend is. Dit heeft geleid tot vergaande specialisaties zowel theoretisch als praktisch. Steeds meer hebben wij de verschillende leefgebieden en de kennis daarover afgesplitst. Wij zijn gaan deel-denken en deel-doen. Het overzicht over het totaal gaat hierbij verloren. De waarde van het variante, dat wat wij normaliter als 'toeval' benoemen gaat verloren of wordt bijgesteld als datgene waar wij de oorzaak nog niet van kennen.

Hoeveel goeds dit ook heeft gebracht, het is te beperkt om een mens te leren greep te krijgen op zijn eigen leven en de daarin geplaatste omstandigheden. Om dat te kunnen is het noodzakelijk dat wij niet alleen deel-denken maar ook totaal-denken(2). Eenvoudig gezegd: het is belangrijk te weten dat oorzaak-gevolg

aanwezig is, dat er in alles een Zin(3) besloten ligt. Om die betekenis te zien, moeten wij het Totaal in beschouwing nemen. Het eigene, (het variante) de betekenis ontdekt men door beschouwing van iets binnen de tijd en ruimte waarin de beschouwer zich geplaatst ziet. Men neemt het geheel waar als een proces, wat men 'lezen' kan. In de quantumtopologie is men tot dezelfde constatering gekomen (4).

Dit proces lezen is in het Totaaldenken het zoeken en ontdekken van de betekenis ervan, die mits goed verstaan, vertaald kan worden naar concrete handelingen. Zo kunnen wij onze werkelijkheid vormen en richting geven door in een proces, waar we de Samenhang van Zien, kleine elementen te veranderen van richting, waardoor het geheel langzaam evolueert. Evolueert naar groei, volwassenheid en het ervaren van de verbinding tussen de betekenis van het leven en het concreet geleefde leven zelf.

### VERANDEREN EN HANDELEN.

Er zijn vele grondwoorden, die in dit verband om een opheldering vragen, o.a. het Tao (5), synchroniciteit (6-8), tegenstellingen-tegengedelen, evenwicht, veranderen-handelen, kennis, voorspellingen, etc. (2). Plaatsgebrek noopt mij het te beperken tot enkele. In de I Ching gaat men dus uit van de aanwezigheid van de Samenhang. De verborgen betekenis van die samenhang is a-causaal en kan dus niet opgespoord worden via een causale zoek-methode. Het vraag en antwoord ritueel van de I Ching is een a-causale manier om toch te vinden wat men zoekt.

Het zou een misvatting zijn om hieruit te concluderen dat het causale geen plaats heeft in de I Ching. Het Totaal-denken sluit het causale niet uit, maar in (2). Echter de plaats die het toegewezen krijgt, is de plaats van het concrete handelen, het omgaan met het materiële. Het kennen van de Zin gaat en dient samen te gaan met het kennen van oorzaak en gevolg.

Dat brengt ons op drie vragen:

Het "Waarom", "Wat" en "Hoe".

In het waarom ligt de vraag naar de 'Zin' van het gebeuren. Wat is de 'Zin', de diepere betekenis van iets dat het is zoals het is.

In het Wat' ligt de vraag 'wat moet ik doen'. Als de Zin van een gebeuren, situatie, probleem, duidelijk is, is dat de voor de hand liggende vraag. Deze "Wat" vraag is de schakel tussen de Waarom en de Hoe vraag. Het is tevens de vraag die we via de I Ching-methode beantwoord willen krijgen. Daarom wordt er eerst gezocht naar de betekenis die de symbolische taal van de tekst heeft. Vraag en antwoord vormen een geheel (2). Toeval is er niet in de wereld van de Samenhang, de Zin, de a-causaliteit. De schakel vinden tussen het Waarom en het Hoe is - het verbindende vinden - tussen het a-causale en het causale. In de vraag naar het 'Hoe moet ik het doen', wordt gezocht via interpretatie naar het handelen. Dit laatste dient grondig uitgediept. Als men blijft bij het verstaan van de Zin en het kiezen van de richting, die men op moet gaan (Wat) dan heeft men ook gereedschap nodig om zichzelf op dat pad te brengen.

Uitgaande van de aanhef boven dit artikel zien we een drieluik ontstaan.

Samenhang	Verandering (in-potentie)	Werkingsveld (handelen)
Waarom Zin a- causaliteit	Wat Schakel schouwen via onderscheiden Verbinden	Hoe interpretatie causaliteit
onzichtbaar	spanningsveld	zichtbaar

Hoe frapperend de uitspraken van de I Ching soms ook zijn, het gaat met betrekking tot de vraag "Wat moet ik doen" vooral om de praktische interpretatie. Het doen 'Doen', Handelingsalternatieven vinden in de gegeven omstandigheden. Letterlijk! Alleen daardoor zet men zélf een proces van verandering in gang, waar men niet meer het slachtoffer van is maar medeverantwoordelijk. Hoe eenvoudiger deze handelingen zijn, hoe beter. Hoe eenvoudiger, hoe duidelijker. Hoe duidelijker, hoe beter toepasbaar in de dagelijkse situatie. Voorbeeld: een vrouw in een scheidingssituatie, trok de tekst met als titel 'Verminderen'. Zij zag in, doordat dat woord en de inhoud van de tekst zo treffend was in de gegeven situatie, dat zijzelf het proces van vermindering ter hand moest nemen. Dus gaf zij de vermindering in alle mogelijke vormen gestalte. Bleef thuis, zocht geen compensaties, liet haar teveel aan make-up achterwege, kleepte zich sober, at en dronk eenvoudig en was spaarzaam in haar uitgaven. Zij leerde voor het eerst om zonder angst, alleen te zijn. Er ontstond een herwaardering over vele materiële en immateriële zaken.

De hoopvolle troostende gedachte in de oude tekst van de I Ching dat 'vermindering het begin van bloei' is, had zij zelf gestalte gegeven. Zo werd de verandering, die gewekt werd en gestalte kreeg, daardoor een levend geheel en werkte vormend in de hele persoonlijkheid. Vooral ten aanzien van de houding ten opzichte van de eigen situatie en de mogelijkheden die gebruikt werden. Deze verandering van houding is blijvend en daarop kan men steeds terugvallen bij elke keus of vraag, die zich voordoet.

Er is geen Verandering mogelijk, zonder dat men er iets voor doet. Het handelen is de onmiddellijke consequentie van de wens tot verandering, het zoeken naar en het Vinden van de zin.

Veranderen en handelen als grondbegrippen vindt men in de westerse wetenschap ook terug in de andragologie (8). Hier gaat het bij verandering door handelen om een gericht handelen dat inhoudelijk gerelateerd is aan verbetering. Zo wordt er vanuit gegaan, dat het altijd mogelijk is om via een gericht handelen een daadwerkelijk gunstige verandering te bewerkstelligen. Dit is een

keuze voor positiviteit (2). 'Men zoekt in eerste instantie vooral wat mensen nog kunnen, gegeven hun beperkingen en de eigenschappen van hun omgeving'. (8)

Passend bij deze uitgangspunten is tevens, dat men vooral zoekt naar het variante in plaats van naar het invariante. 'Een zodanige instelling houdt mede in dat het specifieke eigene van een situatie, datgene waarin deze zich onderscheidt van andere, niet zo gemakkelijk zal worden bijgesteld onder de noemer van toevalligheden' (2). Eerder kan dit leiden tot het verstaan van toevalligheden in de zin van synchroniciteit. (7) Het niet causaal verklaarbare kan een diepe betekenis krijgen voor de mens, die het verstaat en hem emotioneel de betekenis van een 'toevalligheid' duidelijk maken. (Hoewel komend uit een heel andere cultuur en geschreven in symbolische taal verschijnt de I Ching in het licht van bovengenoemde theorie als het eerste andragologische handboek).

Aangezien het verstaan van de betekenis een gevoelsmatige betrokkenheid van de persoon vereist, is de stap naar een gericht handelen kleiner dan bij een rationeel inzichtelijk begrijpen van de situatie. (2) Met andere woorden; hoe pijnlijk of verdrietig een situatie ook is, verstaat men eenmaal de zin daarvan, dan kan men zijn eigen medeverantwoordelijkheid en mogelijkheden om er 'iets aan te doen' niet meer ontlopen.

Uiteraard werkt dit hetzelfde in andere situaties die vragen oproepen, zoals opvoedingsvraagstukken, het zoeken naar ontplooiingsmogelijkheden zoals studie, beroep, etc., etc.

Als men de samenhang van tijd en gebeurtenissen binnen die tijd goed in ogenschouw neemt, kan men zijn handelen daarop afstemmen en richten. Belangrijk hierbij is de positieve instelling, waar de filosofie van de I Ching van uit gaat. Besteedt geen of weinig energie aan dat, wat als negatief ervaren wordt. Hoe minder men dat doet, hoe meer energie er vrij is om datgene te doen wat men wél kan. Bekijk het negatieve, erken het en laat het dan voor wat het is. Wéét dat het er is en doe er niets aan.

Hier geldt het doen in omgekeerde richting. Acceptatie van dat wat moeilijk is blijft echter een eerste vereiste. Géén aanpassing aan, of een passief zich er afhankelijk van stellen. Erin staan en de aandacht richten op het handelen in positieve zin.

Het is kenmerkend voor onze maatschappij dat wij uitgaan van een sterke betrokkenheid met het moeilijke, problematische, pijnlijke, verdrietige, het oplossen ervan of het verzet ertegen. Het causalistische deel-denken leidt hiertoe, net zo goed als het Totaal-denken tot fatalisme kan leiden. Geen van beide staat daarom alleen in zijn recht. Het a-causaal, onzichtbaar, alleen gevoelsmatig subjectief te ervaren zoeken naar de zin, vindt zijn concrete tegenhanger in ons handelen dat per definitie causaal is en steunt op een empirisch te volgen proces. Zij hebben elkaar nodig en horen bij elkaar.

Geen mens is in staat om een ander te bewaren voor ziekte, pijn, teleurstelling, conflict, etc. Wij kunnen er alleen maar mee om leren gaan. Elke oplossing is een tijdelijke oplossing, hoe goed en hoe welkom dan ook en heeft vaak daarom een recht van bestaan. Maar een verandering van houding ten opzichte van bovengenoemde zaken nl. het accepteren ervan, het zoeken en willen zien van de betekenis, het vinden van andere wegen en ten slotte het daarnaar handelen is de enige modes om de eigen keuzevrijheid en de medeverantwoordelijkheid van het individu, tijdens welke hulpverlenende interactie dan ook, niet te verzwakken maar te versterken. Er zijn vele wegen hiervoor, en de I Ching is er één van.

Juist en vooral om de eenvoud van de stelregel: "niet het negatieve niet te doen", maar "het positieve doen".

*Adres van de auteur:*

*Drs. P.M.J. van Luyn  
Weesperzijde 132IV  
1091 ER Amsterdam*

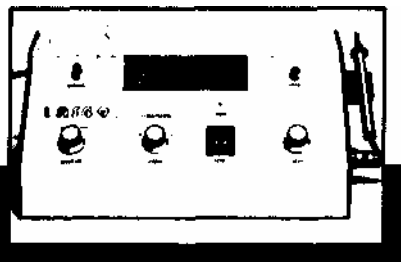
#### LITERATUUR

1. Wilhelm R. I Ching Het boek der veranderingen. Uitg. AnkhHermes 1977.
2. Van Luyn P.M.J. Doctoraal scriptie. Teveel is minder dan ge noeg. Andragologie en het Totaaldenken. I.W.A. Januari 1982.
3. Bolen J.S. Tau van de psychologie. Uitg. Lemniscaat Rotterdam 1980.
4. Zukav G. De dans van de Woe-Li meesters. The dancing Wu-Li masters. Uitg. Bert Bakker Amsterdam 1979.
5. Lao-Tze. Tau-te-tjing. Uitg. Ankh-Hermes Deventer 1979.
6. Jung G.G. Synchroniciteit een a-causaal verbindend beginsel. Uitg. Lemniscaat Rotterdam.
7. Shallis M. On time. An investigation to scientific knowledge and human experience. Penquin books Ltd. England 1982.
8. De Zeeuw G. Veranderen en menselijk handelen. Tijdschrift voor Agologie. 1976;2: 96-114.
9. Schutskii J.E. Research on the I Ching. Routledge & Kegan Paul Ltd. England 1980.

## ELECTRO-EN LASER-ACUPUNCTUUR

Infrarood 'pseudomoxa' HeNe acupunctuur-laser (2mW.) automat. electro-diagnose—33>-therapie, diverse puntzoekers en puntzoeker/stimulatoren ontwikkeld op basis van langjarige ervaring én de nieuwste inzichten en technologieën.

Voor nadere Informatie kunt U on» bellen ofwel Mm Maftte sturen nMr SONOMIRA • Antwoord no. 3599 \* 1000 TL Amsterdam, Tel. 020-621472



**SONOMIRA**

Electro-Medica

33 JAAR VOORLICHTING,  
VERKOOP en SERVICE

Natuurlijk voeren wij ook nog eteeda een compleet programma Fyalotherapie-en Ergometrie-apparatuur.