**Psychotherapie contra pastoraat**

**UIT: 'PSYCHOTHERAPIE - DER FATALE IRRTUM'**

van T.Schirrmacher, theoloog en R.Antholzer, psycholoog;

**deel 1**

DE GROTE KLOOF

In deze artikelen willen we de tegenstellingen tussen de psychotherapie en het bijbels pastoraat aangegeven, en met name hun oorsprong, methode en doelstelling verder belichten. Zowel de psychotherapie als ook het pastoraat hebben een antropologische achtergrond, die de behandelwijze sterk beïnvloed. Daarom willen we het mensbeeld, wat aan beide vormen van hulpverlening ten grondslag ligt, nader bestuderen.

Ook de verschillen in de methode, met de daarin opgesloten ethische consequenties, zullen we bespreken. Tenslotte richten we onze aandacht op de doelstelling van zowel psychotherapie als pastoraat, want ook dit heeft een niet geringe invloed op de behandelwijze. Een bepaalde methode wordt als zinvol aangemerkt, indien zij in staat is het gewenste doel dichterbij te brengen. Vandaar zou het naÔef zijn een methode te willen beoordelen, zonder rekening te houden met haar antropologische en filosofische vooronderstellingen en doelstellingen. Door hier de psychotherapie en het pastoraat tegenover elkaar te stellen, met hun 'oorsprong', 'methode' en 'doel', zal duidelijk worden door welk een diepe kloof zij van elkaar gescheiden zijn.

ONVERENIGBAAR IN DE ANTROPOLOGIE

De drie grote richtingen binnen de psychologie, die elk een therapeutisch concept ontwikkeld hebben, zijn de 'psychoanalyse', het 'behaviorisme' en de 'humanistische psychologie'. Hun antropologische vooronderstellingen zijn niet altijd duidelijk geformuleerd, maar kunnen afgelezen en geconcludeerd worden uit de theorie en praktijk. We willen hier alleen kort ingaan op de wezenlijkste gemeenschappelijke kenmerken. Dat zijn een materialistische wereldbeschouwing; een in meer of mindere mate vormgegeven determinisme (noodwendigheidsleer); een darwinistische voorstelling over de herkomst van de mens; alsook een hedonistische (hedon = genot) basis voor de zingeving en doel van het menselijk bestaan.

PSYCHO-ANALYSE

De psychoanalyse, zoals ook de beide andere psychologische richtingen, is gebaseerd op een materialistisch mensbeeld. Dat betekent dat de mens gezien wordt als een louter stoffelijk en immanent (innerlijk) wezen. Alle drie concepten hebben weliswaar het fysicalische (natuurkundig) materialisme overwonnen, toch vertegenwoordigen zij een biologisch-, fysiologisch-, respectievelijk psychologisch materialisme, waarbij ze de ziel van de mens als materie betitelen, die per definitie te verklaren moet zijn d.m.v. natuurkundige, chemische reacties. Er wordt totaal geen rekening gehouden met de geest van de mens, in ieder geval niet als een onafhankelijk van het lichaam bestaande werkelijkheid.

Een duidelijk voorbeeld van de positivistische (het met de zintuigen waarneembare) aanbidding van het verstand en de wetenschap is deze voorstelling van Freud, dat het zieleleven door biologisch oorzakelijk verband en met behulp van exact wetenschappelijk onderzoek volledig verklaarbaar zou zijn. Een citaat van Freud uit 'Jenseits des Lustprincips': "De gebrekkigheid, waarmee we het zieleleven kunnen beschrijven, zou waarschijnlijk verleden tijd zijn, wanneer we in plaats van de psychologische termen gebruik konden maken van fysiologische- of chemische benamingen."

De psyché van de mens wordt door Freud omschreven als een apparaat, dat werkt volgens energetische principes, opgebouwd uit 'Es', 'Ich' en 'Uber-ich' en gevoed door libidineuze (seksuele driften) energie en functioneert volgens zeer mechanisch aandoende wetmatigheden. Het besturingsapparaat bevindt zich dan ook niet in de wil van de mens, maar in het zogenaamde 'Lust-Unlust-Prinzip'.

Naast een biologisch determinisme, wat Freud ten volle aanhangt, is hij ook voorstander van een psychologie, met lustbevrediging als motivatie. De drijfveer van de mens is uiteindelijk lust te zoeken en last te vermijden. Volgens Freud is de mens met zichzelf en de wereld in een strijd verwikkeld en wordt geplaagd door angsten en onbewuste verlangens. Hij wordt eerder gedreven tot een bepaald gedrag door een aangeboren instinct, dan door invloeden vanuit zijn omgeving.

Freud was een groot aanbidder van Charles Darwin, en diens werk heeft een sterke invloed gehad op de ontwikkeling van zijn eigen theorieën. De evolutieleer van Darwin bood hem de mogelijkheid een wereldbeeld te creëren, waarin geen plaats was voor de realiteit van God (als een persoonlijk wezen), voor b.v. de eeuwigheid, de Geest, e.d. Dit geeft hij toe in een autobiografie van 1925, waarin hij zegt: "De destijds actuele leer van Darwin heeft een grote aantrekkingskracht op mij gehad, omdat zij een groeiend inzicht beloofde in het kennen van onze leefwereld."

Een bestemming voor de mens in het hiernamaals was er volgens Freud niet. Het wezen van de mens verklaart zich afdoende door zijn aangeboren streven naar een optimale bevrediging der driften (Lustprinzip) en het minimaliseren van angsten (Realitaitsprinzip). Daarbij bevindt de mens zich voortdurend in conflict tussen de egoïstische aanspraken van het 'Es' en de verwachtingen van het 'Uber-ich'.

BEHAVIORISME

Ook het mensbeeld, dat bij het behaviorisme wordt gehanteerd, is gestoeld op het biologisch materialisme. De voorstelling, dat het transcendente, het onzienlijke, deel zou hebben aan psychische processen, wordt afgedaan als pure speculatie. De begrippen 'geest' en 'ziel' zijn überhaupt geen gespreksthema. Vanwege het feit dat het zieleleven noch zichtbaar, noch meetbaar is, maar alleen het gedrag van de mens (waarbij ook innerlijke fysiologische processen als gedrag worden gezien), doet men alleen maar uitspraken over prikkel-en-reactie verhoudingen (Stimulus-Response-schema=S.R.).

Het orthodoxe S.R.model is weliswaar reeds lang vervangen door het S.O.R., de Organisme variant. Men geeft dus toe, dat het zinvol en wetenschappelijk verantwoord is, te vragen wat zich afspeelt tussen de prikkel en de reactie. Ook bij deze tussen-beide-komende variabelen gaat het de behavioristen echter nog steeds om niet-meetbare fysiologische reacties, omdat deze zich voornamelijk in de hersenstructuren voltrekken. De cognitieve (verstandelijke) en affectieve (gevoelsmatige) ervaring van het individu is alleen daarom interessant, omdat zij gezien wordt als een verschijningsvorm van het uiterlijk gedrag, en als zodanig aan een analyse wordt onderworpen.

Net zoals de psychoanalyse gaat ook het behaviorisme uit van het determinisme, hetgeen gestalte krijgt middels een samenspel van erfelijke structuren en factoren uit de omgeving. Het gedrag van de mens wordt uitsluitend verklaart als een mechanisme van klassieke en operante conditionering. Het gedrag, waarvan de gevolgen aangenaam zijn en die leiden tot bevrediging van de lusten of waardoor onaangename gevolgen kunnen worden verhinderd, wordt aangemoedigd. Wanneer echter succes uitblijft of zelfs onaangename gevolgen optreden, wordt gedrag gecorrigeerd.

Het 'besturingsapparaat' is ook hier het hedonistische 'lust-unlust-prinzip'. Overigens is in dit model heel moeilijk aan te geven, waar de keuzevrijheid van de mens een plaats zou kunnen hebben.

In het behaviorisme wordt niets gezegd over de natuur van de mens; in zekere zin is zij neutraal. Ook het geweten wordt afgedaan als een voorgeprogrammeerde reflex. Er bestaat geen goed of slecht gedrag; enkel aangepast of ongepast gedrag. Indien echter de mens niet meer is als een aantal voorbewerkte programma's, dan is de mens in principe door de mens te scheppen, zij het binnen het kader van zijn elementaire eigenschappen. Hiervan uit gaande beschreef B.F.Skinner, ÈÈn van de beroemdste vertegenwoordigers van deze richting, in zijn boeken 'Walden Two' (1948) en 'Jenseits van Freiheit und WÐrde' (1973) het programma voor een maatschappij, die door een totale psychologische controle omgeven is.

De grondlegger van het behaviorisme, J.B. Watson, sprak reeds de overtuiging uit, dat hij te allen tijde uit gezonde kleinkinderen, zonder rekening te houden met hun aanleg of voorkeur, onder invloed van de juist gekozen omstandigheden, volledig naar eigen wens hen zou kunnen vormen tot artsen, advocaten, kunstenaars, kooplieden, of ook landlopers en dieven. Zijn hedendaagse volgelingen zouden zich toch wat bescheidener opstellen.

Zoals we dat tegenkomen bij het materialisme, is ook het behavioristische mensbeeld doordrongen van het evolutionistische gedachtegoed. Daarom is het voor de behavioristen totaal geen probleem resultaten, verkregen uit experimenten met dieren, toe te passen op de mens. Alhoewel daar bij gezegd moet worden, dat deze onderzoeksmethode door psychologen in twijfel wordt getrokken en reeds bestempeld is als de 'rattengelijkheid van de mens".

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Door toedoen van Abraham Maslow werd in 1962 een organisatie in het leven geroepen, die datgene moest vertegenwoordigen, wat door Maslow de 'derde kracht' werd genoemd; n.l. een psychologisch denken, wat duidelijk verschilt van de psychoanalyse en van het behaviorisme. De humanistische psychologie ziet zichzelf als een oppositiebeweging tegen de gereduceerde menselijkheid van de mens in de natuurwetenschappelijk georiënteerde psychologie. Ze wil een bijdrage leveren tot een re-humanisering van de psychologie, doordat ze een aanzet geeft tot vernieuwing van de geesteswetenschappen en de nadruk legt op de eenheid van het menselijk wezen.

Daarbij laat ze zich leiden door een antropocentrisme (mens in het middelpunt) en streeft het doel na van het humanisme: ze wil de mens ervoor bewaren, dat hij zich laat misbruiken voor mensonwaardige doeleinden; aan de andere kant wil ze ook de mens beschermen, dat hij zich niet onderwerpt aan bovenmenselijke machten of waarheden. Elk geloof in God wordt eigenlijk toch gezien als een inperking van het mens-zijn, omdat hij daarmee zijn zelfbeschikking opgeeft. Zodoende is de grondslag van de humanistische psychologie een materialistische psychologie, die zich uitsluitend bezighoudt met de immanente (innerlijke) en zichtbare betrekkingen.

In tegenstelling tot de psychoanalisten en de behavioristen kennen de humanistische psychologen geen streng determinisme, maar schrijven de mens een geringe mate van keuzevrijheid toe, hoewel ze de invloed van de omstandigheden zeer belangrijk achten. Nochtans is de mens in beginsel in staat zijn inherente mogelijkheden te verwerkelijken (zelfverwerkelijking).

Terwijl de psychoanalyse en het behaviorisme uitgaan van een biologische evolutie, wordt de humanistische psychologie gekenmerkt door een sociale ontwikkelingsleer. Hierbij valt te denken aan de behoefte-hiërarchie van Abraham Maslow, waarbij het hoogste doel, n.l. de zelfverwerkelijking, slechts door weinige bevoorrechte mensen kan worden bereikt, gezien het feit dat de doorsnee burger vechten moet voor zijn dagelijkse werk, voeding, onderdak. De Duitse psycholoog Carl F. Graumann legt met waarschuwende woorden zijn vinger op deze zwakke plek: *" Het gevaar bestaat in onze tijd, dat zulk een humanisme onmenselijk wordt, doordat zij de meerderheid van de minder ontwikkelde mensen mogelijk zou gaan beschouwen als minder menselijk, omdat hun economische-, sociale-, of etnische situatie niet toestaat dat ze hun menselijke kundigheden of mogelijkheden ontwikkelen, welke juist het studiegebied vormen van de humanistische psychologie."*

In elk geval hangt de humanistische psychologie het postulaat (onderstelling, waarvan geÎist wordt dat ze zonder bewijs wordt aangenomen) aan van de psycholoog Jean Jacques Rousseau, die beweert dat de mens van nature goed is.

Weliswaar put zij ook nog uit de bronnen van het existentialisme (daar is het centrale probleem, dat de mens zijn bestaan ervaart, als 'geworpen zijnde' in de kosmos). De humanistische psychologie hoopt dat haar sterke geloof in de bekwaamheid van de individuele mens, n.l. een zin te vinden in het absurde bestaan, een positieve kracht kan vormen in het leven van vandaag. Dit vermogen, zin te vinden in het absurde, is werkelijk wonderbaarlijk. Zo is zij in staat, ondanks de bewering dat de mens enkel een toeval product van vergankelijke materie is, een hoopgevende soteriologie te formuleren.

HET MENSBEELD VAN DE ZIELSZORG

In de bijbel openbaart God aan ons de herkomst, de betekenis en het doel van het menselijk bestaan. Daarnaast echter wordt ook inzicht gegeven in de opbouw en structuur van de menselijke persoonlijkheid. Deze openbaring verschaft ons een mensbeeld, dat fundamenteel verschilt van de hierboven genoemde psychotherapeutische richtingen. Allereerst wordt ons getoond dat de mens een schepsel is van God, geschapen naar het beeld van God. Daarmee is de mens geenszins een louter lichamelijk wezen, maar toegerust met een onsterfelijk bestaan. Toen God het uit materie gevormde lichaam de levensadem inblies, "werd de mens een levende ziel." (Gen.2:7b)

Door de vereniging van lichaam en geest ontstond iets nieuws; de ziel of de persoonlijkheid van de mens als een heelheid. De levensuitingen van de ziel vertonen duidelijke kenmerken van zowel de geest als van het lichaam. Daarnaast zien we ook uitingen, die pas mogelijk werden door de vereniging van geest en lichaam (dus het geheel is meer dat de optelling van haar twee delen). Zodoende kan de ziel worden beschreven en worden herkend aan de hand van haar functies en uitingen, maar de ziel kan niet onafhankelijk van geest of lichaam bestaan.

De bijbel ziet de mens dus in zijn bestaan, substantieel, als tweeledig, maar in zijn werking, functioneel, als drieledig. Omdat de persoonlijkheid van de mens altijd voortkomt uit de som van geest, ziel en lichaam, zijn de uitingen van de geest en lichaam van de mens nooit direct toegankelijk, maar deze komen tot ons middels de ziel. Deze volledige eenheid van het menselijk bestaan is blijvend tot aan de dood, wanneer lichaam en geest weer van elkaar gescheiden worden.

Het onzichtbare en immateriële deel van de persoonlijkheid, de innerlijke mens, noemt de bijbel het hart. Het hart omvat geestelijk-psychische kwaliteiten, die voor de buitenwereld verborgen, voor God echter openbaar zijn. Ook deze term, het hart, is net zoals het begrip ziel, niet substantieel, maar functioneel. In zekere zin is het hart de commandotoren van de mens, die bewuste-, alsook onbewuste terreinen omvat. Hier liggen de aanknopingspunten voor het bijbels pastoraat.

Hoewel zeer algemeen, is hiermee toch iets gezegd over de herkomst en opbouw van de mens. Maar bij een mensbeeld moet ook invulling gegeven worden aan de bestemming en het doel van het menselijk bestaan. Vanaf het begin was de mens geroepen tot gemeenschap met de Here God; een gemeenschap, die bovenal gedragen zou moeten worden door wederzijdse liefde. Als schepsel werd hij opgeroepen vertrouwen te hebben in zijn Schepper; niet te leven vanuit natuurlijke krachten, maar vanuit een zelfgekozen afhankelijkheid van God.

In de zondeval heeft de mens gekozen voor autonomie, wat leidde tot zijn geestelijke dood, gescheiden van God. Maar toch, net zoals voorheen, was de mens bestemd om te heersen over de schepping, die hij moest bewerken en bewaren in verantwoordelijkheid tegenover zijn Schepper. Tegenover deze bijzondere bestemming van de mens staat nu het feit, dat de mens verstrikt raakt in zonde en rebellie en nu een wezen is geworden, dat ten zeerste verlossing nodig heeft. De eigenlijke zonde, de verbroken relatie tot God, heeft tot gevolg dat het gehele doen en denken van de mens ontregelt wordt, zelfs totaal verdorven.

In deze situatie bevindt zich ieder mens al vanaf zijn geboorte. Het wezen van de mens is zondig, en hoewel hij met deze erfzonde geboren wordt, is hij zelf volledig verantwoordelijk voor deze toestand, waarin hij zich bevindt. (Romeinen 5:12) Niet zijn overgeërfde aanleg en neigingen en ook niet de ongunstige omstandigheden zijn de oorzaak voor zijn schuldig bevinden, enkel het feit van het gescheiden-zijn van God.

Nu echter heeft Jezus Christus als de Zoon van God de plaats ingenomen van Adam en alle zondaren. Als enige heeft Hij volledig zo geleefd, als God het had bedoeld. In Hem is de liefde van God de geschiedenis van de mensheid binnen gestapt; in Hem wil God alle mensen deel laten hebben aan zijn liefde en de voleinding. Wie het plaatsvervangend lijden van Jezus voor zich persoonlijk in aanspraak neemt, zich zo identificeert met de Man aan het kruis, zodat hij weet dat in het oordeel over Jezus zijn eigen zonden veroordeeld zijn, die dringt door tot in het eeuwige leven.

Op deze manier kan een mens opnieuw geboren worden, zodat het gescheiden zijn van God opgeheven wordt, en hij binnentreedt in een nauwe levensgemeenschap met God door en in Jezus Christus. In Christus is de mens een nieuwe schepping, de macht van de zonde is gebroken, een vernieuwing, hervorming ook van de levenswandel, is binnen bereik gekomen. Dit veranderd worden is een groeiproces dat onmogelijk door de mens zelfs bewerkt kan worden. Alleen in Christus en door de kracht van zijn opstanding kan de wedergeboren mens in toenemende mate genezen van de schade, die in het verleden in zijn leven veroorzaakt is, hetzij door zijn eigen zonde, hetzij door de zonde van anderen.

Uit deze beknopte uiteenzetting wordt duidelijk dat het bijbelse mensbeeld lijnrecht tegenover het mensbeeld binnen de genoemde psychotherapeutische scholen staat. De antropologische uitgangspunten zijn onverenigbaar, en de kloof is zo groot, dat een scheiding niet te vermijden is.

In een volgend artikel willen we verder ingaan op de verschillen in methode en doelstellingen van pastoraat en psychotherapie.

**UIT: 'PSYCHOTHERAPIE - DER FATALE IRRTUM" VAN T.SCHIRRMACHER EN R.ANTHOLZER,**

vertaald door Marco Blankenburgh.
oktober 1996

**PSYCHOTHERAPIE CONTRA PASTORAAT (DEEL 2)**

In deze artikelen willen we enkele tegenstellingen tussen psychotherapie en bijbels pastoraat aangeven, met name hun verschillen in oorsprong, methode en doelstelling. In het vorige nummer zijn de verschillen aangetoond in de antropologische achtergronden (verschillen in mensbeelden). In dit tweede gedeelte gaat het over de verschillen in hun methodiek, met de daaruit voortvloeiende ethische consequenties. Duidelijk zal worden dat beide disciplines niet te verenigen zijn.

DE WERKWIJZE VAN DE PSYCHOTHERAPIE

Binnen de psychologie zijn er drie richtingen, die een therapeutisch concept hebben ontwikkeld, te weten; de psychoanalyse, het behaviorisme en de humanistische psychologie. We zullen hun behandelwijze achtereenvolgens onder de loep genomen. De Psychoanalyse. Een uitgangspunt van de psychoanalyse is dat onaangenaam en bedreigende informatie door de censuur van het "Ik" wordt verwezen (verdrongen) naar het onbewuste, waar het echter actief blijft en waar het in veranderde vorm, namelijk als symptoom, later weer tevoorschijn komt. Dientengevolge moet het een streven van de therapie zijn, alle verdrongen zaken weer binnen het bewustzijn te brengen. Dit is te bereiken, wanneer de patiënt zoveel mogelijk ontspannen op een bank ligt, het kritisch denken uitschakelt, en zo mogelijk alles verwoordt, wat hem te binnen schiet (vrije associatie).

Een andere mogelijkheid, iets uit het onbewuste op te diepen, is door middel van dromen, die door Freud de "koningsweg tot het onbewuste" worden genoemd. Omdat tijdens de slaap de censuur van het "Ik" is uitgeschakeld, kunnen zich tijdens de droom verdrongen driften of belevenissen uiten, die voorheen de toegang tot het bewustzijn geblokkeerd werden door het "Ik". Door datgene te interpreteren, wat de patiënt over zijn dromen vertelt of ook verzwijgt, kan de therapeut informatie verkrijgen over verdrongen zaken, maar ook over de verdringende krachten. Deze krachten worden nog versterkt, wanneer de interpretatie aan de patiënt wordt meegedeeld, vooral als dit gebeurd op een moment, waarop de patiënt daar zelf nog geen zicht op heeft. Daardoor wordt er een weerstand opgebouwd tegen de interpretatie en tenslotte ook tegen het fenomeen van de overdracht.

Met deze weerstanden worden sterke emoties bedoeld, zoals vijandigheden, maar ook devote onderwerping, verliefdheid ja zelfs een homo-erotische natuur is mogelijk. De overdracht wordt uitgelegd als een herbeleving van de affectie, die de patiënt als klein kind tegenover de ouders heeft ervaren. Ook deze overdracht gevoelens worden door de therapeut geïnterpreteerd, doordat hij bewust probeert te maken, waar de werkelijke oorsprong van de emoties te vinden is. Wat is hierbij de therapeutische werking? De theoretische basis voor deze methode is dat, door de interpretatie van de belevenissen, droomberichten, weerstanden en overdrachten, die in vrije associatie geuit zijn, de patiënt de kans gegeven wordt, die ziekmakende ervaringen in het bewustzijn te brengen, die zich misschien al tientallen jaren in het onbewuste bevinden. Deze moeten nogmaals doorleefd worden om ze zo te verwerken, dat ze voortaan geen onheil meer kunnen veroorzaken.

Natuurlijk geschiedt de interpretatie en eigenlijk al de selectie van de verschillende zaken op basis van de psychoanalytische theorie. Voor de gezond denkende mens klinken deze interpretaties nogal zonderling in de oren, en zijn ze ver gezocht.

TOETSING

Daar nog bij komt dat vrijwel alles wordt gereduceerd tot de factor 'seksualiteit'. Veel van wat analytici weerstanden noemen, is niets anders dan een gezonde afwijzing van van de realiteit vervreemde vooronderstellingen. Het is echter zo dat de psychoanalytica met zijn vooringenomen interpretatie altijd gelijk heeft. Datgene wat men achteraf kan interpreteren wordt als bevestiging geboekt voor de eigen geloofsleer. Of zoals een Duits spreekwoord zegt: men vindt altijd de paaseieren, die men zelf eerst heeft verstopt. De bevindelijke klaarblijkelijkheid van deze analytische leer is zeer gebrekkig. Vooral Freuds fase model van de psychoseksuele ontwikkeling van het kind heeft men kunnen weerleggen aan de hand van langdurige studies. Alle uit dit model afgeleide interpretaties bevinden zich zodoende op het dwaalspoor van een mislukte neuroseleer.

Ook is het tot op heden niet gelukt een overtuigend bewijs te leveren voor de werkzaamheid van de therapie. De psychoanalytici hebben nooit de behoefte gehad hun theoretische achtergronden aan de praktijk te toetsen. Waar de effectiviteit echter wel is onderzocht - meestal bij gedragspsychologen - pakte dit voor de psychoanalytici steeds uiterst negatief uit. Reeds in 1952 is een rapport uitgegeven door de Britse psycholoog Hans Jurgen Eysench, waarin wordt gesproken over een volledige ineffectiviteit (on-doeltreffendheid), zelfs is er sprake van een gedeeltelijk nadelige uitwerking, hetgeen bevestigd is in latere onderzoeken. Het aantal gevallen waarin verbetering optreedt middels de psychoanalytische behandeling staat in gelijke verhouding tot gevallen waarbij van behandeling helemaal geen sprake is geweest. Bij 40 % van de neurotische patiÎnten is in de loop van twee jaar ook zonder therapie een spontane verbetering te zien.

De psycholoog J.C. Brengelmann van het Max Planck Instituut voor psychiatrie in München zegt daarom met recht: "De totale psychoanalytische theorie zou experimenteel getest moeten worden, voordat men zou instemmen met de toepassing. Dat is tenminste de voorwaarde die door de wetenschap aan elke vorm van therapie wordt gesteld, en aan deze eis zal men zich niet langer meer kunnen onttrekken."

BEHAVIORISME

Vanuit de behavioristische psychologie werd de zgn. gedragstherapie ontwikkeld. Het gaat hier om een verzamelnaam voor een veelvoud aan therapeutische technieken. Zo is er de 'systematische desensibilisering' gebruikt voor het afbouwen van angsten en fobieën; de 'gedragsvorming door toenemende conditionering'; de 'implosions therapie'; 'sociale-trainings-vormen'; 'aversie therapieën'; 'biofeedback'; en in de laatste tijd vooral cognitieve (verstandelijke) methodes. (Zoals zelf uitdrukkingsmethodes, mentale training, e.d.)

Het is duidelijk dat het binnen dit kader niet mogelijk is in te gaan op alle verschillende genoemde methoden. Een gemeenschappelijk kenmerk in alle gedragstherapeutische technieken is, dat symptomen gezien worden als ongecontroleerde reacties, als resultaat van verkeerd aangeleerde gewoontes.

De persoonlijke levensgeschiedenis wordt over het algemeen als niet ter zake doende beschouwd, omdat alleen de op dit moment aanwezige of ontbrekende gewoontes van belang zijn. Door middel van doelgerichte leerervaringen moeten zulke gewoontes aan- of afgeleerd worden.

Hans Jurgen Eysench schrijft: "Deze theorie om iets aan te leren sluit onbewuste oorzaken uit, maar beschouwd neurotische symptomen als aangeleerde gewoontes. Er zouden geen neuroses zijn, die ten grondslag liggen aan bepaalde symptomen, maar men heeft alleen met het symptoom te maken. Men rekent af met het symptoom, en daarmee is de neurose ook verdwenen."

Het is begrijpelijk dat er in een dergelijke zienswijze moeilijk een plaats te geven is aan zaken als schuld en verantwoordelijkheid. Foutief gedrag is immers niets anders als het gevolg van een ongunstig verlopen leerproces. Hier dringt de vraag zich op of een uiterlijk aangepast en getraind gedrag ook te classificeren is als ethisch waardevol.

Overigens is de gedragstherapie ethisch niet zo waardevrij, als men in eerste instantie zou denken. Nemen we b.v. de implosion therapie of overvloeiing therapie. Deze gaat van het principe uit dat angst haar dreiging verliest, wanneer men lang en vaak genoeg daarmee geconfronteerd wordt en opnieuw doorleeft. De patiënt wordt herhaaldelijk opgedragen angst veroorzakende situaties voor te stellen. Door de therapeut worden deze zeer gedetailleerd beschreven en plastisch voorgesteld.

Als voorbeeld dient de beschrijving van zulk een therapie van de grondlegger Thomas G. Stampfl: "Ik gaf Leonard de opdracht zich voor te stellen, dat hij als kind op de ronde opening van de w.c.-bril moest zitten. De ouders zouden ernaast staan en alles, wat hij verkeerd doet bestraffen. 'Stelt je eens voor, dat je door de zitting zakt en met een plons terecht komt in de dikke bruine brei onder je.' Leonard moest zich verder inbeelden, dat hij met armen en benen lag te roeien in deze stinkende duisternis van uitwerpselen en telkens weer werd getroffen door nieuwe uitwerpselen van mensen, die gebruik maakten van de latrine ...."

Men kan hier al ernstige bedenkingen over de therapeutische handelwijze hebben, maar nog meer in het volgende voorbeeld van therapeutische aanpak.

Psychotisch patiënt Arnold moet zich voorstellen, dat hij met een dubbelloopsgeweer op vogels schiet. Daarna moet hij zich inbeelden dat hij gevangen genomen en vernederd wordt door duivelse spinnen (de spin is een symbool voor de moeder); vervolgens rukt hij zich los, om uiteindelijk hen allemaal te doden. *"Bij daaropvolgende sessies liet ik personen uit het leven van Arnold opdraven, zijn moeder, zijn familie, zijn jeugdvrienden, die hem destijds bespottelijk gemaakt hebben. Arnold moest ze allemaal uitschelden en in zijn verbeelding psychische aanvallen uitvoeren. Hij moest voor hen een bloederig levenseinde bedenken. Deze oefeningen heb ik ook als huiswerk opgedragen."*

Wij zijn van mening dat elk commentaar overbodig is. Jezus Christus zegt hierover: "Eenieder, die in toorn leeft met zijn broeder, zal vervallen aan het gerecht" en "een ieder, die een vrouw aanziet om haar te begeren, heeft in zijn hart reeds echtbreuk met haar gepleegd." (Matth.5:22+28) Ook in onze gedachten en voorstellingen kunnen we ons schuldig maken.

We moeten hier echter toegeven, dat de gedragstherapeutische technieken zijn onderworpen aan een strenge proefondervindelijke controle, waarbij, in een groot aantal van deze onderzoeken op effectiviteit, de werkzaamheid van de meeste technieken kon worden aangetoond; bij de een meer als bij de ander. 'Werkzaamheid' heeft hier natuurlijk betrekking op de doelstelling van de therapie die, vergeleken bij de humanistische methode, heel bescheiden is.

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Het is bijzonder moeilijk iets te schrijven over de behandelwijze van de therapieën, die zich scharen onder het dak van de humanistische psychologie. Deze in één boek samen te krijgen is zelfs maar beperkt mogelijk, omdat het hier gaat om een bonte verzameling aan therapievormen en pseudo-therapieën. Het meest erkend en waar ervaringen mee zijn opgedaan, lijkt ons de 'cliëntbetrokkene gespreks-psycho-therapie', die we hier als voorbeeld van humanistische therapie willen behandelen.

Bij deze gesprekspsychotherapie, waar de Amerikaanse psycholoog Carl R. Rogers de basis voor legde, staat de cliënt in het middelpunt van de psychologische behandeling. Door middel van bepaalde gesprekstechnieken probeert de therapeut de eigen activiteit en het initiatief van de patiënt te stimuleren, welke moeten bijdragen tot de oplossing van het eigen probleem. Daarbij wordt de patiënt volledig als zelfstandige persoon geaccepteerd en een zo gering mogelijke afhankelijkheid van de therapeut beoogt (dus geen divan, geen expert-imago van de therapeut door interpretatie en uitleg van dromen of associaties).

De nadruk bij deze behandeling is gelegen in het feit dat de cliënt duidelijkheid verschaft moet worden over zijn huidige gevoelstoestand. De toespitsing van het gesprek op de gevoelens van de cliënt bewerkt bij deze de bereidheid en bekwaamheid zichzelf te onderzoeken (doorgronden van eigen gevoelsleven), wat gezien wordt als wezenlijke voorwaarde voor het slagen van de therapie. De therapeut moet vooral letten op het verwezenlijken van drie voorwaarden:

1. Positief waardeoordeel en emotionele warmte
2. Verwoorden van emotionele ervaringen; d.w.z. dat de therapeut inhaakt op uitlatingen op persoonlijk-emotioneel vlak en verwoordt deze, zoals hij ze heeft begrepen.
3. De indruk geven van echtheid; door het beter leren kennen van eigen gevoelens moet er voor de cliënt een weg duidelijk worden, hoe hij zelf met zijn eigen probleem klaar kan komen.

Achter deze vorm van therapie staat de humanistische overtuiging; 'de mens is van nature goed'. In tegenstelling tot Freud is dit kenmerkend voor het zeer optimistische mensbeeld van Rogers. De mens wordt niet gedreven door zelfzuchtige motieven, maar door een aangeboren drang tot zelfverwerkelijking of het streven zijn aangeboren (inherente) mogelijkheden te actualiseren (self-aktualisation-tendency). De mens wordt met een 'blauwdruk' geboren, d.w.z. met een innerlijke schets of schema, waar niets in aanwezig is, wat een conflict met de omgeving zou kunnen veroorzaken. Een neurotische ontwikkeling ontstaat, wanneer een mens niet voldoende 'positieve waardering' ontvangt, omdat zijn omgeving blokkades opwerpt, die de verwerkelijking van zijn mogelijkheden belemmeren.

Vanuit deze persoonlijkheidstheorie is het begrijpelijk dat van de therapeut wordt geëist af te zien van elke directieve benadering (adviezen, opdrachten, e.d.) in de therapie, gezien het feit dat ieder individu de beste oplossing voor zijn problemen kan vinden in zichzelf. Ook ligt hierin de verklaring dat er veel waarde gehecht wordt aan het overdragen van een positief waardeoordeel en een zoveel mogelijk ontspannen en vertrouwelijke atmosfeer.

Gesprekspsychotherapie heeft dus alleen zin, wanneer rekening wordt gehouden met haar antropologische uitgangspunten en doelstellingen. De bewering van M. Dieterich, dat de ideologische achtergrond van psychotherapeutische technieken van geen betekenis zou zijn en verwaarloosd kan worden, kunnen wij daarom niet onderschrijven.

Terwijl deze ideologische invloed bij de gesprekspsychotherapie nog binnen een ethisch te verantwoorden kader blijft, gaat deze invloed bij andere humanistische methodes duidelijk een stuk verder. B.v. bij de Oerschreeuwtherapie (primair therapie) van Janor, de Bio-energetica (Keleman: 'We hebben geen lichaam, we zijn lichaam.'), bij de diverse sensitivity- en marathongroepen, of bij al de nieuwere, bijna exotisch aandoende groepstherapieën. Ook de hernieuwde opkomst van hypnose en astrologie is hier te noemen. Met de proefondervindelijke fundering is het bij de meeste humanistische therapieën (behalve gesprekspsychotherapie) nog slechter gesteld dan bij de psychoanalyse.

TOETSING

Wat betreft de drie voorwaarden, waar de therapeut op moet letten bij de gesprekspsychotherapie, willen we nog iets noemen, waar Christenen zich aan zouden moeten storen. Door het verwoorden van emotionele ervaringen wordt de cliënt (via toenemende conditionering) meer en meer gemanipuleerd, zodat hij, bijna zonder het zelf te merken, alleen nog maar spreekt over zijn gevoelens. Deze sterke nadruk op het gevoel heeft hier een negatieve uitwerking, omdat daarbij de ratio te kort komt. Er wordt een verkeerde voorstelling aan de cliënt gegeven, als zou men eerst een goed gevoel moeten hebben, alvorens men ook juist kan handelen.

Door eenzijdig benadrukken van het gevoelsaspect wordt bovendien de cliënt door de therapeut niet "holistisch" benaderd (niet in zijn totaliteit) en dus uiteindelijk ook niet serieus genomen. Vragen van de cliënt of ook een verstandelijk verzoek om advies, worden door de therapeut afgehouden, omdat hij ze principieel beantwoordt met tegenvragen betreffende het uiten van de gevoelens van zijn cliënt. Deze zal zich op den duur in zijn persoonlijkheid niet geaccepteerd kunnen voelen. De vereiste van een positief waardeoordeel blijft hierdoor onvervuld.

Waardering en warmte zijn niet zonder meer aan te leren of 'maakbaar'. Dat geldt eveneens voor 'echtheid'. De handelwijze, die men van de therapeut verwacht, is juist heel paradoxaal, wanneer echtheid een ingrediënt wordt, wat de therapeut door zijn gedrag moet overbrengen. Echtheid heeft te maken met het karakter en het wezen van de mens, namelijk met de mate van oprechtheid en openheid. Wordt echtheid geoefend, dan verwordt ze tot een façade en dus tot onechtheid.

Dat de therapeut doorgaans volledige acceptatie tot uitdrukking moet brengen, kan een voor Christenen ongewenst neveneffect hebben. Voor de cliënt wordt daarmee wel de toegang tot afgewezen delen van zijn eigen-ik gemakkelijker gemaakt. Maar omdat er geen correctie volgt, maar hij zich juist daarin geaccepteerd voelt, neemt hij er genoegen mee. Hij ervaart acceptatie als een absolute norm en blijft daardoor gevangen in het negatieve, in de zonde.

In de Bijbel lezen we echter dat liefde en waarheid onafscheidelijk aan elkaar verbonden zijn. De zielzorger moet daarom duidelijk onderscheid maken tussen de persoon en zijn gedrag. Acceptatie moet betrekking hebben op de persoon, terwijl hij zondig gedrag bij de naam moet noemen. Voor een christen zou het vanzelfsprekend moeten zijn, dat hij de ander in echtheid en ongeveinsde liefde tegemoet treedt (1.Petr.1:22). Daarbij moet hij de ander in zijn persoon serieus nemen en in nederigheid de ander hoger achten dan zichzelf. (Fil.2:3)

DE WERKWIJZE VAN BIJBELS PASTORAAT

De werkwijze van het bijbels pastoraat is niet zo heel gemakkelijk weer te geven, zoals dat wel het geval is net de verschillende psychotherapeutische richtingen, omdat er geen vastomlijnde methode is; tenminste niet in de Bijbel. Toch geeft de Bijbel een overvloed aan informatie over een Bijbelse aanpak in de zielzorg. Het gevaar, waar we voor moeten waken, is dat we uit deze informatie een methode construeren om daarmee beter grip te krijgen op het pastoraat en er een leerstuk van maken.

Allereerst vinden we in de Bijbel verschillende basisprincipes voor pastoraal handelen, die telkens weer terugkomen en waar, op basis van een daarin opgesloten logica, een bepaalde volgorde is te herkennen. Ook Bijbelse raadgeving begint met een diagnostische fase. We moeten informeren door welke nood gedreven het hulpzoekende advies vraagt (het gepresenteerde probleem).

Door goed te luisteren, vragen te stellen en te observeren moeten we informatie verzamelen en uit zien te vinden wat het eigenlijke probleem is; wat geleid heeft tot het ontstaan van dit probleem; waardoor het probleem is blijven bestaan; en hoe de hulpzoekende tot dusverre met het probleem is omgegaan. Op basis van een Bijbels mensbeeld, Bijbelse en eventueel ook wetenschappelijke psychologie, met behulp van eigen pastorale en persoonlijke ervaring zal de hulpverlener deze informatie selecteren en trachten te begrijpen.

Het verkrijgen van informatie zal gewoonlijk hand in hand gaan met het begrijpen daarvan. Wel moet deze diagnostische fase heel zorgvuldig worden uitgevoerd, als ook de verdere consultatie effectief moet zijn.

Als de hulpverlener inzicht heeft verkregen in de aard van het probleem, dan zal hij dit daarna aan de hulpzoekende overbrengen. Hij zal hem dus vermanen. Als de hulpzoekende geconfronteerd wordt met zijn problematiek in het licht van de Bijbel, zal de Heilige Geest hem van schuld overtuigen; en hem zijn verkeerde gedrag aantonen. Als volgt moet dan de hulpzoekende door terechtwijzing (te-recht-wijzing) gewezen worden op het juiste gedrag.

Soms zal het ook nodig zijn, hem te waarschuwen met het oog op zijn leven in de nabije toekomst; d.w.z. te wijzen op de gevolgen indien volhardt wordt in een verkeerde en zondige levenswandel. Al deze aspecten worden samengevat met het begrip 'vermanen'. De drijfveer voor alle vermaning moet altijd de liefde zijn.

Als daaropvolgend de hulpzoekende zijn schuld toegeeft en belijdt, mag hij de vergeving in ontvangst nemen en de hulpverlener zal hem oprichten. Het is namelijk goed mogelijk, dat de hulpzoekende, door dat te erkennen wat er in zijn leven verkeerd is gegaan, erg terneergeslagen is, en ertoe neigt, zichzelf te veroordelen of de moed op te geven. Naast het troosten kan het ook belangrijk zijn nieuwe hoop te geven.

Voordat de begeleiding nu wordt afgebroken, moeten aan de hulpzoekende concrete gedragsregels worden meegegeven. Hij moet adviezen krijgen voor zijn levensweg. Vaak zijn er nog veel dingen, die in orde gebracht moeten worden: rechtzetten van sociale verhoudingen, correcties in het persoonlijk leven, materiële zaken regelen, enz.

CHRISTELIJKE VOLWASSENHEID EN HEILIGING

In dit artikel kan niet nader ingegaan worden op alle richtlijnen voor een Bijbelse hulpverlening. Belangrijk is dat de hulpzoekende concrete hulp en richting wordt gegeven, zodat hij in het alledaagse leven zelf in staat is, het belangrijkste van het hele pastorale proces uit te voeren; n.l. het Bijbelse afleggen van schadelijke gewoontes en vleselijke karakterzonden, als ook het aandoen van goddelijke gewoontes en een geestelijke levenswandel.

Daarbij is het heel belangrijk, dat we de hulpzoekende niet alleen maar confronteren met de eis van gehoorzaamheid, maar ook een weg laten zien, hoe hij vreugde en kracht kan krijgen om in gehoorzaamheid te wandelen. Het moet niet zo zijn dat hij denkt onder druk, een wet te moeten naleven. We kunnen ons zelf en anderen bewaren voor zulk een ontspoord pastoraat, doordat aan ons handelen een Bijbelse heiligingsleer ten grondslag ligt. Daar moet ons leven ook op gericht zijn.

Het zal nooit tot een vreugdevolle gehoorzaamheid komen, als men niet weet van het gekruisigd-zijn met Christus en de noodzaak het eigen-ik te doden. Anders zullen menige bindingen aan de zonde blijven bestaan.

Als voorbeeld dient een Christen die, als gevolg van een chronisch lijden, waar hij nooit in kan berusten, depressief is geworden. In dit geval is het niet voldoende van hem te verwachten de zonde, n.l. het twisten met God, af te leggen. Het is veeleer nodig, dat hij het recht op gezondheid, dat hij onuitgesproken toch opeist, bereid is, prijs te geven. Alleen dan zal hij zijn ziekte kunnen aanvaarden en de strijd tegen God kunnen opgeven.

Pastoraat is een veelzijdig proces, waarbij we ons niet kunnen vastpinnen op een vastgelegde methode, maar uiteindelijk zijn we altijd aangewezen op de leiding en werking van de Geest van God. Het meedelen van Bijbelse waarheden, die een weg tot bevrijding bewerken, is niet alleen een kwestie van uitgebalanceerde didactiek. Als deze waarheden bij de hulpzoekende tot echt geestelijk inzicht moeten worden en een verandering moeten bewerken in de richting van onze doelstelling (n.l. heiliging), dan moet ons getuigenis gepaard gaan met de openbaringskracht van God.

Juist op dit punt is er een duidelijk verschil met iedere psychotherapeutische methode. Terecht kan men bij de psychotherapie een wetenschappelijk bewijs verlangd worden, waar uit blijkt dat resultaat is geboekt op grond van methode-gebonden specifieke factoren. Dit eveneens van Bijbels pastoraat te verwachten is zinloos. Hier zijn immers wetenschappelijk niet-relevante werkingen in het spel. Zou dat niet het geval zijn, dan ging het in het beste geval om een methode met Bijbelse garnering en geenszins om Bijbels pastoraat.

**UIT: "PSYCHOTHERAPIE-DER FATALE IRRTUM"**

van T.Schirrmacher-theoloog en R. Antholzer-psycholoog.
Schwengeler Verlag, Berneck, Zwitserland 1993

Vertaald door Marco Blankenburgh.
oktober 1996

**PSYCHOTHERAPIE EN PASTORAAT (SLOT)**

ONVERENIGBAAR IN DE DOELSTELLINGEN

Het doel van de verschillende therapeutische methodes wordt heel verschillend geformuleerd en weergegeven. De wetenschappelijke discussie over doelstellingen en waardeoordelen bij therapeuten en cliënten is pas aan het eind van de 70-tiger jaren op gang gekomen en bevindt zich dus nog maar in een beginstadium.

DE PSYCHO-ANALYSE

Omdat de psychoanalyse zich zeer sterk oriënteerde op het medisch - natuurwetenschappelijk denkmodel, werd daar nauwelijks gevraagd naar het doel. Wie lichamelijk ziek was, moest weer gezond gemaakt worden; hetzelfde gold voor de psychisch zieke. Zijn psychische gezondheid moest weer hersteld worden. Het doel was bereikt wanneer de ziekmakende symptomen waren verdwenen. Desondanks heeft Freud wel enige doelstellingen geformuleerd, zij het zeer algemeen. Bij hem ging het primair om het herstellen van de bekwaamheid om lief te hebben, maar ook om weer in staat te zijn om te werken en te genieten. Er is sprake van dat het gevoel van eigenwaarde van de patiënt moet worden versterkt.

Een zeer populair geworden uitspraak van Freud luidt: "Wo Es war, soll Ich sein." Het doel van de therapie is, dat er wat licht valt in het donkere onbewuste, zodat het 'Ik' een klein deel van datgene wat daarin verborgen is, zich actief kan toe-eigenen en onder rationele controle kan brengen van het bewustzijn. Deze doelstelling is natuurlijk toegesneden op de psychotherapie en kan alleen bereikt worden binnen deze context. De analytisch psychotherapeut gaat zodoende met uiterst vage doelstellingen aan de slag, eigenlijk alleen maar met de hoop, dat de patiënt na de therapie zich subjectief in ieder geval een stuk beter zal voelen. Dit gebrek aan een nauwkeurig geformuleerd doel ligt zeker ook geworteld in een methodiek, die vrijwel volledig georiënteerd is op het verleden.

In de 'Indivudual-psychologie' van Alfred Adler (1870) neemt daarentegen de verwerkelijking van levensdoelen juist een doorslaggevende plaats in. Het is de opdracht van de therapeut actief mee te werken in het zoeken naar zulke doelstellingen. Het hoofddoel van de therapie is gelegen in het ontwikkelen van een 'gemeenschapsgevoel' bij de cliënt door het afbouwen van een ik-gerichte instelling ten gunste van een wij-gerichte opstelling. Alle waardebepalingen bij Adler worden uiteindelijk gerelateerd aan de gemeenschap. Vanuit deze visie is in de sociale context van kannibalen het rituele nuttigen van lichaamsdelen positief te beoordelen. Natuurlijk is dit voorbeeld sterk overtrokken, maar het maakt de betrekkelijkheid en problematiek van zulk een waardesysteem duidelijk.

BEHAVIOURISME

In de gedragstherapie gaat het overwegend om het uitbannen van verstorende symptomen (angst, ongepast gedrag) of om het aanleren van positief gedrag (sociale vaardigheden). Omdat het doel volledig gericht is op de symptomen van de patiënt, wordt voor elke therapie telkens opnieuw vastgelegd, wat men wil bereiken.

Daarbij wordt de voorkeur gegeven aan doelstellingen met een duidelijk afgeperkte en omschreven functie. Men zou b.v. niet een algemeen gesteld doel als "vrij van angst" uitkiezen, maar dit nauwkeuriger formuleren, met betrekking tot welke onderwerpen of situaties die angst gereduceerd moet worden. Een algemeen doel als sociale vaardigheden zou als volgt concreet gemaakt worden: 'de patiënt moet leren emotioneel te spreken, ontspannen mimiek en gebaren te gebruiken, zich veelvuldig oefenen in het tegenspreken, complimenten te accepteren, dagdromen onderbreken door spontaan te reageren'.

De duidelijke nadruk op het actief handelen in de doelstellingen van de gedragstherapie heeft het voordeel dat een onderzoek naar de effectiviteit wezenlijk vergemakkelijkt wordt. Voor de wetenschapper is het zeker niet onbelangrijk of de doelstelling luidt: 'het aangaan van volwassen, persoonlijke relaties, afbouwen van narcistische ik-gerichtheid en vrijere toegang tot het onbewuste' of dat het doel als volgt wordt geformuleerd: 'de cliÎnt moet in staat zijn zonder angst op de metro te stappen'. Daarmee geeft de gedragstherapeut toe, hetgeen ook heel terecht is, dat hij alleen "kleine broodjes kan bakken".

Toch wordt bij de therapeuten, die werken onder de noemer van het behaviorisme de invloed van de humanistische beweging steeds duidelijker merkbaar.

In het congresrapport (1982) van de "Deutsche Gesellschaft fÐr Verhaltenstherapie" beschrijft P.Gottwald zijn persoonlijke zoektocht naar ethische principes om de rationele gedragstherapie te beoordelen en komt tot de conclusie, dat de leerstellingen (dogma's) van het Zenboeddhisme een nieuwe grondslag zouden kunnen vormen. Bij zijn uiteenzetting wordt er duidelijk op gewezen, dat Zen een vorm van religie is en dat Zen voor hem als religieuze basishouding voor hem reeds talloze andere psychotherapeuten aangesproken heeft, zoals Jung, Adler, Fromm, Rogers en Perls.

In 1984 was het hoofdthema van het congres: 'Wege aus der Krise" (wegen, om uit een crisis te komen), waarbij een workshopserie was gewijd aan het thema: 'op zoek naar nieuwe levensconcepten'. De onderwerpen, die daar behandeld werden, spreken voor zich: Utopia, de weg tot een beter leven; Bestaansontwerpen, geluk en gezondheid; Halverwege de hemel. De guru Ma Latifa, uit de inmiddels opgeheven Bhagwansekte, was gevraagd te spreken over het thema: 'Meditatie en therapie'.

We zien dat de, wat levensbeschouwing betreft, schijnbaar zo neutrale gedragstherapie, en eigenlijk ook de totale psychotherapie, steeds meer in het vaarwater terecht komt van hen, die voorgeven in de therapie het heil te verschaffen. Het is blijkbaar toch moeilijk alleen "kleine broodjes te bakken".

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

Meer gedifferentieerd als in de psychoanalyse en algemener als in de gedragstherapie worden in de humanistische therapie de doelstellingen geformuleerd. In grote lijnen is het doel van de gesprekstherapie de inherente 'goede' mogelijkheden in de client op te wekken, zodat de zelf-genezende-krachten gemobiliseerd worden. R. Bastine formuleert de volgende doelstellingen:

1. Versterkte acceptatie van de eigen persoon en eigen zwakheden
2. Grotere emotionele zekerheid, tevredenheid en balans
3. Grotere innerlijke vrijheid
4. Minder angsten
5. Versterkte zelfstandigheid, onafhankelijkheid, initiatieven
6. Grotere flexibiliteit in denken en gedrag

Nog wat meer pretentieus zijn de bijna visionaire doelstellingen, die Rogers beschrijft voor de "Encounter-groepen" (bij encounter probeert men barrières tussen mensen af te breken en mensen in de groep aan te moedigen zichzelf lichamelijk, emotioneel en verbaal te laten gaan. Ieder lid dient zijn diepste gevoelens bloot te leggen. Als men alles wat men voelt vrij en onbelemmerd kan uiten, zou men zich bevrijden van verdrongen complexen en problemen. - red.). Het moet conflicten en problemen helpen oplossen op de volgende sociale terreinen: industrie, kerk, regeringen, families, opvoedingsinstituten. Het moet de generatiekloof overbruggen, rassenhaat verminderen en helpen internationale spanningen af te bouwen.

Samengevat is het einddoel de 'zelfverwerkelijking'. Wat men daaronder verstaan moet, heeft Fritz Perls, de grondlegger van de Gestalt therapie, geformuleerd in zijn zogenaamde "Gestalt-gebed": Ik ben ik, en jij bent jij. Ik leef hier niet op deze wereld om aan jouw verwachtingen te voldoen, en jij niet om de mijne te vervullen. Ik ben ik, en jij bent jij, en als het toeval het wil dat wij elkaar ontmoeten, is dat geweldig. En zo niet, dan is dat nou eenmaal zo.

Het gevaar dat dit verheven doel vervalt in puur egoïsme is reeds gezien door Abraham Maslow, de grondlegger van de zelfverwerkelijkingspsychologie. Het door hem zo verheerlijkte type van de 'zelfverwerkelijker' is inderdaad nog nergens gesignaleerd. In plaats daarvan komt men in de omgeving van de humanistische therapieën steeds meer mensen tegen, die klaarblijkelijk aan het egotrippen zijn. Jourard schrijft: "Ik heb talloze mensen ontmoet, die ik als T-groepen-nomaden of encounter-groepen-bloedhonden zou omschrijven; mensen, die ergens in een stad of omgeving komen en zeggen: er moet toch ergens een encounter-groep zijn; en ze vinden ze gegarandeerd. Zijn ze eenmaal binnen, dan schreeuwen en vloeken ze, klampen mensen aan, ze staan erop .... dat men eindelijk eens tot doorbraak in de bevrijding van emoties komt, en wel hier en nu direct. Na een groot slagveld te hebben aangericht, gaan ze met aangename herinneringen voldaan weer naar huis."

ZIEK OF GEZOND

De doelstellingen van alle verschillende psychologische richtingen hebben een ding gemeenschappelijk. Ze baseren zich op het wankele fundament van relatieve referentiekaders. Maatstaf voor alle dingen is de mens. Gezien de mens en zijn cultuur onderworpen zijn aan veranderingen, zo ook zijn ethische uitgangspunten.

De Zwitserse psychiater Jurg Willi heeft aangetoond dat, als het er om gaat inhoud te geven aan het therapiedoel 'gerijpte bekwaamheid om lief te hebben', dat er in de loop van de laatste decennia een duidelijke verandering is opgetreden. Vroeger werd dit doel veelal opgevat als: het onderhouden van duurzame en exclusieve seksuele betrekkingen met ÈÈn enkele partner, terwijl afwijkingen hiervan golden als onbekwaamheid in constante object-relaties. Vandaag de dag wordt een dergelijk gedrag niet zonder meer als teken van psychische gezondheid gerekend.

Dit voorbeeld maakt duidelijk dat het medische begrip van ziekte in de psychotherapie zeer bedenkelijk is. Men heeft allang gemerkt, dat op het terrein van de ziel niet altijd even duidelijk te definiëren valt, wat 'ziek' en wat 'gezond' moet heten, omdat deze begrippen, net zoals de termen 'normaal' en 'abnormaal' sterk afhankelijk zijn van de waarde voorstellingen in de samenleving.

Iemand wordt 'ziek' of 'abnormaal' genoemd, wanneer hij afwijkt van het statistisch gemiddelde (objectief criterium), wanneer hijzelf lijden ervaart (subjectief criterium) en wanneer zijn toestand in zijn cultuur ongebruikelijk is (sociologisch criterium). Men gelooft dat, door het samenvatten van deze drie criteria, de problematiek van de relativiteit van de normering binnen de perken gehouden kan worden. Dit echter is een grote misvatting; een simpele optelsom van relatieve maatstaven brengt ons geen stap dichter bij een absolute maatstaf.

Tenslotte mogen we ook niet over het hoofd zien, dat de betreffende waarden en doelstellingen van de therapeut, of ze nu expliciet geformuleerd zijn of impliciet aanwezig, een onvermijdelijke invloed hebben op de waarden van de cliënt. Het is in verschillende onderzoeken aangetoond dat er een verandering van instelling plaatsvindt in de richting van de theoretische uitgangspunten van de therapeutische school naar welke methode men behandeld is, hetgeen door de cliënt zelf echter meestal niet bemerkt wordt. Petra Halder-Sinn heeft enkele dergelijke onderzoeken gedaan en vat haar bevindingen als volgt samen: "Voor zover er tot nu toe resultaten voorhanden zijn van deze kwalitatieve veranderingen, laten ze een overeenstemming zien tussen de zienswijze van de patiënt en de uitgangspunten van de betreffende therapiescholen, en waarschijnlijk ook met de instelling en de zienswijze van de betreffende therapeut."

Vanwege de relativiteit die de normering kenmerkt, komen andere principiële vragen aan de orde, die de psychotherapeut niet uit de weg mag gaan, zoals hoe er met deze 'opvoedende' invloed van de psychotherapie omgegaan moet worden. Aan welke zienswijze op zijn levensomstandigheden moet voor welke patiënt, en vooral waarom, de voorkeur gegeven worden?

HET DOEL VAN PASTORAAT

Voor christenen, die zich oriënteren aan maatstaven die in de Bijbel aangegeven worden, is het niet op zijn plaats mensen in te delen op grond van de psychische toestand als zijnde 'ziek' of 'abnormaal'. Vanwege de verwoestende invloed van de zonde wijken alle mensen in min of meerdere mate af van datgene, wat in de ogen van God 'gezond' en 'normaal' is.

Normaal is voor God alleen datgene, wat overeenkomt met Zijn norm. In deze betekenis kan alleen Jezus Christus als 'normaal' worden gerekend. Voor goddelozen geldt het oordeel uit Romeinen 3:23: "Want er is geen onderscheid, want allen hebben gezondigd en derven de heerlijkheid Gods."

Heeft de mens echter het heil in Christus ontvangen, dan is hij ook heilig, rechtvaardig en volmaakt. God ziet in zo'n mens geen gebreken meer, ook niet wanneer zijn aardse toestand nog ver verwijderd is van de volmaaktheid in Christus. Het opvallende en uiteindelijke doel van een christen en daarmee ook van het pastoraat is er op gericht niet alleen het leven van Christus in zich te dragen, maar ook in zijn uiterlijke wezen steeds meer op Christus te lijken. Er zijn vermoedelijk maar weinige christenen die met dit doel voor ogen de zielzorg opzoeken. Veel meer is het er hen om te doen hun problemen en symptomen kwijt te raken en een behaaglijk gevoel te verkrijgen. Ze willen gewoon gelukkig zijn.

Dit doel is veel te beperkt. Lawrence J. Crabb noemt dit terecht een van de bijproducten: "Het doel om alleen maar gelukkig te zijn, is zeer bedrieglijk, ongeacht met welke middelen het te bereiken zou zijn. Maar gelukkig te zijn als bijproduct, is bereikbaar voor eenieder, die zich als doel heeft gesteld op ieder moment Gode welgevallig te leven."

Crabb waarschuwt ieder pastoraal werker ervoor niet op zulke doelstellingen in te gaan. "Gelovige therapeuten moeten over een instinct beschikken, dat verraad hoe diep de zelfzucht geworteld is in onze menselijke natuur. Het is onwaarschijnlijk eenvoudig mensen te helpen een on-Bijbels doel te bereiken. Als leden van de Gemeente van Christus hebben we toch de opdracht om elkaar voortdurend te vermanen en elkaar eraan te herinneren om het echte doel van alle Bijbelse pastoraat niet uit het oog te verliezen. Pas als we mensen helpen meer op Christus te gaan lijken, komen ze in de vrijheid om God nog beter te dienen en te eren."

Als we als pastoraal werkers dit ene volledig Bijbelse doel nastreven, behoeven we ons niet ongerust te maken over de hierboven genoemde onbewuste beïnvloeding van de hulpzoekende in de richting van onze maatstaven. Integendeel, we zullen er juist op gericht zijn de verwachtingen van de cliÎnt heel bewust en doelbewust naar dit doel heen te leiden. Het doel van alle heiliging en dus ook van alle pastoraat laat zich nauwelijks korter en krachtiger formuleren, dan uitgedrukt is in Efeze 1:12, namelijk "opdat wij zouden zijn tot lof Zijner heerlijkheid."

In haar doelstelling heeft bijbels pastoraat niet alleen de enkeling op het oog, maar ook de gehele gemeente van Christus. Hier gaat het evenzo om de vormgeving van een geestelijke realiteit. De gemeente is reeds heerlijk en volmaakt; dit moet echter ook naar buiten toe zichtbaar worden. Christus Jezus zelf heeft maar één doel met de gemeente, namelijk: "en zo Zelf de gemeente voor Zich te plaatsen, stralend, zonder vlek of rimpel of iets dergelijks, zodat zij heilig is en onbesmet." (Efez. 5:27)

Als Herder maakt Hij ons tot werktuigen, door Hem gebruikt, om dit doel te bereiken. Vandaar dat we niet, en nooit, enkel oog moeten hebben voor het individu, maar altijd tegelijkertijd ook voor de gemeente. De psychische nood van het ene lid is een zaak van alle leden; "Wanneer één lid lijdt, lijden alle leden mede; als één lid eer ontvangt, delen alle leden in de vreugde." (1.Kor.12:26)

Concluderend kunnen we zeggen: Psychotherapie is gebaseerd op een vergankelijk fundament; pastoraat daarentegen primair op onvergankelijke, eeuwige waarden. Als de uitwerking van ons pastorale handelen op de grens naar de dood haar waarde verliest, dan kan het de toets niet doorstaan. Als ons pastoraat niet in staat is waarden voort te brengen, die verder reiken dan dit aardse bestaan, dan heeft zij in feite haar doel gemist!!

**UIT: 'PSYCHOTHERAPIE - DER FATALE IRRTUM'**

van T.Schirrmacher, theoloog en R.Antholzer, psycholoog;
Schwengeler Verlag, Berneck, Zwitserland 1993.

Vertaald door Marco Blankenburgh
oktober 1996