

Promise

Voor Bijbels denken in de gezondheids(zorg) 29ste jaargang nr 1 (januari 2013)



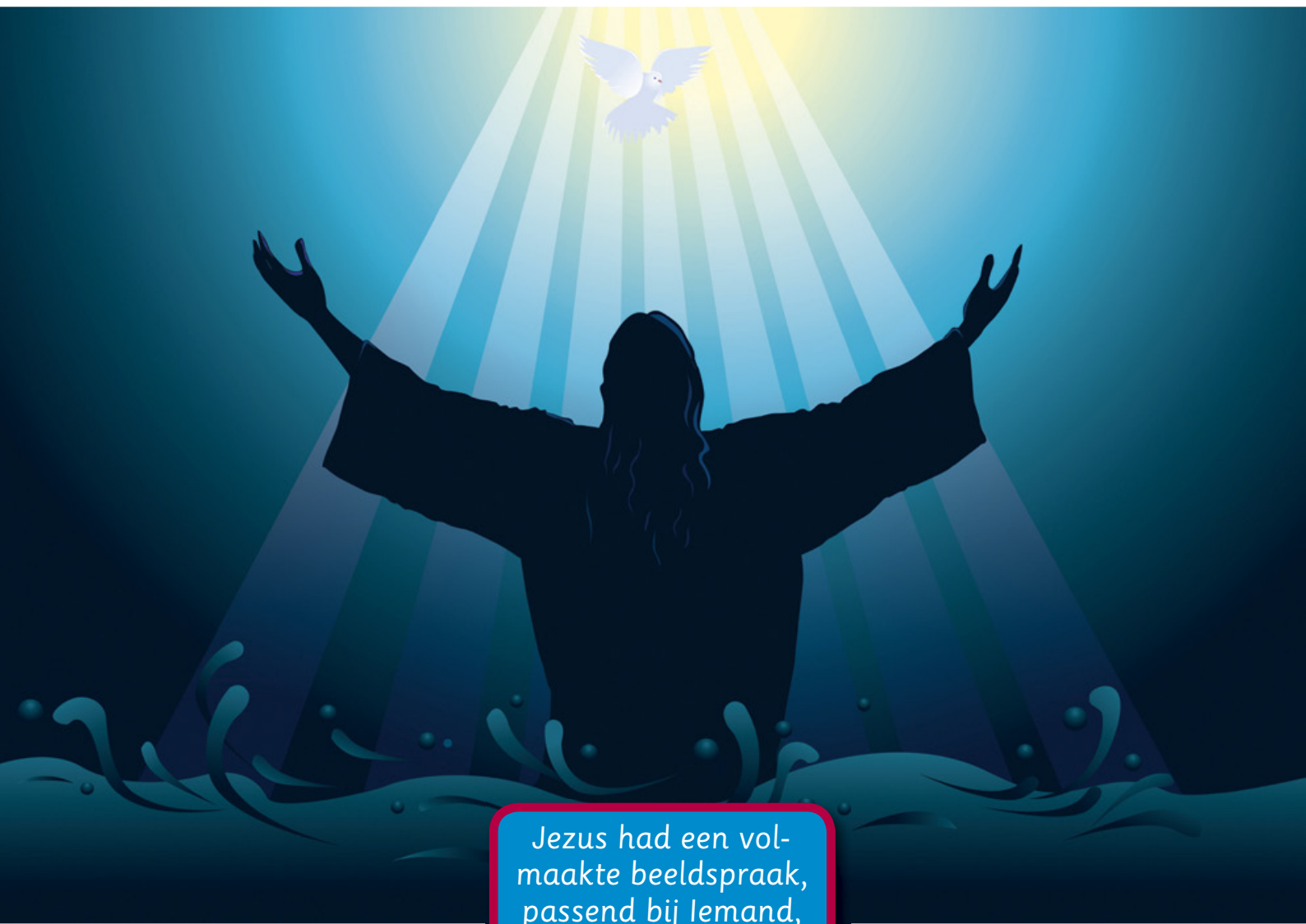
In dit nummer

Het volmaakte emotionele
leven van Jezus

Spiegelen

God in ons brein?

Het volmaakte leven van Jezus



Jezus had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had.

In de Here Jezus was geen zonde, Zijn lichaam was in een volkomen open, volmaakte en evenwichtige relatie met Zijn ziel en geest. Immers ook Hij heeft als mens zowel lichamelijke als psychische pijnen gevoeld. Johannes noemt de handelingen die Jezus deed tekenen, die zinnebeelden moesten zijn van Zijn geestelijke leven (Joh. 2:11; 20:30). Deze tekenen waren geen toverijen, maar stonden steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden, en van Zijn liefde. Deze

dienende liefde beheerste Zijn handelen. Neem bijvoorbeeld het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer het voorwerp van ontzetting dan van medelijden. Jezus benaderde mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking (Marc. 7:33). Jezus' betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het

bijzonder blinden en stommen, waren liefdevol. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochtertje dat op bed lag? (Marc. 5:41). In die dagen was het aanraken van een dode nog een grote onreinheid. Zo overwon Jezus' liefde ook in dit opzicht.

Steeds weer heeft men zich gedachten gevormd over de gedaante van Jezus. In Ps. 45:3 staat: "Gij zijt veel schoner

emotionele

dan de mensenkinderen”. In Jes. 53:2 wordt in een andere periode gezegd, dat Hij gedaante noch heerlijkheid had. Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel. Bij de gevangenneming weken de justitiële medewerkers terug voor Zijn “lichaamstaal” van woord, blik en gestalte (Joh. 18:6). Bij de Schriftgeleerden en Farizeeën beproefde Hij het afgestompte geweten van hen, door hun blik te vangen bij de genezing van de man met de verschroepde hand (Luc. 6:10). Hoe ontvlamde toen Zijn boosheid, die weer plaats maakte voor diepe droefheid (Marc. 3:5). In Marc. 10:23 werkten Zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna was er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij God niets onmogelijk is.

Jezus kende de macht van Zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door Zijn blik naar de reddende uitgang van diep berouw (Luk. 22:61). Met een open oog heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak (Matt. 10:29), de bloemen in de tuin (Matth. 6:28), de kleermaker bij het verstellen (Matt. 9:16), de kinderen die op de markt zitten en elkaar iets toeroepen (Luc.7:32).

Jezus had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had. Hij liet zich een penning overhandigen.. (Matt. 22:19), Hij stelde een kind in het midden (Matt. 18:2), Hij wees met een vinger naar de leliën des velds en de vogels (Matt. 6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (Matt. 13:47) en op de Zaaier en de akker (Matt. 13:3). Hij gaf aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, en daarvoor nam Hij een linnen doek en een waterbekken en waste hun voeten (Joh. 13:14). Ze moesten weten dat Hij zou gaan sterven. Het brood dat ten teken was van Zijn lichaam, verbrak Hij voor hun ogen (Matt. 26:26). Ze moesten weten dat Hij voor hen moest sterven, en daarvoor reikte Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het zouden mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, en daarom voer Hij voor hun ogen ten hemel op (Hand. 1:9). De ‘uitstraling’ van Jezus

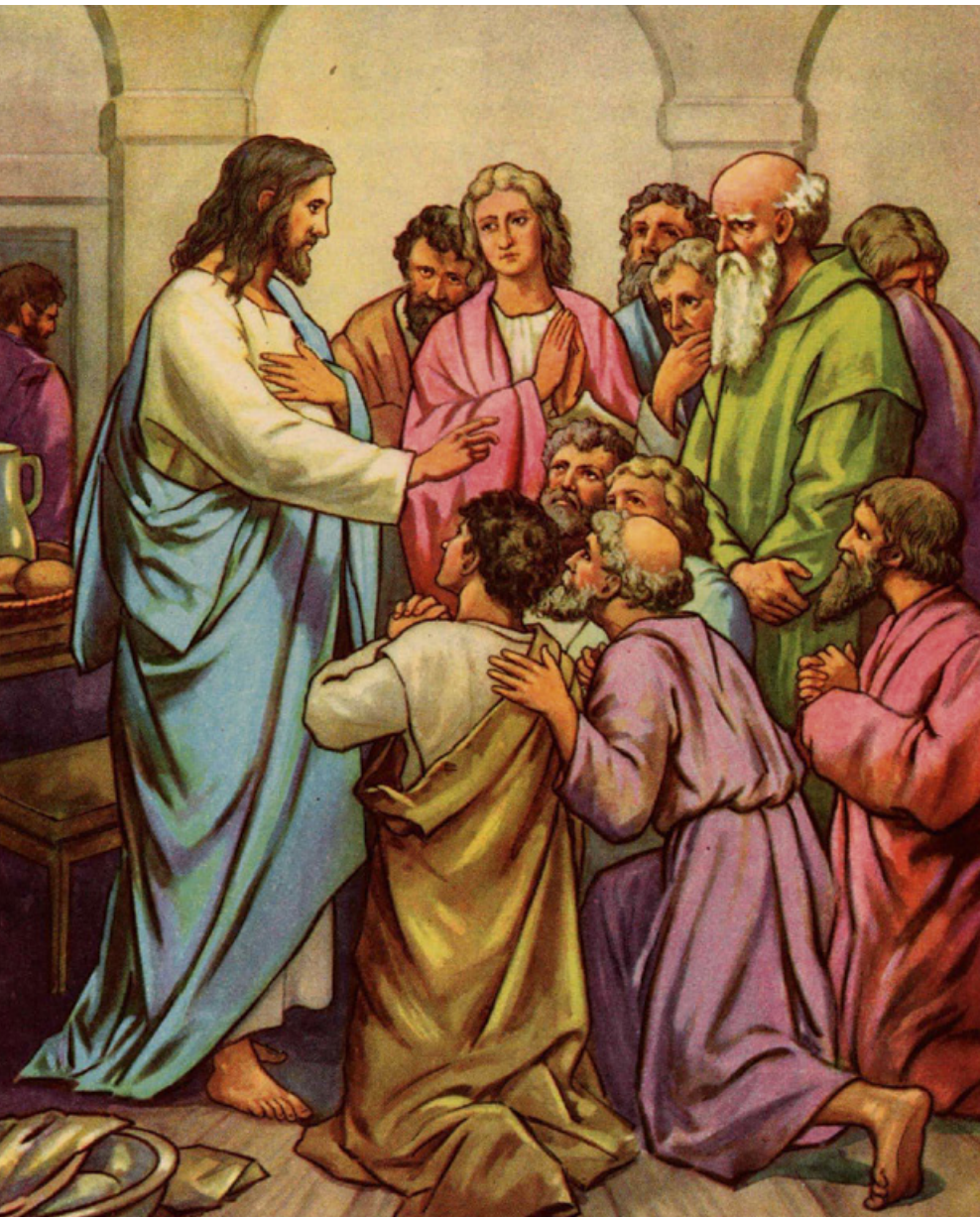
was er altijd één van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken (Matt. 18:12). Een zonnige hartelijkheid had Hem op al Zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon de Farizeeër dat deze Hem geen kus gegeven had (Luc. 7:45). De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke gewoonte (Rom. 16:16, 1 Kor. 16:20, 1 Petr. 5:14).

We weten nu dat non-verbale communicatie en lichaamstaal een belangrijk onderdeel vormen van de communicatie (80%). Als we kijken naar Jezus’ spreken in het openbaar, dan zien we dat Hij de beste communicator aller tijden moet zijn geweest. Jezus is de beste spreker in het openbaar ooit. Iedereen werd verrast door Zijn woorden. Zelfs de gerechtsdienaars van de Joodse Raad werden door Hem overwonnen en keerden onverrichterzake terug met de woorden: “Nog nooit heeft een mens zo gesproken” (Joh. 7:46). Het kwam regelmatig voor dat vele duizenden mensen zich om Hem heen verzamelden en zich om Hem verdrongen (Luc.12:1). In de woestijn zijn onder Zijn woorden duizenden mensen dagenlang bij Hem gebleven om zelfs honger en dorst te vergeten (Marc. 8:2). Steeds weer was het volk ervan overtuigd dat de toespraken van de Schriftgeleerden in het niet vielen bij die van Jezus (Matt. 7:29). Er zaten vaak grote aantallen mensen om Hem heen (Marc. 3:31 vv) of ze bevonden zich aan de oever van het water, terwijl Jezus sprak vanuit een boot (Marc. 4:1). Jezus wist zich aan te passen aan alle soorten toehoorders en had de wonderlijke eigenschap voor niemand te eenvoudig of te moeilijk te zijn. Hij beheerste alle spreektechnieken: de rustige toon van overreding en lesgeven, de zachte toon om te troosten, de verlokkende toon van een zachtmoedig mens die anderen aantrekt. Maar ook kon Hij via de “Wee de ...” de oudtestamentische profeten citeren, of opvlammen in een brandende woede en boosheid. Jezus was een meester in het toespreken van mensen. Hij kon Zich vernietigend afwenden van Zijn tegenstanders (zie alle ‘Wee u’s in Matt. 23:13 vv). Maar ook kon Hij tot de inwoners van

Jeruzalem de hartverscheurende woorden spreken: “Jeruzalem, Jeruzalem, dat de profeten doodt en stenigt wie naar haar toe zijn gestuurd! Hoe vaak heb ik je kinderen niet bijeen willen brengen zoals een hen haar kuikens verzamelt onder haar vleugels, maar jullie hebben het niet gewild” (Matt. 23:37). Hij had een gave van spreken voor jongeren én ouderen (Matt. 5; Matt. 13). Hij kon op eenvoudige wijze het hart van de toehoorders bereiken (Luc. 11:27). Bij al deze uitmuntende toespraken lezen we nergens dat Jezus Zijn toespraken voorbereidde. Bij Zijn eerste indrukwekkende toespraak in Zijn vaderstad sprak Hij voor de vuist weg. De boekrol welke Hem ter lezing werd overhandigd, werd door de kerkdienaar aangereikt. Hij stond op en sprak over het gevonden Schriftwoord (Luc. 4:17). Net zoals we niet over voorbereiding van Zijn toespraken lezen, kunnen we nergens een toename in ontwikkeling en kracht lezen. Zodra Hij optrad, was Hij klaar. Iedereen was er verbaasd over (Luc. 4:22).

Jezus’ fijngevoelige ziel

Deze krachtige persoonlijkheid was echter ook een zeer gevoelig mens. Hij had een fijngevoelige ziel. Bij het overlijden van Lazarus zag Hij hoe Maria en de Joden, die bij haar waren, rouw bedreven. Hij was diep bewogen..... en Jezus begon ook te huilen (Joh. 11:35). Hij hilde ook bij de gedachte aan de ondergang van Jeruzalem (Luc. 19:41). Toen Hij de weduwe achter de doodskist van haar enige zoon zag gaan (Luk. 7:13) had Hij diep medelijden, ook toen Hij bemerkte dat het volk, dat Hem volgde in de woestijn, te weinig eten had. Tijdens het uitspreken van de strenge woorden over de laatste tijden en geweldige bedreigingen, greep het verdriet Hem aan, als hij dacht aan de vrouwen, die in die angstige dagen in verwachting zouden zijn of hun baby moesten zogen als ze vluchtten vanuit Jeruzalem (Matt. 24:19,20). En hoe moet Jezus zich gevoeld hebben, toen ‘wildvreemde’ kinderen zich graag door Hem lieten omhelzen (Marc. 10:16). Hij was niet alleen bewogen over anderen, maar ook over zijn eigen lot: “De vossen hebben holen en de vogels hebben nesten, maar de Mensenzoon kan Zijn hoofd nergens ter ruste leggen” (Matt. 8:20). In de hof van Gethsemané vroeg Hij Zijn discipelen: “Blijf bij Mij, en waak met Mij”(Matt. 



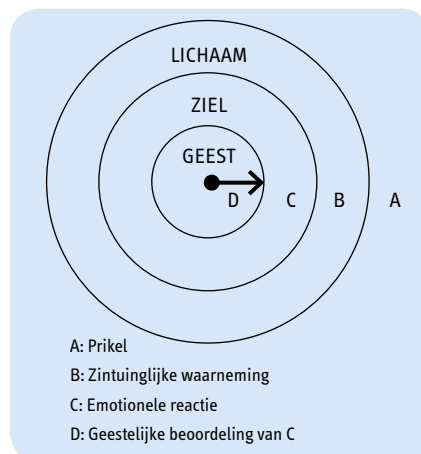
26:38). Nergens vinden we bij Hem een onderdrukking van Zijn eigen gevoelsleven of iets van stoïcijnse ongevoeligheid. Hij was er zeker van dat Hij na 3 dagen weer zou opstaan, maar dat heeft Hem niet verhinderd, in Zijn menselijke ziel de diepe pijn en bitterheid te voelen en te doorworstelen.

Emotionele reacties

Om iets over de relatie ziel/lichaam aan te geven, is het schema wat Marshall¹ in deze misschien verhelderend.

- 1) Via onze zintuigen ontvangen we de één of andere prikkel. Stel dat we de buurman zien, met wie we vorige week ruzie gehad hebben. We hebben dan prikkel A, de buurman, en vervolgens de zintuiglijke waarneming B, het zien van de buurman.
- 2) De zintuiglijke waarneming, het zien van de buurman, wekt een emoti-

onele reactie op. Dit kan irritatie, verwarring, boosheid of wrok zijn. We herinneren ons wat hij heeft gezegd. We bedenken wat we hadden moeten terugzeggen, maar waar we op dat



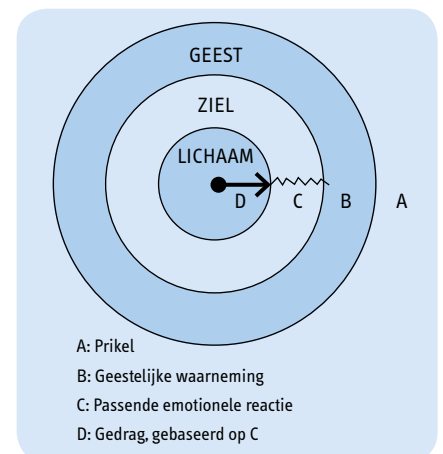
Lichaam, geest en ziel, de emotionele reacties (afb. 1)

moment niet aan denken. Tenslotte geeft onze geest, in de functie van ons geweten, over deze heftige emoties zijn mening: "Dat is verkeerd. Je mag niet boos of haatdragend zijn t.o.v. je buurman".

De volmaakte reactie op heftige emoties

Het probleem is dat het geweten te maken krijgt met emoties, die al opgeroepen zijn. Wanneer onze gevoelens zo opgezweept zijn en tot daden over willen gaan, is de invloed van ons geweten het zwakst. Als u de evangeliën leest, zult u zien dat Jezus helemaal niet zo leefde. Wat wij als natuurlijk beschouwen, is in feite het tegenovergestelde. Wil het één en ander weer op zijn plaats komen, dan moet het omgedraaid worden. Ik ontdekte dat Jezus, in relatie met mensen en zijn omgeving, met Zijn Geest aan de 'buitenkant' leeft. Met andere woorden: Hij leefde meer vanuit Zijn Geest dan vanuit Zijn gevoel. Deze figuur geeft beter de reikwijdte van onze zintuigen weer. Wat onze tastzin betreft, reiken onze zintuigen niet verder dan ongeveer een meter. Ons gehoor reikt een aantal meters. Ons gezichtsvermogen reikt een aantal kilometers. Het bereik van ons verstand is veel en veel groter. Het bereik van onze geest strekt zich uit tot in eeuwigheid, tot in het oneindige tot in God. Omdat Jezus als het ware met Zijn geest voorop leefde, raakte Hij iedere situatie eerst met Zijn geest aan. De emotionele reacties die Hem tot handelen aanzetten, kwamen daardoor voort uit een geestelijke waarneming. Dit is zo belangrijk dat we het door de evangeliën willen staven.

In Marcus 6:34 lezen we: "Toen Hij uit het schip ging, zag Hij een grote schare en werd met ontferming bewogen, omdat zij waren als schapen, die geen herder hebben, en Hij begon hen vele dingen te leren". Wat gebeurde er? Jezus 'zag' wie



Geest, ziel en lichaam in het leven van Jezus (afb. 2)

¹ Bevrijd, om vrij te zijn; Tom Marshall, Gideon 1992)



ze waren. Hij zag niet alleen een menigte mannen, vrouwen en kinderen. Hij had ook een geestelijk beeld van wie ze waren: schapen zonder dat iemand voor hen zorgt. Dit geestelijke beeld had een emotionele reactie tot gevolg: mededogen. En dit bracht Hem tot een passende handeling. Hij begon hen te onderwijzen, en later gaf Hij hen te eten. Een ander voorbeeld in Marcus 3: Jezus ging de synagoge binnen en zag daar een man met een verschroepde hand. Hij zei tegen de aanwezigen: "Is het geoorloofd

op de sabbat goed te doen of kwaad te doen, een leven te redden of te doden?" Ze bleven zwijgen. Misschien wisten ze het antwoord niet. Maar de tekst zegt verder: "En nadat Hij hen, zeer bedroefd over de verharding van hun hart, rondom Zich met woede boosheid had aangezien, zei Hij tot de mens: Streck uw hand uit! En hij strekte haar uit en werd weer gezond". Wat Jezus zag, toen Hij rondkeek, waren de harde, bittere harten van de mensen, die liever zagen dat een man misvormd bleef dan dat aan de regels getornd werd.

Uit die geestelijke waarneming kwam een emotionele reactie voort, in dit geval verdriet en boosheid. Met deze gevoelens als motivatie riep Jezus de gehandicapte man naar voren. En in hun aanwezigheid, op de sabbat, genas Hij de verschroepde hand. Zo reageerde Jezus in Lucas 19: 41-43 over Jeruzalem. Jezus zag de stad, maar Hij zag meer dan alleen de straten en de gebouwen. De geest van profetie kwam op Hem en Hij 'zag' de toestand waarin de stad zich bevond en de gevolgen van haar zonde en Hij huilde van verdriet.

"Laat die gezindheid bij u zijn, welke ook in Christus Jezus was" (Fil. 2:5).

"Weest dan navolgers Gods als geliefde kinderen en wandelt in de liefde, zoals ook Christus u heeft liefgehad en Zich voor ons heeft overgegeven als offergave en slachtoffer, Gode tot een welriekende reuk" (Ef. 5:1-2).

De volmaakte hersenwerking van Jezus

Ik wil dit onderwerp benaderen vanuit de neuropsychologie van emotionele controle en identiteit. In vorige nummers van Promise hebben we uitgebreid stilgestaan bij het verwerken van emoties in ons brein. U kunt bijvoorbeeld het uitgebreide artikel over emotionele synchronisatie lezen op onze website (1).

De illustratie op afb. 3 toont ons de hersenstructuren die veelal in verband worden gebracht met de vier niveaus van het controlecentrum. Er is nog steeds enige onzekerheid over de vraag waar sommige functies beginnen en eindigen, maar er zijn veel aanwijzingen dat zij zich concentreren op de plaatsen die op de



kaart zijn aangegeven. Niveau Eén maakt gebruik van de thalamus die bekend staat als de diepe limbische structuren, zoals de basale ganglia. Niveau Twee speelt zich vooral af in de amygdala. De cingulaire schors bevat het moedergeheugen van Niveau Drie. De meeste aandacht in de wetenschap is gericht op de orbitale prefrontale cortex van Niveau Vier. Met elkaar worden deze structuren wel het limbisch systeem genoemd.

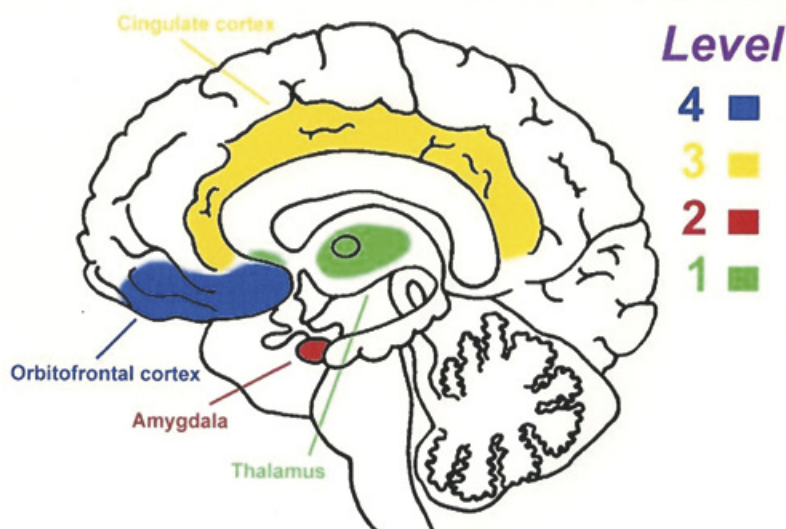
Samenvattend zou je kunnen zeggen dat het controlecentrum van ons brein zich tot doel heeft gesteld om ons *in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren*. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden er emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. We kunnen door sterke emoties 'overruled' worden, en daardoor anders reageren dan we zouden willen volgens onze identiteit (zie afbeelding 1). Zo zouden we bijvoorbeeld agressie met agressie kunnen beantwoorden. Of we kunnen door emotionele overbelasting getraumatiseerd raken en beschadigd worden in onze identiteit, in wie we zijn. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven ongeacht de intensiteit van deze gevoelens (afbeelding 2). De voorbereiding op het

hanteren van al deze noodsituaties vindt plaats gedurende de eerste twee levensjaren van een kind, tenminste als het kan terugvallen op een goede moeder. Het zorgvuldig kunnen synchroniseren van de hersenactiviteit wordt namelijk in etappes geleerd. Daarbij staat iedere etappe voor een niveau van het controlecentrum. Van beneden naar boven werkt deze structuur als een grote leermachine. Dit leerproces heeft vooral te maken met het ontwikkelen van een sterke identiteit (niveau 4). De eerste twee niveaus van emotionele controle hebben vooral te maken met onbewuste processen die bij onvoldoende ontwikkeling allerlei latente angsten en onbestemde gevoelens kunnen veroorzaken of triggeren. Het derde niveau heeft alles te maken met onze sociale vaardigheden hoe we in interacties met anderen bewust onze gevoelens kunnen synchroniseren. Dat betekent niet dat we onze gevoelens skippen, wegduwen of negeren, maar deze gevoelens inzetten om onszelf kenbaar te maken. De gevoelens worden dan gebruikt vanuit onze identiteit, wie we zijn en waar we voor staan. Vaak moeten we constateren dat die identiteit slecht ontwikkeld is en dat we onvolwassen of zondig reageren en ons alleen door onze emoties laten leiden en niet door wie we zijn. Het ultieme voorbeeld van een volmaakte identiteit en een volmaakt ontwikkelde emotionele controle is de Here Jezus. Hij leed aan het kruis intense lichamelijke pijnen, die bij Zijn fijn ontwikkelde volmaakte gevoelens nog erger gevoeld moesten zijn dan bij ieder ander mens. Daarbij kwam dat Hij ook enorme psychische pijnen ervoer. Immers Hij was verraden, in de steek gelaten door Zijn discipelen. Hij was bespot, bespuwd en werd uitgedaagd Zichzelf te verloochenen. De duivel deed een allerlaatste poging om



hem bang te maken en zijn identiteit los te laten. Hij zag aan het kruis de moederziel van Maria die doorboord werd. De ultieme geestelijke pijn van Iemand die altijd in verbondenheid en communicatie met Zijn Vader in de hemel gewandeld heeft, werd op een ultieme manier op de proef gesteld. Vanuit het kruis schreeuwde Hij: "Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten?" En in deze emotionele orkanen en tsunami's bleef de Here Jezus hetzelfde. Hij reageerde niet vanuit zijn gevoel, maar vanuit zijn identiteit: "Vader vergeef het hen". Een volmaakte reactie van een volmaakt mens. Zelfs aan het kruis raakte Hij niet getraumatiseerd maar bleef Zichzelf (afb. 2 en 4).

The Brain's Four Level Control Center



Afbeelding 3. Het controlecentrum van onze hersenen. Copyright: Jim Wilder

Jezus, in Zijn emoties mens geleid door de Goddelijke natuur

Jezus was volkomen mens en volkomen God. Hij heeft Zich tijdens Zijn rondwandeling op aarde nooit bediend van Zijn God-zijn, d.w.z. Hij heeft Zich in



de moeite van het leven als mens nooit gemakkelijk gemaakt door een beroep te doen op Zijn Goddelijkheid. In de Filippenzenbrief staat: "Die in de gestalte Gods zijnde, het Gode gelijk zijn niet als een roof heeft. Maar Hij heeft Zichzelf ontledigd, en de gestalte van een dienstknecht aangenomen, en is aan de mensen gelijk geworden. En in zijn uiterlijk als een mens bevonden, heeft Hij Zich vernederd, en is gehoorzaam geworden tot de dood, ja, tot de dood des kruises" (Fil. 2: 6 t/m 8). Als volkomen mens leefde Hij zonder zonde, en liet Zich gedurende Zijn hele leven leiden door de Heilige Geest. Daarom was Hij door Zijn volmaakte leven een volmaakt offer en in Zijn opstanding een volmaakt middelaar. Hij heeft zich in Zijn opstanding als volmaakt mens en volmaakt God verbonden aan iedereen die in deze tijd van genade, zijn of haar leven wil geven aan Hem. In de 2e Petrusbrief zien we hoe Hij als opgestane Heer mensen wil leiden door Zijn goddelijke kracht.

We zien als het ware een blauwdruk van een volmaakte ontwikkeling in groei en volwassenheid. Eerder heb ik in dit artikel de volmaakte lichaamstaal en emoties van Jezus besproken en Zijn volmaakte reacties en gedrag in de stress van het leven. Ook hebben we een blik geslagen in de volmaakte werking van Zijn hersenen als het gaat om de relaties van denken, gevoelens en identiteit. Tot slot wil ik vanuit een bijbels perspectief een kijkje nemen in de volmaakte ontwikkeling die Jezus ons als mens voorgeleefd heeft, waarin Hij op volmaakte wijze geleid werd door de Heilige Geest, en waarin Hij ons wil leiden en laten delen: namelijk in Zijn goddelijke natuur.

In 2 Petr. 1: 3 t/m 7 staat: "Zijn goddelijke kracht immers heeft ons met alles wat tot leven en godsvrucht strekt, begiftigd door de kennis van Hem, die ons geroepen heeft door zijn heerlijkheid en macht. Door deze zijn wij met kostbare belofte

en zeer grote beloften begiftigd, opdat gij daardoor deel zoudt hebben aan de goddelijke natuur, ontkomen aan het verderf, dat door de begeerte in de wereld heerst. Maar schraagt om deze reden met betoon van alle ijver door uw geloof de deugd, door de deugd de kennis, door de kennis de zelfbeheersing, door de zelfbeheersing de volharding, door de volharding de godsvrucht, door de godsvrucht de broederliefde en door de broederliefde de liefde jegens allen".

In dit schema vinden we een route van heiliging van een wedergeboren mens, die door de mogelijkheden van God zich kan ontwikkelen, en het leven van Jezus kan uitdragen. Maar tegelijk zien we dat dit de weg is waarop Jezus volmaakte gehoorzaamheid geleerd heeft zonder te zondigen. Het begint bij het geloof waarin de autonome mens zich moet onderwerpen aan de almachtige God en vandaar een nieuwe schepping wordt en een

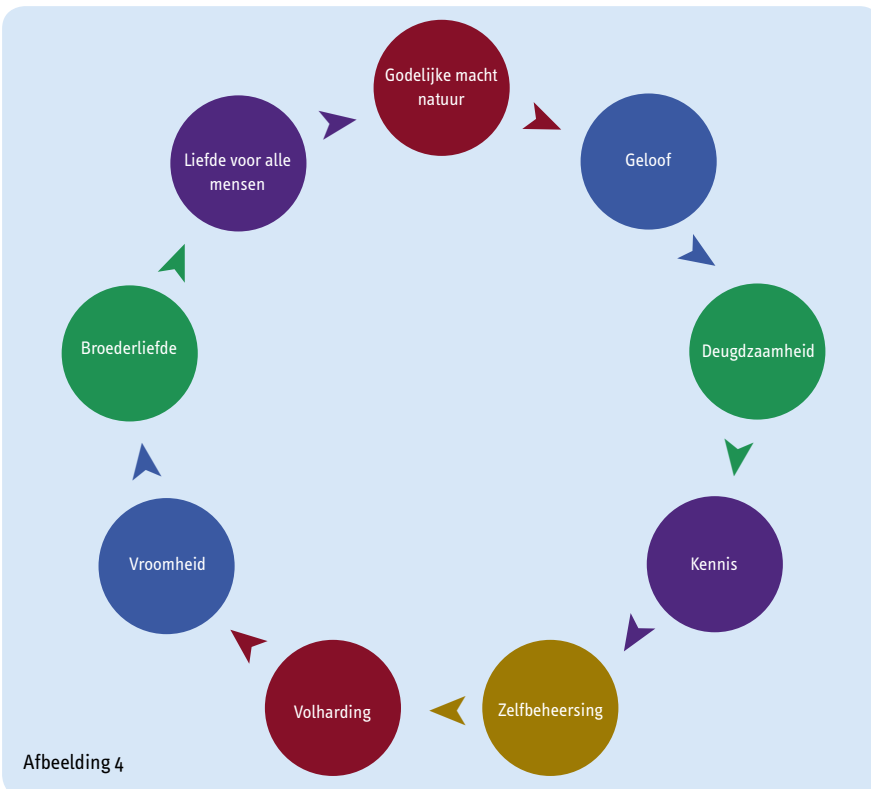




nieuwe identiteit krijgt. De nieuwe mens moet leren vanuit die nieuwe identiteit te leven en keuzes te maken en zich niet door zijn oude, autonome natuur te laten leiden. Zoals we in de hersenfysiologie

gezien hebben, namelijk dat een mens zich niet door zijn gevoelens maar door zijn identiteit (niveau 4) geleid moet worden, zo moet in dit schema de mens in de moeite en stress van het leven geloof

oefenen in zijn nieuwe identiteit. Als je vanuit die goddelijke natuur gaat leven en je laat leiden door Jezus wordt je een deugdelijk mens. Dat is een betrouwbaar mens, een mens waar je van op aan kan, een mens die geleerd heeft anders te denken, namelijk zoals Jezus ons leert en ingeeft. Je gaat andere gevoelens en een ander gedrag ontwikkelen, we veranderen langzamerhand naar het beeld van Christus. Dat leidt tot de volgende stap: kennis. Niet alleen intellectuele kennis, maar kennis in de zin van het oude begrip kennen. Zoals een jongen en meisje, als ze verliefd op elkaar worden en met elkaar een leven opbouwen, elkaar steeds beter leren kennen. Kennis van God in relatie met Hem is communiceren met God, openstaan voor Zijn Woord en Geest. Zijn stem in je hartscheidsrechter laten zijn zoals in de Kolossenzenbrief staat. Kennis door je hart, ingegeven door de Heilige Geest. Als je God leert kennen in je leven, ook in het verborgene, ben je in staat jezelf te beheersen, dat is de volgende stap in het rijtje. Zelfbeheersing zonder God is onmogelijk in de moeite en strijd van het leven. Freud en vele anderen hebben het al opgemerkt: een mens laat zich in moeilijke tijden alleen leiden door zijn drijfveren en overlevingsdriften, vaak ten koste van anderen. De identiteit van de natuurlijke mens is zo zwak dat in moeilijke omstandigheden dat



Afbeelding 4

leidt tot ongepast, zondig gedrag. Maar in dit rijtje leren we zelfbeheersing door de kracht en het inzicht van Gods Geest in de goddelijke natuur. Het volgende station is volharding. In een leven waar de mens vaak gevangen zit in vele verslavingen en trauma's, is er een uitweg door de goddelijke natuur: zelfbeheersing! In dit artikel heb ik al gewezen op het feit dat in onze hersenen de zelfbeheersing alles te maken heeft met ons emotionele systeem. Door ontwikkeling van de goddelijke natuur in ons zijn we in staat een krachtige identiteit te ontwikkelen waarin zelfbeheersing, jezelf blijven, jezelf niet verloochenen in moeilijke situaties, een belangrijk doel is. Dit is een training van ons brein, maar ook een training in ons geestelijk leven. We moeten gelouterd worden, sterk blijven. Dat is ook een proces van lijden. Veel christenen weten niet dat liefde van God ook lijden met zich meebrengt. Hoe kun je zeggen God lief te hebben en je ogen sluiten voor het lijden van God. Liefde van God betekent ook lijden voor God en de medemens. Een ander punt waarin we sterk moeten blijven is in verzoeking. In alle tijden maar zeker ook in onze tijd wordt de mens op vele manieren verzocht. Blijf in die nieuwe identiteit die Jezus je gegeven heeft. Training, met vallen en opstaan, is een proces van volharding, de volgende stap in die goddelijke natuur. Dit betekent niet je emoties uitschakelen of negeren, maar in de volle bewustheid van je gevoelens, je gedrag laten leiden door het leven (en de gevoelens) van Jezus in je nieuwe identiteit.

De volgende stap in het proces is vroomheid, of met een ouderwets woord: godsvrucht. Dit hele proces leidt tot vrucht van de geest in ons leven. Een hebben we er al besproken namelijk: zelfbeheersing. Andere zijn: liefde, lankmoedigheid, geduld. Die liefde, die godsvrucht, die een deel van je karakter gaat vormen. Kijk naar Mozes die een zachtmoedig man genoemd werd; niet toen hij een Egyptenaar doodde, maar toen hij later geleerd had dat hij in heel moeilijke omstandigheden zich door God moest laten leiden. In het tekstgedeelte van deze brief wordt in dit proces steeds benadrukt: "beijvert u!, span je in". "Schraagt om die reden" staat er in de oudere vertalingen. En dan... komt er iets verrassend, iets wat wij misschien vooraan in het rijtje gezet zouden hebben, namelijk broederliefde. Broederliefde is een term die vaak misbruikt wordt door christenen, omdat deze broederliefde niet altijd gevormd is in die goddelijke natuur. Je kunt pas broeders en zusters echt liefhebben als je deze stappen in de goddelijke natuur hebt afgelegd, want anders zijn het holle woorden. De laatste stap die genoemd wordt, is de liefde voor alle mensen. Dat is een liefde die we niet



van nature hebben, dat is een liefde die uit God komt. Een van de mooie dingen in mijn werk, en misschien herkent u dat in uw eigen werksituatie ook, is dat je soms een diepe liefde van God voor de ander ervaart. Dat je als het ware met Gods ogen naar de ander kijkt, ongeacht de soms moeilijke situatie waar de ander is. Als ik dat ervaar, weet ik dat het een goddelijk geschenk is en dat dit hetgeen is waarvoor God ons geschapen heeft, om Zijn liefde te ontvangen en door te geven. Aan dit hele proces van ontwikkeling in de goddelijke natuur zijn kostbare beloftes voor nu en in de toekomst verbonden. Beloften waar Paulus van zegt: "Ik jaag ernaar", niet naar zijn behoud, die positie heeft hij al in Christus, maar naar de kroon tot eer van God!

Hoe rijk is Gods Woord! Hoe geweldig

zijn de mogelijkheden in en met het leven van Jezus. Hij is de volmaakte mens en God die ons vóór wil gaan op een weg van eeuwig en kostbaar geluk!

*Gerard Feller
November 2012*

Noten

- 1) Het geciteerde artikel is 'Emotionele synchronisatie', op internet na te lezen via <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/jim-wilder/emotionele-synchronisatie.htm>
Over de neuropsychologie van onze hersenen in relatie met onze identiteit, kunt u ook lezen: 'Met vreugde man zijn', door dr. J. Wilder ISBN: 9789079011018, ook verkrijgbaar in onze webshop of via www.archippus.nl/index.php
- 2) Zie ook de artikelen op onze website www.stichting-promise.nl over Jezus als volkomen mensen volkomen God

Spiegel, spiegel

Onze hersenen

voorbedraad vo

Inleiding

Empathie is het verbindende element in goede therapie. Het stelt ons in staat een vertrouwensband met cliënten op te bouwen en hen zowel met ons verstand als met ons hart te ontmoeten. Empathie verbetert onze inzichten, verscherpt onze indrukken, en soms lijkt het ons zelfs in staat te stellen de gedachten van een cliënt te 'lezen'. Toch, hoe essentieel het ook is voor ons werk, het concept van empathie is in de psychotherapie niet goed uit de verf gekomen. Voor velen van ons lijkt het ontstaan te zijn uit een mengelmoes van emotionele resonantie en inzicht, gekruid met afgestemde aanwezigheid en een flinke dosis geluk.

Ver van de therapie-ruimte, in de nauwkeurig gecontroleerde omgeving van het onderzoekslab, zijn hersenonderzoekers aan het ontdekken dat een bepaald cluster van onze zenuwcellen specifiek ontworpen is en klaarstaat om de lichamelijke reacties en emoties van een ander te spiegelen. Onze 'hardware' lijkt ervoor gemaakt om elkaars geluk en pijn te voelen – dieper dan we ooit wisten. Daarbij: de voordeur naar de empathie is via het lichaam, niet via het denken. Niettegenstaande de rivier van woorden die door de therapie-ruimte vloeit, het is het zien van een cliënt die ongelukkig kijkt, of gespannen, of opgelucht, of boos, dat werkelijk onze meevoelende synapsen actief laat worden.

Dit nieuws is zowel bemoedigend als beangstigend. Het goede nieuws – voor therapeuten, hun cliënten, en de wereld daaromheen – is dat mensen wel eens dieper in staat kunnen zijn tot empathie dan we ooit vermoedden. Als we echt in de wieg gelegd zijn om ons te verbinden met anderen, is er misschien hoop voor

ons allemaal. Het beangstigende nieuws: als we werkelijk gemaakt zijn om elkaars gevoelens te weerspiegelen, kunnen we als therapeuten wel eens uiterst kwetsbaar zijn om de depressie, boosheid en angst van onze cliënten 'op te vangen' en te bezwijken onder de teistering van 'hulpverleners-moeheid' (ook wel: 'compassie-moeheid'; Engels: 'compassion fatigue'). Gegeven de hard bedrade natuur van empathie, is het mogelijk om 'ja' of 'nee' te zeggen tegen het effect dat het op ons heeft? Wat voor stappen zouden we kunnen nemen om onze natuurlijke aan-

geboren empathie in te kaderen ten goede voor onze cliënten – en onszelf?

Ik herkende de fysieke kracht van empathie voor het eerst toen ik nog studeerde, met de hulp van mijn vriendin Nancy, die studeerde voor fysiotherapeute. Als we samen ergens wandelden, kon ze volslagen vreemden volgen en heel subtiel hun stijl van wandelen nadoen. De tred van een vreemde nabootsen, en het in haar eigen lichaam voelen, gaf haar ervaring in het vaststellen waar een van haar patiënten stijf zou kunnen zijn, of de bron





zijn or empathie

Onze 'hardware'
lijkt ervoor gemaakt
om elkaars geluk
en pijn te voelen –
dieper dan we ooit
wisten.

achterhalen waarom een lichaamsdeel niet goed meewerkte. Geïntregerd door deze mysterieuze manier van iemand te 'kennen', vroeg ik haar het mij ook te leren. Ik begon stiekem de tred van allerlei nietsvermoedende mensen na te bootsen – van ietwat wankelende ouderen tot hippe, 'coole' tieners. Wat me ontstelde, was dat het 'wandelen in de schoenen van iemand anders' niet alleen veranderde wat ik in mijn lichaam voelde, maar vaak ook mijn stemming. Als ik bijvoorbeeld de chique zwierige tred van een hanige jongeman kopieerde, voelde ik me op dat moment zelfverzekerder – zelfs gelukkiger – dan tevoren. Ik vond dit geheime leven op straat fascinerend en leuk, maar ik dacht

er niet te veel over na, tot enkele jaren later, toen ik klinisch sociaal werk ging doen.

Ademloos

Tijdens mijn eerste baan in een hulpverleningspraktijk voor gezinnen, in het midden van de jaren '70, begon ik merkwaardige dingen in mijn lichaam op te merken, wanneer ik met cliënten in mijn kantoor

zat. Sommige van mijn lichaamsreacties konden toegeschreven worden aan mijn onervarenheid, maar ik had sterk het idee dat er meer aan de hand was. Ik herinner me in het bijzonder de reacties in mijn lichaam op een jonge cliënte, genaamd Allinson. Terwijl ze de crises gedurende haar week wat hikkelig en afstandelijk vertelde, hield ze haar lichaam erg stijf, en ik moest voorover leunen om haar fluisterende, bijna onhoorbare stem te verstaan. Terwijl we zo samen aan het werk waren, merkte ik dat ik me vaak licht in m'n hoofd voelde. Toen ik aandacht gaf aan wat er in mijn lichaam gebeurde, ontdekte ik dat mijn ademhaling heel oppervlakkig was geworden – in feite bijna onmerkbaar. ➔



Geen wonder dat ik me licht in m'n hoofd voelde: ik kreeg niet genoeg zuurstof.

Mijn aandacht op Allinson richtend, zag ik dat haar borstkas nauwelijks bewoog. Ik was geschokt: we ademden op dezelfde manier! Toen herinnerde ik me hoe mijn na-apen van de tred van anderen tijdens mijn studie vaak invloed had gehad op wat ik voelde in mijn lichaam en op mijn stemmingen. Waren de lichtheid in mijn

hoofd en de gevoelens van onverbondenheid alleen het gevolg van nervositeit van een beginnende therapeute, of het directe gevolg van mijn imitatie van de ademhaling van Allison? Als onze ademhaling gesynchroniseerd was geworden, was het voor ons allebei totaal onbewust gebeurd, zo concludeerde ik.

In heel mijn opleiding, met alle discussies die we daar hadden over de thera-

peutische relatie inclusief de details van overdracht en tegen-overdracht, kon ik me niet herinneren dat iemand ooit gesproken had over de mogelijkheid lichaamssignalen 'over te nemen'. Geïntrigeerd en een beetje verbijsterd nam ik mijn waarnemingen mee naar mijn supervisor. Ik herinner me nog haar blik van ontstelde scepsis. "Wat een vreemde hypothese", merkte ze tenslotte op, waarbij haar koude toon duidelijk weergaf dat mijn ervaring niet serieus genomen kon worden. Ik was overbluft door haar gebrek aan nieuwsgierigheid, maar ik twijfelde geen moment aan mijn eigen gewaarwordingen. Integendeel, steeds meer gefascineerd door de rol van het lichaam in het relationele en emotionele leven, begon ik een diepgaande studie en beoefening van de lichaamsgerichte psychotherapie.

In tegenstelling tot mijn argwanende supervisor leken mijn lichaamsgerichte psychotherapie-collega's en -docenten gemakkelijk aan te nemen dat hun lichaam 'afgestemd' kon zijn op of 'in resonantie' kon zijn met dat van hun cliënten. Net als toneelspelers, zagen zij hun lichaam als essentiële, fijn geslepen instrumenten in hun vak. Van deze mensen leerde ik het 'spiegelen van de lichaamshouding' ('postural mirroring') – een techniek die uitgevonden was door dans-therapeuten, waarbij ik probeerde de emotionele staat van een cliënt te 'lezen', door over te nemen hoe hij zat, stond, of bewoog. Er was niet veel discussie over het nut van zo'n techniek; de lichaamsgerichte psychotherapeuten namen eenvoudig aan dat "het lichaam niet liegt".

De bron achterhalen

De bevestiging van mijn eigen waarnemingen had me weliswaar een hart onder de riem gestoken, maar ik was bezorgd over de onkritische aanvaarding van de verbinding tussen de lichaamstoestanden en emoties van therapeut en cliënt, door de lichaamsgerichte psychotherapie. Ik moest er meer van weten: waar komt ons vermogen om met elkaar te resoneren – en wel met zo'n opzienbarende snelheid en nauwkeurigheid – vandaan? Welke kernprocessen stuurden de synchronisaties van beweging en stemming die leken op een gezamenlijke dans, die ik steeds weer tegenkwam?

Door de 90-er jaren werd ik een gretige student van de neurowetenschappen – waar ik eerst leerde over de fysiologie van trauma. In de loop van die studie ontdekte ik het begrip secundaire traumatisering (ook wel: mede-traumatisering; Engels: vicarious traumatization) en documentatie die aangaf dat therapeuten aan soortgelijke verschijnselen konden

lijden als hun getraumatiseerde cliënten. Ik was direct zowel bezorgd als opgewonden. Ik vroeg me af of de emotionele en fysiologische reacties die hiervoor verantwoordelijk waren, enige relatie konden hebben met mijn eerdere experimenten met Nancy waarbij we mensen nadenen in hun manier van lopen, het voorval met Allinson en het enthousiasme van mijn lichaamsgerichte psychotherapie-collega's voor het overnemen van lichaamstoestanden van cliënten. Ik moest gewoon verder graven.

Ik voedde mijn nieuwsgierigheid in de bibliotheek, op het Internet, en met de databases van PsychInfo en Medline. Vanuit de enorme literatuur over sociale psychologie leerde ik dat gezichtsuitdrukkingen besmettelijk zijn – als de baby lacht, lacht mama gewoonlijk ook – en dat die synchroniteit het zenuwstelsel beïnvloedt en emoties kan overdragen. Ik leerde ook dat mensen gewoonlijk – al is het onbewust – elkaars houding overnemen en ademhalingspatronen synchroniseren.

Dat onderzoek was opwindend, maar ik voelde dat er nog iets ontbrak. De teksten van de neuroloog Antonio Damasio, hechtingspecialist Allan Schore, en interpersoonlijke neurobioloog Daniel Siegel, en anderen vertelden me dat wetenschappers effecten van empathie in de hersenen konden vaststellen. Maar, verbazingwekkend, tot het midden van de jaren '90

had niemand naar de bron van empathie in de hersenen gezocht. En, naar ik later ontdekte, gebeurde de ontdekking van hersenen-tot-hersenen empathie ('brain-to-brain empathy') eigenlijk bij toeval.

Na-aperij

In 1996 bestudeerde een Italiaans neurowetenschappelijk onderzoeksteam, geleid door Giacomo Rizzolatti en Vittorio Gallese het grijp-gedrag bij apen. Ze bevestigden elektroden aan de hersenen van de apen om precies waar te nemen welke zenuwcellen actief werden als een aap een rozijn met zijn hand oppakte. Het was een routinematig onderzoek: de aap pakte, specifieke zenuwcellen werden actief. Op en dag, tijdens een pauze, reikte een van de onderzoekers zelf hongerig uit naar een rozijn. Zijn mede-onderzoekers merkten toevallig op hun monitor iets bijzonders op: zenuwcellen in het brein van de aap werden actief – *exact dezelfde zenuwcellen* die eerder actief werden toen de aap zelf een rozijn pakte!

Het team was zeer verbaasd: zoiets was nog nooit eerder gezien. Hun toevallige en gelukkige ontdekking was de eerste aanwijzing voor wat wetenschappers nu 'spiegelneuronen' (spiegel-zenuwcellen) noemen, zo genoemd omdat ze in feite de activiteit van de cellen in het brein van een ander weerspiegelen. De reactie van de aap was niet eenvoudigweg herkenning, zoals in "ik weet wat de onderzoe-

ker doet". Dat soort van observatie wordt elders in het brein geactiveerd. Wat er gebeurde tussen aap en onderzoeker vereiste een totaal nieuw concept, een totaal nieuwe theorie van onderlinge afhankelijkheid van gedrag. De zenuwcellen van de aap werden actief *alsof hij zelf diezelfde beweging maakte*. Dit was een echte verbinding van hersenen naar hersenen. In één ogenblik veranderde voor altijd de definitie van onderlinge verbondenheid en de notie van empathie.

Later vervolgonderzoek op het gebied van 'neuro-imaging' ('plaatjes' maken van de hersenen en het zenuwstelsel) met mensen suggereert dat wij ook een soortgelijk spiegelneuronen-systeem hebben dat ons in staat stelt om op een diep niveau de ervaring van anderen te 'vatten'. Als mensen naar andere individuen kijken die met hun vingers trommelen, tegen een bal aan trappen, of in een appel bijten, worden dezelfde hersendelen actief als die welke actief worden als ze zelf deze gedragingen uitvoeren. Intussen ging Gallese nog verder in een artikel dat vorig jaar werd gepubliceerd, met de titel 'De wortels van de empathie' ('The Roots of Empathy'), waarin hij de hypothese bracht dat "gevoelens en emoties die door anderen getoond worden, ook 'ge-empathiseerd' kunnen worden, en daardoor impliciet begrepen, door een spiegelend aanpassings-mechanisme" in de hersenen ("sensations and emotions displayed





by others can also be 'empathized,' and therefore implicitly understood, through a mirror matching mechanism"). Weldra, zo gelooft hij, zullen wetenschappers een spiegelneuronen-netwerk ontdekken dat boven elke twijfel vaststelt dat we geboren zijn om met elkaar te resoneren op de diepste emotionele niveaus.

Empathie actief reguleren

Terwijl neurowetenschappers het gestaag vorderende werk voortzetten om deze veelbelovende bevindingen en theorieën te bevestigen, kunnen therapeuten al beginnen ze toe te passen om meer strategisch en effectiever in empathie met hun cliënten mee te voelen. Omdat empathie in het lichaam is geworteld, is het zo dat hoe meer therapeuten zich bewust zijn van hun eigen somatische reacties, des te bedrevener ze ervoor kunnen kiezen om spiegelneuronen in te schakelen om waardevolle informatie over de emotionele toestand van een cliënt te verkrijgen. Net zo belangrijk: een therapeut kan ervoor kiezen om deze neiging tot empathie in de hersenen af te remmen of zelfs te stoppen, indien het de cliënt – of de therapeut – zou kunnen overweldigen.

Laten we beginnen met de bekwaamheid van het lichaam om te speuren. Als je een letterlijk gevoel wilt krijgen voor hoe het is om in de huid van jouw cliënt te zitten, kun je bewust een aspect van zijn of haar gedrag of lichaamsuitdrukking spiegelen. Ik probeerde dit uit, toen ik werkte met Fred, een recent afgestudeerde man die in therapie was gekomen om te werken aan zijn angst om met autoriteit om te gaan in zijn eerste 'echte baan'. Hoewel hij was

opgegroeid met een tirannieke vader die hem als kind geregeld geslagen had, kon Fred geen relatie zien of voelen tussen dit trauma uit zijn kindertijd en zijn huidige vrees om tegen zijn baas in het geweer te komen.

Op een middag arriveerde Fred diep depressief voor zijn sessie. Hij had nagedacht over zelfmoord, zei hij, maar hij had geen idee waarom. Ik was er ook niet zeker over. Terwijl ik hem vroeg om te beschrijven hoe het idee van 'zelfmoord' voelde in zijn lichaam, stemde ik me op hem af door zijn vlakke gezichtsuitdrukking en ingezakte houding over te nemen. Bijna ogenblikkelijk begon ik in mijn eigen lichaam het gevoel van doodsheid te ervaren die hij me zojuist beschreven had. Het herinnerde me aan de reactie waarbij men verstijft ('freeze response'; men spreekt ook wel van 'bevrozen'), wat een instinctieve reactie is op een onontkoombare bedreiging.

Ineens flitste er een lampje aan in m'n hoofd. "Fred," vroeg ik, "heb je wel eens een muis gezien die door een kat gevangen is?" Hij knikte ja. "Wat doet de muis?" prikte ik. "Hij doet of hij dood is", antwoordde hij, terwijl zijn gezicht met interesse begon op te lichten. We bespraken toen de beschermende functie van het verstijven voor alle prooidieren – en ook voor mensen die ten prooi vallen aan een ander. Tenslotte vroeg ik Fred of hij ooit op die manier gereageerd had.

"Ja," zei hij zacht, "toen m'n vader me sloeg". Wanneer zijn vader hem sloeg, vertelde hij me, verloor zijn lichaam alle

kracht en "hield zich dood". Voor het eerst voelde hij een verbinding tussen de gruwelen uit zijn kindertijd en zijn huidige emotionele toestand. Het leek of ook in Freds hoofd een lampje aanflitste. Terwijl hij nadenkend begon te vertellen over zijn eigen 'interne muis', werd zijn lichaams-houding gaandeweg meer rechtop en levendiger, en tegen het eind van de sessie verklaarde hij dat zijn zelfmoordgedachten verdwenen waren.

Had ik Fred tot deze doorbraak kunnen helpen met alleen gesprek? Misschien, maar het zou waarschijnlijk meerdere sessies hebben gekost, vol van de gebruikelijke conversationele omwegen, zijwegen en dergelijke. In plaats daarvan kon ik, door hem te spiegelen, Freds doodsheid snel aanvoelen en begrijpen.

Hoewel doelgericht synchroniseren met je cliënt vaak toegevoegd inzicht kan verschaffen of zelfs een tot stilstand gekomen sessie weer snel op gang helpen, moeten we ons wel ervan bewust zijn dat de gegevens die we zo 'ontvangen' geen 'pure' informatie is. Net zoals er in verbale communicatie leemten kunnen ontstaan tussen spreker en luisteraar, kan somatische communicatie verstoord zijn door jouw eigen filters. Als je, bijvoorbeeld, de kanteling van het hoofd van je cliënt nadoot en een gevoel van angst in je borst krijgt, kan je cliënt inderdaad angstig zijn. Maar het kan ook zijn dat jijzelf gewoonlijk je hoofd kantelt wanneer *jij zelf* angstig bent, zodat deze actie herhalen die emotie oproept. Dus, zoals ik ook deed met Fred, verifieer jouw lichamelijke ingevingen met je cliënten.

De risico's van resonantie

Een cliënt 'spiegelen' kan iets hebben van een oefening op een evenwichtskoord. Je kunt gemakkelijk je evenwicht verliezen en neerstorten, vooral als je niet alert blijft. Ik leerde deze les op de harde manier.

Enkele jaren terug was mijn cliënt Ronald erg boos op me omdat ik voor enkele weken de stad uit ging. Hij was zo furieus dat hij in de eerste helft van een dubbele sessie helemaal niet sprak. Hij keek half bij me vandaan, gespannen en briesend. Van tijd tot tijd vulden zijn ogen zich met tranen. Herhaaldelijk probeerde ik verbaal contact met hem te leggen, met behulp van standaard-openingen als "je lijkt erg kwaad" en "dit lijkt erg moeilijk voor je". Maar ik had het onmiskenbare gevoel dat mijn woorden nog geen halve meter voorbij mijn mond kwamen en dan zwaar op de grond neerploften.

Tenslotte besloot ik mijn mond te houden en het Ronald zelf uit te laten werken. Nu mijn gedachten niet meer gevuld waren met schema's als 'hoe komen we hier zo snel mogelijk uit' en ik niet veel anders te doen had, begon ik bewust de zeer gespannen houding van mijn cliënt te kopiëren. Ik klemde mijn kaken op elkaar, drukte mijn handen stevig in m'n schoot, en drukte mijn schouders naar voren.

Er gebeurden twee dingen. Het eerste was dat binnen ongeveer een minuut, Ronalds houding wat losser werd. Hij draaide zich naar me toe en begon te praten over zijn gevoelens van dreigende verlatenheid.

(Ik heb naderhand geleerd dat iemands houding nadoen non-verbaal begrip voor hem of haar kan overbrengen.) Terwijl hij lucht gaf aan zijn boosheid en gekwetstheid, was ik in staat om zijn gevoelens erkenning te geven en hem te laten weten dat ik zijn boosheid kon begrijpen. Tegen het einde van de sessie vertelde hij dat hij zich wat kalmer voelde.

Maar ik niet! Nadat Ronald de deur achter zich dicht deed, realiseerde ik me dat ik me heel ongemakkelijk voelde. Eigenlijk is dat te zwak uitgedrukt: ik was praktisch van de kaart van kwaadheid. Maar waarom? Was ik boos op Ronald? Had de sessie iets uit mijn eigen leven naar boven gebracht? In mijn gedachten liet ik een heel stel mogelijkheden de revue passeren, maar niets leek te kloppen. Later, toen ik het met een collega besprak, herinnerde ik het me: ik had Ronalds kwade houding gekopieerd! Mijn spiegelneuronen hadden hun werk te goed gedaan. Toen ik eenmaal deze cruciale verbinding legde, nam de 'infectie' af; ik kon de boosheid bijna uit me voelen weglekken. In enkele seconden werd ik mezelf weer.

Voor sommige therapeuten kan wat er gebeurde tussen Ronald en mij lijken op een geval van projectieve identificatie 'volgens het boekje' – een geval waarbij Ronald zijn ongemakkelijke gevoelens op mij 'overdroeg' en zo mijn boosheid 'opwekte'. Ik kan het daar niet heftiger mee oneens zijn. Ik was volledig deelnemer in het proces: pas toen ik Ronalds houding actief spiegelde, begon ik me boos te voelen. Maar terwijl mijn na-doen bewust gebeur-

de – ook al vergat ik het later –, geloof ik dat dit soort non-verbale communicatie (van hersenen naar hersenen) heel vaak, zo niet continu, onbewust gebeurt tussen therapeuten en hun cliënten. De volgende keer dat je denkt te lijden aan de invloed van projectieve identificatie, kan het zijn dat je niet verder hoeft te kijken dan naar je eigen lichaam, om te ontdekken of je de houding, gezichtsuitdrukking of het ademhalingspatroon van je cliënt hebt nagebootst. Zo'n eenvoudige stap routinematig toevoegen kan voorkomen dat we cliënten verwijten maken voor gevoelens die, in feite, geworteld zijn in ons eigen – van nature reactieve – neurale circuit.

Deze notie kan bevrijdend werken. Dat geldt in het bijzonder voor therapeuten die vaak op de grens van emotionele overbelasting balanceren. Actief bewustzijn van je eigen neurale tot stand gekomen rol in het absorberen van de gevoelens van cliënten, kan je helpen de besmetting te beheersen. Als je je bewust wordt van je nabootsing, kan elk gedrag dat je terugbrengt bij de gewaarwordingen en gevoelens van je eigen lichaam, en weg van de synchronisatie met je cliënt, je helpen op de 'empathie-rem' te gaan staan. Je kunt je uitrekken, wat water drinken, opstaan om een pen te pakken, of wat aantekeningen maken. Deze stappen zullen geen kortsluiting in de empathie betekenen, maar je wel in staat stellen om naar jezelf terug te keren – naar een plaats van helderheid, tegenwoordigheid en nuttige afstemming op je cliënt.

Als een cliënt jouw pijn voelt

Empathie is natuurlijk een straat met tweerichtingsverkeer. Onze cliënten doen vaak onbewust onze lichaamspatronen na en nemen onze, daarmee corresponderende, emotionele toestanden over. Veel therapeuten voeden dit proces instinctief. Als je, bijvoorbeeld, je ademhalingsritme vertraagt en je angstige cliënt doet dat vervolgens ook, maak je gebruik van zijn spiegelneuronen. Er zijn geen woorden nodig om de cliënt langzamerhand jouw langzamere ademhaling over te laten nemen en daardoor kalmer te worden.

Maar als de kalmte van hulpverleners zo besmettelijk is, is hun onrust dat ook. Op een morgen, bij terugkeer in Kopenhagen (de stad waar ik toen woonde) na een lang bezoek aan de Verenigde Staten, had ik erg veel last van een akelig geval van jet-lag. Hoewel ik uitgeput was en hoofdpijn had, sprong ik gelijk in mijn normale werkritme. Aan het eind van mijn middagsessie met Helle vroeg ik haar, zoals gewoonlijk, "Hoe voel je je nu?". "Ik voel me erg moe en er is een gevoel van druk in m'n voorhoofd", zei ze, ondertussen langs





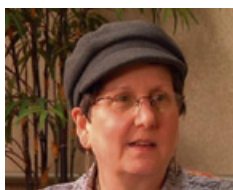
haar wenkbrauwen wrijvend. “Ik voel ook een vreemde zwaarte in m’n borstkas. En ik heb honger, hoewel ik geen honger zou moeten hebben – ik heb goed geluncht voor ik hier kwam”.

Ik stelde Helle voor dat ze even op zou staan en de kamer rondwandelen, hopen dat die fysieke activiteit haar weg zou halen uit mijn somatische invloedsfeer en terug zou brengen in haar eigen lichaamsgevoel. Na een of twee minuutjes rondwandelen ging ze weer zitten, merkbaar energiever. “Mijn uitputting en honger zijn verdwenen!”, verklaarde ze. Ik vertelde haar toen hoe ik me voelde – namelijk dat ze een exacte beschrijving had gegeven van *mijn* gevoelens.

Omdat bewustzijn een belangrijk aspect is in het proces van het beheersen van de neuronale dans, namen we een paar minuten om na te gaan hoe Helle mijn toestand had ‘overgenomen’. Bij het natrekken van haar stappen, en houdingen, realiseerde ze zich dat ze haar hoofd net zo op haar hand had laten rusten als ik dat in mijn vermoeidheid gedaan had. Die weinig betekende daad van onbewuste nabootsing was genoeg om haar vatbaar te maken voor het voelen van mijn jet-lag en de voortijdige honger die daarmee gepaard ging.

De psychiater en expert op het gebied van de vroege hechting, Daniel Stern, noemt de momenten dat je elkaar werkelijk ontmoet in therapie wel een ‘reis in gedeeld gevoel’. Hoewel elke reis mogelijk maar een paar seconden duurt, hebben we allemaal de veelbetekenende ‘kick’ ervan ervaren – het plotselinge gevoel, niet slechts voor, maar echt met een cliënt, een gevoel van een schok van verbondenheid die in zijn intensiteit zowel stimulerend als angstwekkend kan zijn. Wat we altijd gedacht hebben dat een resonantie was van stem, glimlach, tranen of aanraking, is, zo blijkt nu, veel dieper en onverbidde-lijker in ons verankerd dan we ooit wisten. Het zou kunnen zijn, dat onze spiegelneuronen, die kleine en onontkoombare overbrengers van empathie, een van de meest opwindende uitdagingen van de psychotherapie omvatten – die van de afstemming tussen twee breinen en twee harten, zodanig dat ze warm samen vibreren, zonder met elkaar te versmelten.

door Babette Rothschild*



Om verder te lezen:

V. Gallese, ‘The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neural basis of intersubjectivity’, *Psychopathology*, 36, 2003, pp.171-180.

E. Hatfield, J.T. Cacioppo, R.L. Rapson, *Emotional Contagion: Studies in Emotion and Social Interaction*, Cambridge University Press, Cambridge, UK, 1994.

B. Rothschild, met M.L. Rand, *Help for the Helper: The Mind and Body of Compassion Fatigue, Vicarious Trauma, and Burnout*, W.W. Norton, New York, (in druk).

Noot van de vertaler: dit laatstgenoemde boek is -in 2006- inmiddels verschenen; zie hieronder.

Babette Rothschild, M.S.W., L.C.S.W., heeft een eigen praktijk in Los Angeles en geeft wereldwijd professionele trainingen. Ze is de auteur van:

- *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment* (Het lichaam herinnert het zich; de psychofysiologie van trauma behandeling),
- *The Body Remembers Casebook: Unifying Methods and Models in the Treatment of Trauma and PTSD* (Het lichaam herinnert het zich – werkboek; methoden en modellen voor de behandeling van trauma en PTSD), en
- *Help for the Helper: The Mind and Body of Compassion Fatigue, Vicarious*



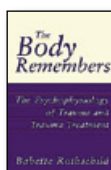
Trauma, and Burnout (Hulp voor de hulpverlener; Neurologische en lichamelijke aspecten van hulpverlenersmoeheid, secundaire traumatisering en burnout).

Postadres: P.O. Box 241783, Los Angeles, CA 90024, USA.

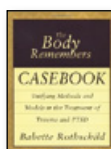
E-mails aan de auteur kunnen verzonden worden aan: babette@trauma.cc.

Website adres:

www.somatictraumatherapy.com



ISBN: 0-393-70327-4
ISBN-13: 978-0393703276
Beschikbaar bij Amazon.com en bij Amazon.co.uk ook beschikbaar in het Duits en Deens



ISBN: 0-393-70400-9
ISBN-13: 978-0393704006
Beschikbaar bij Amazon.com en bij Amazon.co.uk



ISBN: 0-393-70422-X
ISBN-13: 978-0393704228
Beschikbaar bij Amazon.com en bij Amazon.co.uk

* Dit artikel is een vertaling van: Mirror, Mirror: Our Brains are Hardwired for Empathy, *Psychotherapy Networker*, Sept/Oct 2004, © Babette Rothschild, Los Angeles, 2004-2007.

Met toestemming van de auteur vertaald en gepubliceerd op de Accede! website (www.12accede.nl). Vertaling: André H. Roosma. De vertaler is enkele reviewers erkentelijk voor hun verbeter-suggesties.

Noot van de vertaler: In de reclamewereld worden de principes uit het bovenstaande artikel ook toegepast, en niet altijd vanuit zulke edele, empathische en ideële motieven...

Zie bijv. Mimicry, A Valuable Tool In Interpersonal Persuasion, *Medical News Today*, 16 Febr. 2008 (aankondiging van een aankomend artikel: Robin J. Tanner, Rosellina Ferraro, Tanya L. Chartrand, James R. Bettman, and Rick Van Baaren, 'Of Chameleons and Consumption: The Impact of Mimicry on Choice and Preferences', *Journal of Consumer Research*, April 2008).



God in ons brein

Door: Angus Menuge

Een duidelijke aanwijzing dat het Westen zijn transcendentie ankers heeft verloren, is haar koortsachtige zoektocht naar seculiere vervangers van God: postmodernisme, de milieubeweging, het feminisme, darwinisme, en vele andere ismen worden vaak omarmd. Niet zozeer als wetenschappelijke theorieën, maar als diep religieuze wereldbeschouwingen. Velen zijn gedesillusioneerd met een bepaald isme, en gaan daarna met evenveel ijver weer een ander isme omarmen. Als een seculiere graal die in deze tijd helder schijnt, kan 'neurowetenschap' worden genoemd waarvan gedacht wordt dat deze wetenschap het definitieve antwoord is op de menselijke zoektocht naar zelfkennis. Men stelt zich niet tevreden met ons alleen maar te vertellen hoe onze hersenen werken, maar sommige neurowetenschappers verzekeren ons dat zij ook de beginselen van de superieure mentale en fysieke gezondheid, kunnen ontrafelen. En zelfs die van betere relaties en meer succesvol ondernemen. Tenslotte meent men, zelfs de oorsprong van moraal en religie vanuit neurowetenschappen te kunnen verklaren.

Inleiding

Wetenschappelijke materialisten weten vaak niet goed niet hoe ze moeten denken over religie. In zijn boek *God als misvatting* stelt Richard Dawkins dat het christelijk geloof een virus in de geest is, dat de hersenen goedgelovig maakt. Helaas, is de evolutionaire psychologie van Dawkins tegenwoordig echter een algemeen geldende scherpe kritiek. Als het waar zou zijn, dan zou het niet alleen de geloofwaardigheid van de godsdienst, maar ook van de wetenschap zelf, met inbegrip van de evolutionaire psychologie, ondermijnen. Dawkins' pleidooi dat wetenschaps-wetenschap immuun is voor scepsis omdat het wordt getoetst aan realiteit, is niet overtuigend, omdat de wetenschappelijke methode is gebaseerd op niet-wetenschappelijke principes die zelf niet kunnen worden getoetst. Dawkins blijft in gebreke om zich effectief met de vraag naar de waarheid bezig te houden, maar omdat hij veronderstelt dat het geloof irrationeel is, biedt hij een ongeloofwaardige reductio-nistische uitleg daarvan.

In hun recente boek *Hoe God jouw hersenen verandert*, lijken de neurowetenschap-

pers Andrew Newberg en Mark Waldman op het eerste gezicht wat vriendelijker te zijn tegenover godsdienst, en wel met het argument dat het denken over God goed is voor het brein, onze gezondheid en onze relaties. Maar terwijl de meditatietechnieken die ze bestuderen meer bewijsmateriaal leveren van de kracht van de geest over het lichaam, betrekken zij niet het geloof erbij of ondersteunen zij niet een bepaalde religie. En ook Newberg en Waldman bevorderen een spirituele onverschilligheid en pragmatisme, die tegengesteld is aan welke traditionele godsdienst dan ook, met inbegrip van het orthodoxe christendom.

In tegenstelling tot Joel Osteen, die (volgens hen) alleen quasi-religieuze populaire psychologie te bieden heeft, heeft de neurowetenschap alle gezag en prestige van een harde empirische wetenschap. Dit spreekt vooral de dominante wetenschapsrichting aan, die ervan uitgaat dat alleen de materialistische wetenschap in staat is kennis te produceren. Maar onder de wetenschappelijke materialisten is er een aanzienlijke onenigheid over wat te zeggen over het geloof in God. Voor sommigen, zoals Richard Dawkins, kan een neurowetenschappelijke verklaring op basis van darwinistische principes ons in staat stellen om het geloof weg te redeneren als een schadelijke misleiding! (1) Anderen, zoals Andrew Newberg en Mark Waldman, lijken vriendelijker voor religie. Deze wetenschappers leveren experimenteel bewijs dat het visualiseren van en het denken over God goed kan zijn voor de hersenen van mensen, hun geestelijke gezondheid en hun relaties (2). Maar is dit soort resultaten echt nuttig voor de christelijke apologetiek?

Ik dit artikel zal ik eerst (in de paragraaf 'God als misleiding') reageren op de beschuldiging van Dawkins dat God een misleiding of zelfs waanidee is, en aantonen dat zijn argumenten zelf-destructief en onjuist zijn. Vervolgens (in de paragraaf 'God als placebo') zal ik nagaan of de "God is goed voor je" -aanpak van Newberg en Waldman werkelijk een verbetering is.

God als misleiding

Volgens Richard Dawkins "is het zo dat natuurlijke selectie de hersenen van kinderen vormt met een neiging om te



geloven wat hun ouders en stamoudsten hen vertellen. Dergelijke gehoorzaamheid op basis van vertrouwen is waardevol om te overleven. Maar de keerzijde van gehoorzaamheid op basis van vertrouwen is slaafse goedgelovigheid. Het onvermijdelijke bijproduct is kwetsbaarheid voor infectie door een geestvirus waardoor men niet in staat is om een goed advies

n ?



van een slecht advies te kunnen onderscheiden” (3).

In het algemeen kan, aldus Dawkins, religie worden verklaard “als bijproduct van normale psychologische processen” (4) Hij beschrijft het als : misschien “een bijproduct van de irrationaliteitsmechanismen die oorspronkelijk door selectie

in de hersenen aanwezig waren voor het verliefd worden” (5), Hij stelt ook dat religie een nuttige vorm van zelfbedrog is, omdat het gemeenschappen in staat stelt om samen te werken onder gezamenlijke doelen en richtlijnen, en daarmee het bevorderen van de overleving.

Een groot probleem voor de redenering van Dawkins is dat hij probeert om een algemeen geldende kritiek slechts selectief te laten gelden: Door de algemene aard van de kritiek, kan men alles afbreken, met inbegrip van de persoon die het toepast. Als het waar is dat onze hersenen zijn gevormd door de evolutie om slaafs onze ouders te vertrouwen, en dat we op geen enkele manier goed advies van slecht advies zouden kunnen onderscheiden, dan zou dit tevens het advies van wetenschappers moeten betreffen, die functioneren als de ouders van de moderne technologische samenlevingen die doortrokken zijn van wetenschap. Met andere woorden, als de verklaring van Dawkins ten aanzien van onze hersenen juist is, dan hebben we geen goede reden om het te geloven, omdat we niet in de positie zijn om deze waarheid te onderscheiden van dwaling.

Religie als een ‘geest-virus’

Hetzelfde punt is van toepassing op de suggestie van Dawkins is dat religie moet worden opgevat als een ‘geest-virus’, dat wil zeggen een verzameling van ‘memen’ (een ‘meme’ is een idee dat zich verspreidt bij informatiedragers zoals menselijke hersenen en sociale netwerken). Volgens Dawkins zijn voorbeelden van memen: melodieën, ideeën, uitdrukkingen, kledingmode, manieren van het maken van potten of van het bouwen van bogen. Net zoals genen zichzelf voortplanten in de genenpool door over te springen van lichaam naar lichaam ... zo verspreiden ‘memen’ zich in de ‘meme’-verzameling door over te springen van hersenen naar hersenen via ... imitatie” (6).

Echter, zoals Alister McGrath heeft opgemerkt, “als alle ideeën ‘memen’ zijn of de effecten van ‘memen’, blijft Dawkins nog in de uitgesproken oncomfortabele positie van het moeten accepteren dat ook zijn eigen ideeën moeten worden gezien als de effecten van ‘memen’. Wetenschappelijke ideeën zouden dan een ander voorbeeld van ‘memen’ zijn, die zich voortplanten binnen de menselijke geest “ (7).

Zoals te verwachten was, heeft Dawkins geprobeerd om deze conclusie te omzeilen door te beweren dat wetenschappelijke ideeën een speciale uitzondering op de regel zijn vanwege de manier waarop ze zijn getoetst in de werkelijkheid. Maar deze reactie is (epistemologisch) naïef, omdat het over het hoofd ziet dat de wetenschappelijke methode afhankelijk is van niet-empirische principes (zoals die van de deductieve en de inductieve logica), en als onze geesten zo onbetrouwbaar zijn als hij beweert, hebben we geen goede reden om deze principes te vertrouwen. Dawkins, argeloos onwetendheid dat hij geen wetenschap maar materialistische filosofie voorstelde, heeft een misstap begaan in het logische mijnenveld dat Alvin Plantinga had blootgelegd. Plantinga toonde aan dat als het evolutionaire naturalisme waar zou zijn, het ons verstand te onbetrouwbaar zou maken om wat dan ook, met inbegrip van het evolutionaire naturalisme, te vertrouwen (8).

Hersenen zouden zich ontwikkeld hebben voor gebruik, niet voor waarheid

Wat het nog erger maakt is dat evolutionaire psychologen dit punt hebben toegegeven, blijkbaar zonder het te beseffen. Bijvoorbeeld Steven Pinker geeft toe dat “onze hersenen werden gevormd voor gebruik, en niet voor waarheid” (9). En Lewis Wolpert beweert dat “onze hersenen een mechanisme bevatten dat geloof kan genereren, een soort motor die overtuigingen kan produceren met weinig relatie tot wat werkelijk waar is” (10). Zonder gevoel voor ironie beweert Wolpert later dat “de wetenschap veruit de meest betrouwbare methode biedt om te bepalen of iemands overtuigingen geldig zijn” (11). Het probleem is natuurlijk dat, als het mechanisme dat ons geloof vormt, nuttige maar grotendeels valse veronderstellingen oplevert, dit ook zo zal zijn met onze wetenschappelijke overtuigingen. Zelfs als natuurlijke selectie op de een of andere manier overtuigingen kon bijshaven die relevant zijn voor ons dagelijkse overleven, zodat zij meestal waar waren, dan zou dit nog steeds geen goede reden zijn om recente wetenschappelijke theorieën te vertrouwen, omdat die in het voortbestaan van onze voorouders geen rol speelden. Zoals Pinker zegt: “Onze voorouders werden gedurende honderduizenden of miljoenen jaren geconfron-



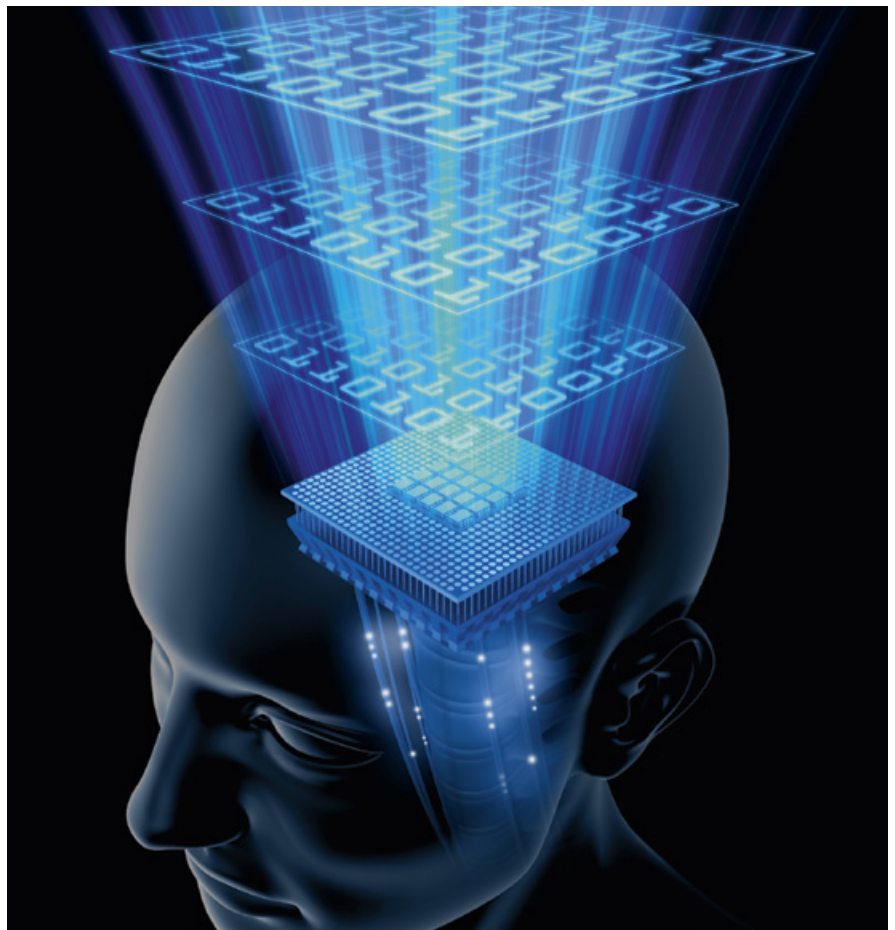
teerd met bepaalde problemen, zoals het herkennen van voorwerpen, het maken van werktuigen, het leren van de lokale taal, het vinden van een partner, het voorstellen van bewegingen van een dier, het vinden van hun weg, en een aantal andere problemen echter nooit tegenkwamen, zoals het zetten van een man op de maan” (12).

Het onder bepaalde omstandigheden kunnen overleven van dieren of het zich kunnen handhaven van ecosystemen heeft niets te maken met de ontwikkelingen van de kwantummechanica of met de evolutionaire psychologie zelf. Evolutionaire psychologie houdt in dat ons verstand te onbetrouwbaar is om een wetenschappelijke theorie, met inbegrip van de evolutionaire psychologie te accepteren. Dus Dawkins kan niet aantonen dat het wetenschappelijk materialisme immuun is voor de scherpe kritiek die hij op religie loslaat, terwijl zijn voorkeur voor het wetenschappelijk materialisme een kwestie van willekeurig intellectueel imperialisme is. McGrath merkt scherpzinnig op: “Iedereen die bekend is met de geschiedenis van het intellect zal het patroon onmiddellijk opmerken. Het dogma van ieder ander is verkeerd, behalve dat van mij. Mijn ideeën zijn vrijgesteld van de algemene patronen die ik identificeer voor andere ideeën, die mij in staat stellen om ze weg te redeneren, zodat mijn eigen ideeën een bepaald onderwerp kunnen domineren” (13).

Is de inhoud van het geloof waar?

Er is een tweede en zelfs zuivere denkfout in het ontmaskeren van verklaringen van religieuze (of morele) ideeën, die lang geleden door CS Lewis werd aangetoond in zijn essay ‘Bulverism’ (een bepaald soort drogreden). Lewis merkt op, dat het alleen maar aanbieden van een verklaring die zou kunnen “wegredeneren” waarom iemand een geloof heeft, voorbij gaat aan de vraag of de inhoud van het geloof waar is. Deze vraag dwingt ons het bewijs voor of tegen het geloof zelf te onderzoeken, een bewijs dat bestaat buiten de hoofden en hersenen van mensen. Dus voordat de scepticus kan beweren dat religieuze ideeën voortkomen uit een besmette bron, moet hij eerst aantonen dat ze geen ondersteunend bewijs hebben, of meer overtuigend bewijs tegen hen geven.

“Met andere woorden, je moet eerst aantonen dat iemand verkeerd is voordat u begint met uit te leggen waarom hij verkeerd is. De moderne methode houdt in om op voorhand, dus zonder discussie, aan te nemen dat hij fout is en vervolgens zijn aandacht af te leiden van het echte probleem door omstandig uit te leggen



dat hij zo stom is geworden” (14).

Bij nader inzien zou niemand het idee serieus nemen dat de toegepaste wiskunde vals is omdat de moderne technieken om hersenen te onderzoeken, hebben aangehouden wat er werkelijk gaande is in de hersenen, wanneer een wiskundige differentiaalvergelijkingen oplost. Alleen maar omdat Dawkins heeft verondersteld dat religieuze aanspraken slechts niet-cognitieve gevoelens zijn die niet ondersteund worden door bewijs, heeft hij hieraan zo weinig aandacht besteed.

Wanneer we rekening houden met de tijd die Dawkins besteedt aan het beoordelen van de waarheidsvraag van argumenten betreffende het bestaan van God en de betrouwbaarheid van het Nieuwe Testament, moeten we constateren dat hij gewoon zijn huiswerk niet heeft gedaan. Alvin Plantinga concludeert: “Je zou kunnen zeggen dat sommige van zijn uitstapjes naar de filosofie op zijn best op het niveau van tweedejaars studenten zijn, maar dat zou oneerlijk zijn tegenover deze studenten; het feit is, dat veel van zijn argumenten in een tweedejaars filosofieklas als onvoldoende zouden worden beoordeeld” (15).

Michael Ruse, een agnostische darwinistische filosoof, vat het als volgt samen: “Dawkins is ontstellend onwetend met

betrekking tot filosofie en theologie (om maar niet de geschiedenis van de wetenschap te noemen). Een groot deel van het boek gaat over het ontkrachten van de belangrijkste argumenten voor het bestaan van God. Ik moet bekennen dat het de eerste keer in mijn leven is dat ik me schaamde voor het ontologische argument” (16).

Als het over het Nieuwe Testament gaat, kijkt Dawkins alleen naar de standpunten van sceptische Bijbelgeleerden, waardoor een grote hoeveelheid hoogstaand onderzoek en werk van toonaangevende apologeten als Craig Blomberg, William Lane Craig, Gary Habermas, John Warwick Montgomery, en NT Wright volkomen genegeerd worden. Een goede wetenschapper moet weerleggen de sterkste zaak voor de opvatting dat hij zich verzet tegen, en niet alleen het koor citeren van degenen die in zijn eigen koor zitten. Dezelfde algemene moraal geldt voor een verscheidenheid van andere ontmaskerende strategieën, zoals de poging om religieuze ervaringen weg te verklaren als een defect in de temporaalkwab, het resultaat van een ‘God gen’ of een weigerende ‘God plek’ in de hersenen (17). Steeds wordt aangenomen, en wel zonder argument, dat geen enkele religie is gebaseerd op bewijs. Maar de centrale christelijke aanspraken betreffen het reddend werk

van Christus in de geschiedenis, en kan daarom worden onderzocht met behulp van seculiere, empirische methoden.

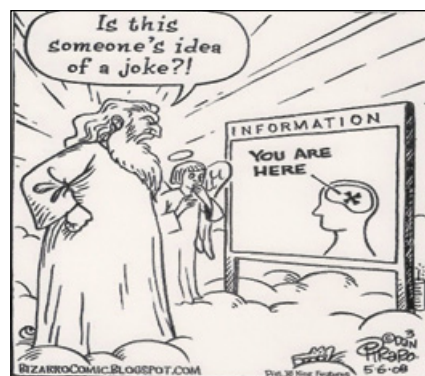
GOD als PLACEBO

Na het zien van hoe iemands religieuze overtuigingen worden afgewezen, lijkt het in eerste instantie geruststellend om te lezen dat sommige neurowetenschappers van mening zijn dat religie een meer positieve rol zou kunnen hebben. De titel van het boek van Andrew Newberg en Mark Waldman, namelijk 'Hoe God uw hersenen kan veranderen', lijkt bemoedigend. Maar het blijkt een weer andere bijdrage te zijn aan de huisindustrie van boeken, die over God lijken te gaan, maar in werkelijkheid niet over God gaan (18). De auteurs erkennen al vroeg dat "neurowetenschap je niet kan zeggen of God bestaat of niet". In plaats daarvan bestuderen zij hooguit mentale voorstellingen van God "als een beeld, gevoel of gedachte" en zijn ze niet echt geïnteresseerd in de vraag naar de waarheid, want ze volgen dezelfde gedachtegang als andere evolutionaire psychologen, volgens wie "het menselijk brein zich geen zorgen maakt over de vraag of de dingen die we zien werkelijk echt zijn. Dat hoeft ook niet, want het enige dat het brein moet weten is of ze nuttig zijn om te overleven" (19). Als gevolg daarvan gaan de auteurs volledig voorbij aan de vraag in welke religie het beeld van God het dichtst bij de waarheid is, en in plaats daarvan richten zij zich slechts op de pragmatische voordelen van de verschillende spirituele ideeën en gevoelens voor de gezondheid van mensen.

Als we kijken naar de bestaande meditatietechnieken die in het boek van Newberg en Waldman worden genoemd, is het niet duidelijk of zelfs maar een vage,

eenheids- spiritualiteit een rol speelt. De auteurs noemen yoga, die met zijn meditatie en gerichte ademhaling helpt "het geheugen en de kennis te verbeteren" en "de effecten van depressie tegengaat" (20). Maar de technieken werden getest op een bouwvakker, Guus, zonder enige spirituele gerichtheid: "Onze studie toont aan dat meditatie kan worden gescheiden van haar religieuze wortels en nog steeds een waardevol instrument voor kennisvermeerdering blijft" (21). Zij vertellen ons dat zij "ontdekten dat je God uit het ritueel kon nemen en dat er nog steeds invloed was op de hersenen" (22) en dat alle technieken die in het boek worden genoemd, door wereldse mensen kunnen worden beoefend: "Ten behoeve van het bereiken van een zo breed publiek, hebben we religieuze gevolgtrekkingen verwijderd" (23).

Welnu, als God, religie en spiritualiteit in geen van deze proeven een belangrijke rol spelen, is de logische conclusie dat de bron van hun werkzaamheid in de hersenen ergens anders ligt. De auteurs geven toe dat de sturende kracht achter Guus's vier-stappen-plan om het geheugen te verbeteren het begrip 'verwachting' is, namelijk 'een van de onderliggende principes van optimisme', en dat 'ook het ... placebo-effect veroorzaakt' (24). Dus een volkomen redelijke conclusie, die niets te maken heeft met spiritualiteit, is dat de menselijke geest een neerwaartse causale invloed kan uitoefenen op de hersenen, precies de conclusie van de neurowetenschappers Jeff Schwartz (25) en Mario Beauregard (26). Newberg en Waldman, die innig verbonden zijn met het wetenschappelijke materialisme dat in hun discipline gebruikelijk is, volgen deze lijn niet serieus, waarschijnlijk omdat ze niet echt accepteren dat de geest enige echte

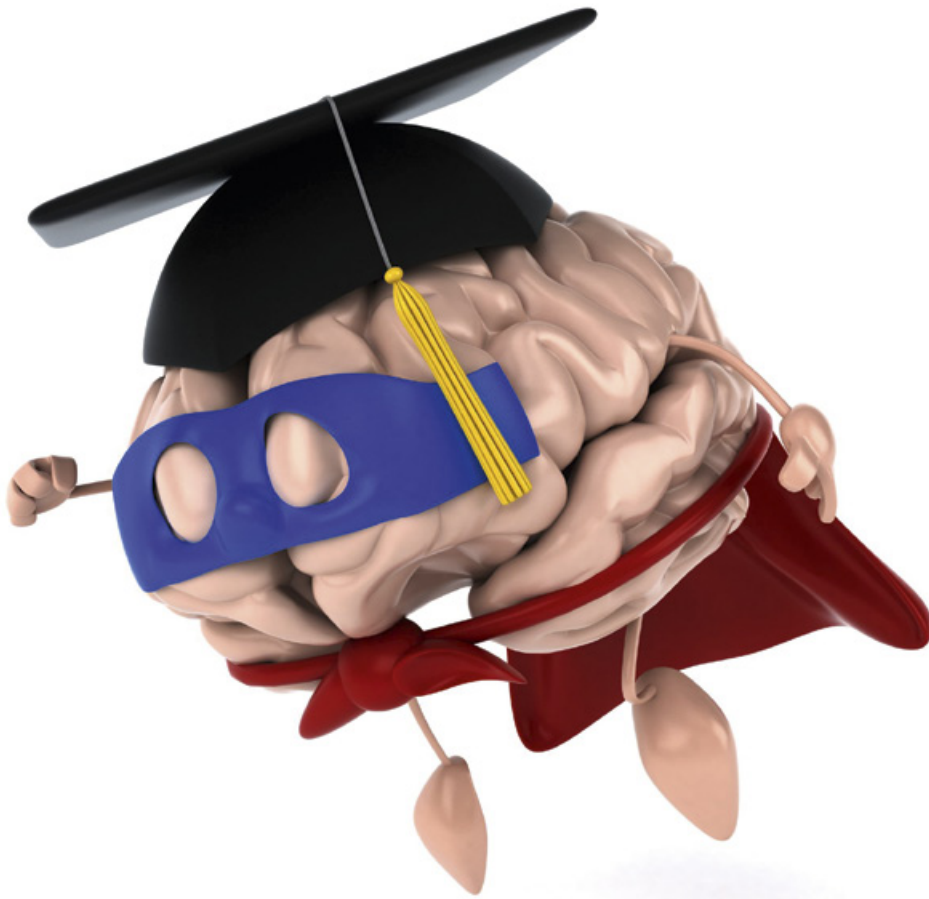


causale macht boven die van de hersenen heeft. Ze stellen zich tevreden met te zeggen dat de kracht van de verwachting "gewoon datgene is dat het brein doet waartoe miljoenen jaren van evolutie hebben geleid om dat te doen" (27). Dit bevestigt hun materialistische rechtzinnigheid, maar biedt geen verklaring van wat dan ook. Naar mijn mening is de werkelijke waarde van het boek (nog meer bewijs dat het materialisme onjuist is omdat de geest een onafhankelijke oorzakelijke kracht heeft) (28) bedolven is onder een rookgordijn van gepraat over spiritualiteit, waarvan de auteurs toegeven, dat die niet relevant zijn voor de feitelijke resultaten.

Ondertussen maken de auteurs tal van merkwaardige veronderstellingen die belangrijke vragen oproepen. Zo stellen zij dat "de voordelen die zijn opgedaan met gebed en meditatie minder te maken kunnen hebben met een bepaalde theologie dan met de rituele technieken van ademhaling, het zich blijven ontspannen, en de aandacht te concentreren op een gedachte die comfort, mededogen, of een geestelijk gevoel van vrede oproept" (29). Maar de voordelen die de auteurs bestuderen betreffen voordelen voor de gezondheid, en de meeste mensen bidden niet voor of mediteren niet over hun eigen gezondheid! Bijvoorbeeld, als het een gebed voor de gezondheid iemand anders betreft en het gebed wordt verhoord, zijn de belangrijke resultaten niet in de hersenen van de persoon die gebeden heeft, aan te treffen. Wat nog belangrijker is: christelijke gelovigen bidden tot de ware God en richten hun wil naar Zijn wil. De geheel pragmatische aanpak van het boek suggereert ten onrechte dat de enige reden om in God te geloven is dat het zou gaan om de voordelen die Hij ons kan bieden, alsof God een soort van kosmische verkoopautomaat zou zijn. Dit komt absoluut niet overeen met Christus' gebed tot de Vader in Getsemane: "Doch niet wat Ik wil, maar wat Gij wilt" (Marcus 14:36).

Het onderliggende probleem is dat evenals Daniel Dennett (30), ook Newberg en Waldman proberen religie te bestuderen als een natuurlijk fenomeen dat hen





ertoe aanzet om diverse soorten fouten te maken. Zo hebben ze titels als: ‘Welk deel van de hersenen maakt God echt?’ en ‘De chemische aard van God’ (31), die God reduceren tot zoiets als een afscheiding van onze eigen hersenen. Omdat God echt is, immers Hij maakte ons, is dit soort taalgebruik heel absurd. Indien wetenschappelijke overtuigingen het onderwerp zouden zijn geweest, zouden de auteurs dan titels hebben gebruikt als ‘Welk deel van de hersenen maakt natuurwetten echt?’ of ‘De chemische aard van fysieke wetten?’ Ze tekenen daarbij uiteraard aan dat door sommige soorten drugs (zoals psilocybine) mensen meer open staan voor bepaalde “gevoelens van eenheid, heiligheid, intuïtieve kennis, en gevoelens die zo indrukwekkend zijn dat men het niet onder woorden kan brengen” (32), maar bieden geen criteria om illusies van waarheidsgetrouwe ervaringen te kunnen onderscheiden, en lijken naïef in het aannemen dat dergelijke geestelijke ervaringen steeds positief zijn, zonder duidelijke leer waarmee men kan onderscheiden of de geesten uit God zijn of niet (1 Joh. 4). Het feit dat de auteurs welke serieuze theologie dan ook onbelangrijk vinden, doet daar niets van af.

Newberg en Waldman gaan ervan uit dat elke werkelijkheid het best van buitenaf (bestudeerd als een voorbeeld) begrepen kan worden, maar, zoals C.S. Lewis be-

toogde, deze laten de mogelijkheid buiten beschouwing dat er sommige dingen zijn die het best alleen van binnenuit begrepen kunnen worden. Net zoals pijn, kan een religieuze ervaring samenhang vertonen met een neurale gebeurtenis (dus met wat er in de hersenen plaatsvindt), maar onpersoonlijke kennis van deze gebeurtenis vertelt ons niet hoe het is om die ervaring te hebben. “Het is volkomen gemakkelijk om je hele leven lang verklaringen te geven over religie, liefde, moraal, eer en dergelijke, zonder dat zelf ook beleefd te hebben. En als je dat doet, ben je gewoon bezig een spelletje te spelen. Je gaat dan door met het uitleggen van iets zonder te weten wat het is” (33).

De subjectiviteit van de neurowetenschappers

Verder merkt Lewis op, dat het een misvatting moet zijn om te veronderstellen dat alles wat werkelijk gaande is in deze ervaringen de neurale gebeurtenissen zijn, want “hoe zit het dan met de eigen gedachte van de hersenfysioloog op dat moment? Een andere fysioloog, die ernaar zou kijken, zou dit slechts kleine fysieke bewegingen in de schedel de eerste fysioloog kunnen noemen. Dan is het einde zoek” (34).

In feite blijven neurowetenschappers vertrouwen op subjectieve bewuste toestanden, zowel voor hun verslagen over proef-

personen als in hun eigen waarnemingen. De gerenommeerde neurowetenschapper Benjamin Libet bevestigde dit: “De basis van mijn proefondervindelijk onderzoek van de fysiologie van bewuste ervaring ... was dat uiterlijk waarneembare en manipuleerbare hersenprocessen en de daarmee verband houdende subjectieve introspectieve ervaringen gelijktijdig moeten worden bestudeerd als onafhankelijke categorieën, om hun relatie te kunnen begrijpen” (35).

De vraag of een ervaring een illusie is of een reëel inzicht in de werkelijkheid, kan alleen worden onderzocht door het bekijken van de wereld buiten de hersenen van mensen. Niemand zou het idee serieus nemen dat een formule uit de toegepaste wiskunde niet zou mogen worden gebruikt om bruggen te bouwen, omdat we nu weten wat er gaande is in de hersenen van de ingenieur als hij denkt over de formule. We zouden de formule uiteraard testen aan de hand van de objectieve werkelijkheid. Newberg en Waldman hebben nooit overwogen dat een religieuze opvatting zou kunnen worden getoetst aan objectieve historische feiten, maar toch is dit precies wat de christelijke opvatting mogelijk maakt en zelfs vraagt. Zoals Paulus zegt, indien Christus niet is opgewekt als een zaak van echte, historische feiten, dan is ons geloof zinloos (1 Kor. 15: 17). En bij het verdedigen van de opstanding, doet Paulus een beroep op de openbare bewijzen die door honderden levende getuigen gemeld zijn (1 Kor. 15:3-8).

De misvatting in het vergelijken van religies

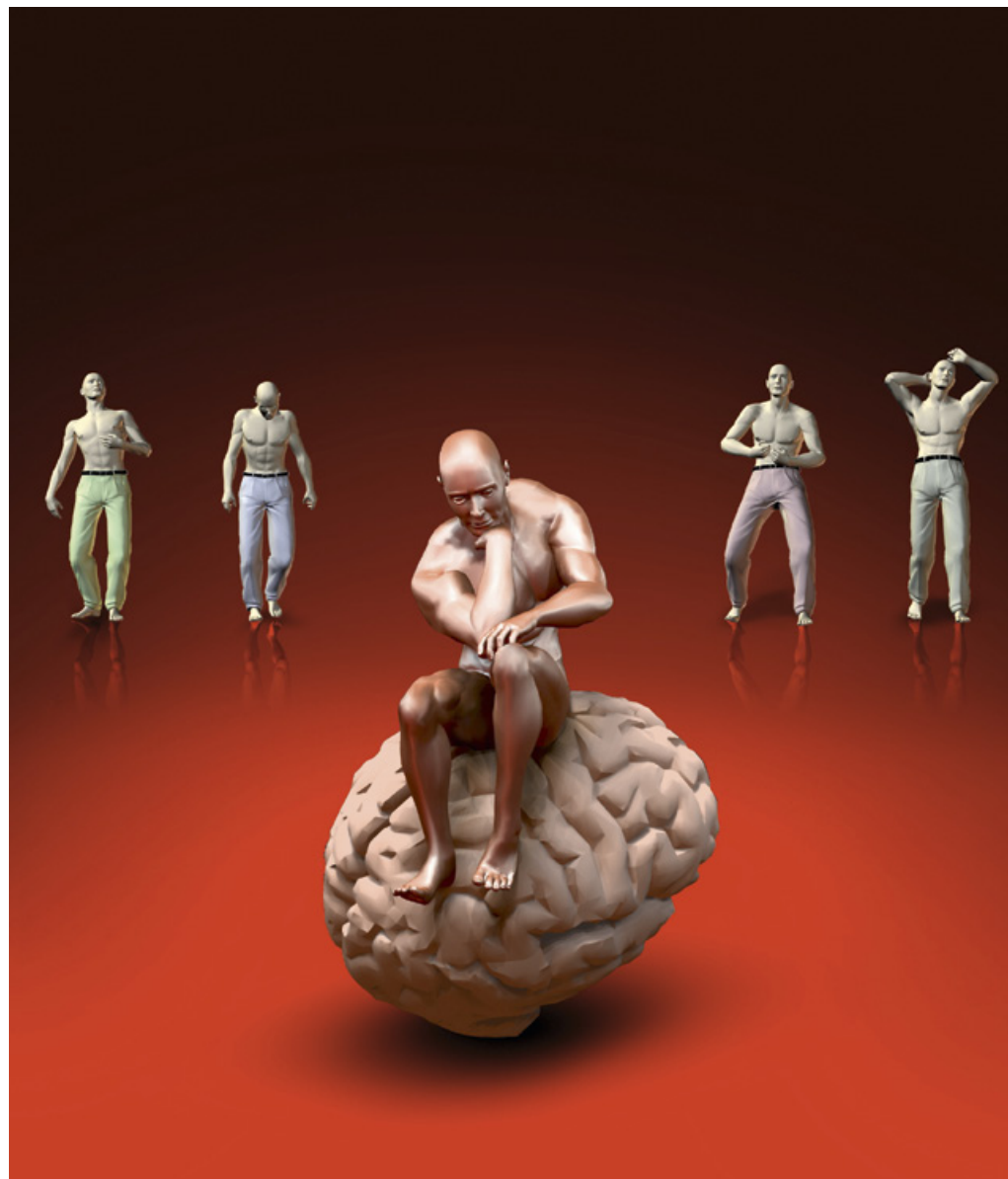
Ondanks hun vermeende wetenschappelijke neutraliteit, blijken de auteurs echter een grote hoeveelheid niet-wetenschappelijke vooroordelen te hebben over welke religies het meest ‘geavanceerd’ zijn. Ze menen dat religies die het minst exclusief, meer tolerant en niet-veroordelend zijn, duidelijk superieur zijn. In een van hun onderzoeken, waren ze teleurgesteld om te moeten ontdekken dat slechts dertig procent van de respondenten “ja” antwoordde op de vraag: “Zijn andere religies juist, zelfs als ze afwijken van mijn eigen religie?” (36). De auteurs hadden eenvoudigweg aangenomen dat religie een kwestie zou zijn van een subjectief gevoel bij zomaar een aantal geloofsuitspraken die alleen maar als mantra’s zouden dienen/werken, terwijl hun kennisinhoud niet zo belangrijk zou zijn. Iedereen die bepaalde religies begrijpt, ziet meteen het probleem als je alle religies als waar aanneemt; ze bevatten elkaar uitsluitende aanspraken over wie of wat God is en over hoe mensen kunnen worden gered. Christenen beweren bijvoorbeeld dat God drie-enig

is, dat God mens is geworden in Christus door Wie alleen wij gered kunnen worden (Johannes 14:6; Handelingen 4:12), maar moslims ontkennen de drie-eenheid en vleeswording (en de kruisiging en opstanding) van Christus, en ontkennen dat we Christus nodig hebben om gered te worden. Het is niet een kwestie van intolerantie, maar van eenvoudige logica dat de christelijke gelovige doet denken dat de islam niet juist is.

Bovendien blijkt dat de meer inclusieve, pluralistische religie die Newberg en Waldman de voorkeur geven, echter helemaal niet tolerant is (37). Want de logische conclusie ervan is dat alle specifieke religies die bepaalde beweringen doen over de aard van God en het heil vals zijn. Het is ook duidelijk dat de auteurs niet zijn ingegaan op de vraag welke godsdienst beweert dat God Zich speciaal heeft geopenbaard door geschriften, door aan te nemen dat alle religieuze ervaringen 'gegenereerd' zijn door de hersenen en dat dit "de grote verscheidenheid van religieuze ideeën en typologieën" verklaart (38). En wat zou het betekenen als God Zichzelf openbaarde door te handelen in de gewone geschiedenis, en schrijvers inspireerde om op te tekenen wat er is gebeurd, zoals christenen beweren? Dan zijn deze ideeën uiteindelijk niet "gegenereerd door de hersenen", maar af te leiden uit historische feiten. Dezelfde veronderstelling doet Newberg en Waldman spreken over "de toekomst van God" (39), alsof onze denkbeelden het meest sociale en genetisch nuttige begrip over God opleveren. Misschien moeten we een referendum houden en ontdekken welke god de meeste mensen het liefst zouden willen hebben? Of misschien zou een "god van de maand" -club voor een tijdje populair kunnen zijn. Blijkbaar kunnen de auteurs theologie alleen van onderop begrijpen: menselijke pogingen om het goddelijke te bereiken, wat onvermijdelijk betekent dat wij een valse god in onze voorstelling maken. Het idee dat we ons nederig zouden moeten richten naar de levende en ware God naar wiens beeld wij gemaakt zijn, is nooit overwogen.

Het moralistisch therapeutisch deïsme

Terwijl Newberg en Waldman minimale religie zien als een wondermiddel, is het slechts wat Christian Smith en Melissa Denton hebben geïdentificeerd als "moralistisch therapeutisch deïsme" (deïsme = geloof dat berust op menselijk redeneren en niet op Goddelijke openbaring), een niet-leerstellig spiritueel pragmatisme, gewijd aan goed zijn en een goed gevoel, met een verre god die er is indien nodig, maar niet betrokken is bij grootste deel



van het leven. Zo 'n religie geeft ons geen duidelijke beeld van wie wij moeten aanbidden, en de god van die religie doet niets om onze diepste problemen, namelijk ons morele falen en onze sterfelijkheid, op te lossen. Zoals Lewis zei: "Een minimale religie ... heeft geen bevoegdheid om de gevoeligste snaren in ons mens-zijn te raken Er is ... niets dat kan overtuigen, kan bekeren en veranderen of (in de hogere zin) kan vertroosten, er is dus niets dat levenskracht voor onze beschaving kan herstellen. Het is niet kostbaar genoeg. Het kan nooit de baas zijn over of zelfs een rivaal zijn van onze natuurlijke luiheid en hebzucht. Een vlag, een lied, een oude schoolherinnering, is sterker en meer dan de heidense religies" (40).

Ironisch genoeg zien Smith en Denton dat de aanhangers van deze belijdenis nog steeds aanwezig zijn op bepaalde plaatsen van aanbidding met specifieke leerstellingen. Het minimale theïsme van het mo-

ralistische therapeutische deïsme "lijkt te werken als een parasitair geloof Deze religie staat niet en kan over het algemeen niet op zichzelf staan, zodat de aanhangers", ondanks duidelijke tegenstrijdigheden, "dus wel christelijke Moralistische Therapeutische Deïsten, joodse Moralistische Therapeutische Deïsten, Mormoonse Moralistische Therapeutische Deïsten, en zelfs niet-religieuze Moralistische Therapeutische Deïsten moeten zijn" (41).

Waarschuwing voor gevaar

Je kunt je gemakkelijker verdedigen tegen een duidelijke vijand dan tegen dan een valse vriend. Mensen zoals Dawkins, die geloof proberen weg te redeneren, zijn duidelijk vijandig. Maar wanneer wetenschappers zich vriendelijk opstellen met slecht gedefinieerde begrippen over spiritualiteit en religie, is er het gevaar dat goed bedoelende christenen kritiekloos een Trojaans paard zullen binnenhalen. Hoewel die wetenschappers beweren een neutrale wetenschappelijke verklaring van



de religieuze ervaring en praktijk te bieden, pleiten Newberg en Waldman voor een vage onverschilligheid die volstrekt onverenigbaar is met het christelijk geloof. Het zou verstandig zijn om op te passen voor neurowetenschappers met geschenken.

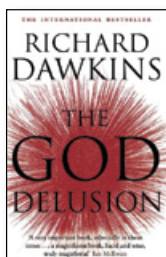
Angus Menuge, Ph.D., is hoogleraar filosofie aan de Concordia University in Wisconsin.

Dit artikel verscheen voor het eerst in het Christian Research Journal, volume 33, nummer 2 (2010). Voor meer informatie of een abonnement op het Christian Research Journal, ga naar: <http://www.equip.org>.

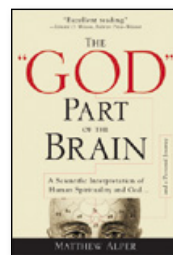
Vertaald door Piet Guyt

Noten

- 1 Richard Dawkins, *The God Delusion* (New York: Houghton Mifflin, 2006).
- 2 Andrew Newberg en Mark Waldman, *How God Changes Your Brain* (New York: Ballantine Books, 2009).
- 3 Dawkins, 176.
- 4 *Ibid.*, 177.
- 5 *Ibid.*, 185.
- 6 Richard Dawkins, *The Selfish Gene*, rev. ed.. (Oxford: Oxford University Press, 1989), 192.
- 7 Alister McGrath, *Dawkins de God: Genen, Memes, and the Meaning of Life* (Oxford: Blackwell, 2005), 124.
- 8 Het argument van Alvin Plantinga betreft het argument van C.S. Lewis in hoofdstuk 3 van zijn *Miracles*. Plantinga noemde het argument voor het eerst in "Is Naturalism Irrational?", namelijk hoofdstuk 12 van zijn *Warrant and Proper Function* (New York: Oxford University Press, 1993). Een nieuwere versie van hetzelfde argument, met inbegrip van een technische correctie en een aantal nuttige vereenvoudigingen, is gepresenteerd in *Plantinga's Warranted Christian Belief* (New York: Oxford University Press, 2000). Onlangs heeft Plantinga eindelijk gereageerd op zijn critici in "Reply to Beilby's Cohorts" in James Beilby, ed., *Naturalism Defeated: Essays on Plantinga's Evolutionary Argument against Naturalism* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2002). Voor een verdediging van het argument van Plantinga en Lewis, zie mijn "Beyond Skinnerian Creatures: A Defense of the Lewis/Plantinga Critique of Evolutionary Naturalism," *Philosophia Christi* 5, 1 (2003): 143-65.
- 9 Steven Pinker, *How the Mind Works* (New York: WW Norton, 1997), 305.
- 10 Lewis Wolpert, *Six Impossible Things before Breakfast: The Evolutionary Origins of Belief* (New York: WW Norton, 2007), 140.
- 11 *Ibid.*, 216.



- 12 Pinker, 304.
- 13 McGrath, 124.
- 14 "Bulverism," in Walter Hooper, ed., *God in the Dock*, 2de ED. (Grand Rapids: Eerdmans, 1970), 273.
- 15 Alvin Plantinga, "The Dawkins Confusion," 1 (<http://www.christianitytoday.com/bc/2007/marapr/1.21.html>).
- 16 Michael Ruse, bespreking van *The God Delusion*, *Isis*, 98, 4 (december 2007): 814-16.
- 17 Voor meer informatie over dit onderwerp, zie Mario Beauregard en Denyse O'Leary, *The Spiritual Brain: A Neuroscientist's Case for the Existence of the Soul* (New York: HarperCollins, 2007), die ik heb besproken in *Christian Research Journal* 32, 4 (2009): 54-55.
- 18 Een vergelijkbaar werk is Dean Hamer's *The God Gene: How Faith Is Hardwired into Our Genes* (New York: Doubleday, 2004), een studie over 'zelf-transcendentie', die niet specifiek te maken heeft met God. Bewoners in de buurt van mijn huis bereiken regelmatig 'zelf-overstijging' door zich onder te dompelen in de Green Bay Packers. Zelfhulp spiritualiteit gaat ook niet echt over God (of in ieder geval, niet over de ware God), maar over technieken van zelf-motivatie die de volle werkelijkheid van de zonde, en de noodzaak en toereikendheid van het reddend werk van Christus ontkennen. De beste recente kritiek op dit fenomeen is het boek *Christless Christianity: The Alternative Gospel of the American Church* (Grand Rapids: Baker Books, 2008) geschreven door Michael Horton.
- 19 Newberg en Waldman, 4-5.
- 20 *Ibid.*, 27.
- 21 *Ibid.*, 31.
- 22 *Ibid.*, 44.
- 23 *Ibid.*, 174.



- 24 *Ibid.*, 34.
- 25 Jeff Schwartz en Sharon Begley, *The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force* (New York: HarperCollins, 2002).
- 26 Mario Beauregard, "Mind Does Really Matter: Evidence from Neuroimaging Studies of Emotional Self-Regulation, Psychotherapy and Placebo Effect," *Progress in Neurobiology* 81, 4 (March 2007): 218-36.
- 27 Newberg en Waldman, 34.
- 28 Voor een recente verdediging van de neerwaartse causale kracht van de geest over het brein, zie mijn artikel "Is Downward Causation Possible?" *Philosophia Christi* 11, 1 (2009): 93-110.
- 29 Newberg en Waldman, 48.
- 30 Daniel Dennett, *Breaking the Spell: Religion as a Natural Phenomenon* (New York: Penguin, 2007).
- 31 Newberg en Waldman, 54-55.
- 32 *Ibid.*, 58.
- 33 CS Lewis, "Meditation in a Toolshed" in *God in the Dock*, 214.
- 34 *Ibid.*, 215.
- 35 Benjamin Libet, "Do We Have Free Will?" In Anthony Freeman, Keith Sutherland, en Benjamin Libet, eds., *The Volitional Brain: Towards a Neuroscience of Free Will* (Exeter, Engeland: Imprint Academic, 2000), 55.
- 36 Newberg en Waldman, 70.
- 37 Dit punt is goed gemaakt door J.I. Packer in zijn "Paul against Pluralism," in *Tough-Minded Christianity: Honoring the Legacy of John Warwick Montgomery*, ed. William Dembski en Thomas Schirrmacher (Nashville: Broadman and Holman, 2008), 2-19.
- 38 Newberg en Waldman, 79.
- 39 *Ibid.*, 82.
- 40 C. S. Lewis, "Religion without Dogma?" in *God in the Dock*, 142-43.
- 41 Christian Smith and Melinda Lindquist Denton, *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (New York: Oxford University Press, 2005), 166.

Christelijke assertiviteitstraining, voorjaar 2013



Vanaf Maandag 11 februari t/m 13 mei (10 avonden) en donderdag 14 februari tm 16 mei (10 middagen). starten er DV weer twee nieuwe trainingen. De maandagtraining is van 19.30- 22.00uur; de donderdagtraining is van 13.00-15.30uur Deze training waarin sociale vaardigheden gecombineerd worden met christelijke identiteit, is uniek in zijn opzet. Hoe ga je als christen om met grenzen op je werk, in familie, met vrienden en met God? Naast emotionele intelligentie wordt veel aandacht geschonken aan conflicthantering en identiteit.

Cursusinhoud

In de cursus die uitgaat van een Bijbels mensbeeld komen zaken aan de orde zoals:

- Je identiteit als Christen
- Hoe kan ik voor mezelf opkomen en wat is het verschil met “de onderste weg gaan”;
- Hoe leer ik sociale vaardigheden en non verbale communicatie;
- Hoe kan ik spanningen in het samenleven met anderen onder controle krijgen en houden?;
- Hoe ga ik om met mijn gevoelens en de gevoelens van anderen?;
- Hoe leer ik op de juiste wijze als Christen te communiceren en grenzen te stellen?;
- Hoe ga ik om met agressiviteit

Leermethodes voor deze training zijn:

- De verschillende soorten rollenspelen,
- Bijbelse voorbeelden en mogelijkheden voor oefeningen,
- Verbale en non- verbale communicatie training,
- Ontspanningstechnieken, groeps gesprekken,
- Bijbelstudies en huiswerkopdrachten.

In sommige lessen wordt gebruik gemaakt van videotraining. Iedere les bestaat uit een theoretisch gedeelte waarin verschillen-

de hulpmiddelen die tot een betere assertiviteit leiden besproken en beoefend worden. En na de pauze in de subgroepen worden praktische situaties geanalyseerd, besproken en beoefend. Ook komt iedere les een oefening in christelijke identiteit terug. Bij de cursus hoort een uitgebreid (153 blz) cursus-en werkboek wat in de loop der jaren aangepast is aan de ervaringen van de cursus.

Cursusleiding

- Gerard Feller, psychosomatische fysiotherapeut en pastoraal counselor
- Coby Feller, psychosomatisch oefentherapeute



Wanneer

Data training 2013 (maandagavonden):

- Februari 11, 25
- Maart: 4, 18, 25
- April 8, 15, 22, 29
- Mei: 13

Data training 2013 (donderdagmiddagen):

- Februari: 14, 28
- Maart: 7, 21, 28
- April: 11, 18, 25
- Mei: 2, 16

Waar

De cursussen worden gegeven in het therapeutisch centrum Oudewater, Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater.

Voordat men op deze cursus kan inschrijven, dient er een intake-gesprek plaats te vinden, waarin er wederzijds afgestemd wordt of de cursus wel voor u geschikt is. Verder wordt de motivatie getest om daadwerkelijk in de praktijk ook met deze cursus van 10 avonden te gaan werken U kunt zich Inschrijven of meer info vragen via tel. (0348) 561419 of 563359.

Stuur ons een email naar info@pastoraat.com voor meer informatie of om u op te geven voor de cursus, of bel telefoon (0348) 561419 of 567670

Kosten

De cursuskosten bedragen inclusief intake en uitgebreide cursusmap € 310 (alleen voor particulieren) te voldoen vóór aanvang van de cursus op bankrekening 35.23.13.498 tnv G.P.M. Feller te Oudewater onder vermelding: assertiviteit voorjaar 2013. Veelal vergoeden bedrijven en instellingen deze cursus.



Stress te lijf!!



Leer uw lichamelijke spanningssignalen te herkennen en paniekstoornissen te voorkomen.

Een goed alternatief voor mindfulness!!! Meer dan tienduizend cursisten gingen u voor!

4 dinsdagavonden in maart 2013

Nieuw! nu ook 4 dinsdagmiddagen in maart 2013

Van 13.00 uur-15.30 uur en 19.30 uur-22.00 uur in het therapeutisch centrum op de Lange Burchwal 80 in Oudewater. Tel. (0348) 561419 of 567670. Als bijbelgetrouwe christenen wijzen we de yoga-oefeningen af. Toch vinden we in deze cursus een verantwoord Bijbels alternatief waarin we op een goede manier ook aan lichaamsoefeningen ter ontspanning kunnen werken. Wat zijn de spanningssignalen, die je kunt herkennen? En hoe staan deze met elkaar in verband? Zo laten we in het kort op eenvoudige wijze iets zien van de werking (fysiologie) van spieren, houding, ademhaling om de lichaamsoefeningen beter te begrijpen en zo ook beter te kunnen oefenen. Daarin komen oefeningen zoals spierontspanningsoefeningen, adem oefeningen en houdingsoefeningen aan de orde die ons helpen meer inzicht en controle uit te oefenen op onze lichamelijke spanningen en gezondheid.

Lesprogramma

Er zijn twee cursussen op dinsdagmiddag van 13.00-15.30 en een cursus van 19.30-22.00 op dezelfde dinsdag in maart.

Dinsdag 5 maart 2013

Voorstellen, Oefeningen om te bepalen of u goed lichamen kunt ontspannen en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

Dinsdag 12 maart 2013

Spierontspanning + houding en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress.

Dinsdag 19 maart 2013

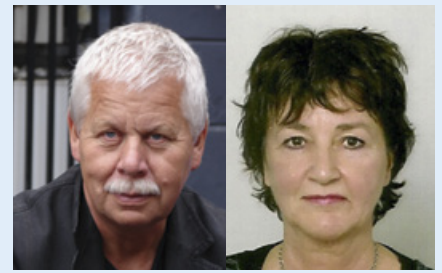
Adem oefeningen in relatie met spanningen en korte interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress.

Dinsdag 26 maart 2013

Interactieve studie over stress, de gevolgen en de mogelijkheden om hier op een psychosociale, en geestelijke wijze mee om te gaan.

Cursusleiding

Gerard en Coby Feller, pastoraal counselor, fysiotherapeut, psychosomaatich oefentherapeute.



Cursuskosten

De kosten voor de cursus van 4 dinsdagavonden, inclusief koffie/thee en cursusboek bedragen € 130,-.

Opgave

Het is niet mogelijk voor een of twee dinsdagen in te schrijven. Graag € 130 te voldoen op rek 352313498 tnv G. Feller vóór 27 febr. 2013.

Bij annulering van de cursus binnen een termijn van tien dagen voor de eerste dinsdag bent u € 30 reserveringskosten verschuldigd. Na aanmelding en betaling ontvangt u een bevestiging plus routebeschrijving.



Uw betaling kunt u overmaken op bankrekening 352313498 van de Rabobank te Oudewater tnv G.P.M. Feller onder vermelding 'stress te lijf' voorjaar 2013.

Vaak wordt deze cursus vergoed door werkgevers en soms door zorgverzekeraars. (minimum deelnemers 7 maximum 12).

Pastorale cursus

Toetsen van alternatieve en complementaire geneeswijzen zaterdag 23 maart 2013

Inleiding

In iedere kerk of gemeente komen in het pastoraat vaak vragen over hoe om te gaan met veel alternatieve en complementaire geneeswijzen. Vaak wordt niet herkend dat een geestelijke groei in geloof belemmerd wordt door verkeerde bindingen, die ontstaan door occulte contacten in de gezondheidszorg. Ook in het evangeliseren het bereiken van mensen buiten de kerk kan dit een belemmerende factor zijn. Deze cursus geeft inzicht in het denken en handelen van veel van de 'verkeerde alternatieven' Juist omdat er tegenwoordig veel occulte technieken in de reguliere gezondheidszorg geïntegreerd worden is meer up to date kennis noodzakelijk. Stichting Promise heeft in de afgelopen 29 jaar die kennis verzameld en steeds geactualiseerd. Het is een onmisbaar gereedschap in het uitoefenen van een pastorale bediening, anderen niet in het pastoraat werkzame belangstellenden zijn ook van harte welkom

Cursus informatie

- 23 maart van 10.00-16.00 uur

- De cursus wordt gehouden in het Therapeutisch centrum Oudewater Lange Burchwal 80, 3421 SM, tel. (0348) 563359 of 567670
- Docent: Gerard Feller
- Kosten: € 75,- inclusief alle hands out, syllabus, koffie/thee, minimum aantal deelnemers 10
- Deelnemers ontvangen een certificaat van deelname

Programma

- 10.00-11.15 uur – Inleiding gezondheid, mensbeelden, Yoga: oude en nieuwe technieken, bijbelse toetsing + vragen.
- 11.15-12.15 uur – Taoïstische geneeswijzen zoals: acupunctuur, Feng Shui, Voetreflexologie, Iriscopie
- 12.15-13.00 uur – Lunchpauze
- 13.00-14.00 uur – Magnetisme en kosmische energie zoals: magnetisme, Reiki, Therapeutic Touch, Chakra-balancing, homeopathie, bijbelse toetsing + vragen
- 14.00-15.00 uur – Bewustzijn veranderende methodes zoals: hypnose, visualisatie en geleide fantasie, nlp = neuro linguïstisch programmeren, bijbelse toetsing + vragen
- 15.00-15.15 uur – Pauze
- 15.15-16.00 uur – Weg tot bevrijding, bijbelse alternatieven, Hoe kan ik helpen.
- 16.00 Afsluiting, uitreiking certificaat

Opgave

Praktijk Hulpverlening “heel de mens”

Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater.
Tel (0348) 561419 of 567670.

Email info@pastoraat.com

U kunt zich inschrijven door € 75,- overmaken op bankrekening 352313498 van G.P.M. Feller onder vermelding: 23 maart 2013.



We mogen weer terugkijken op 2012 als een gezegend jaar. In ons kwartaalblad hebben we dit jaar artikelen geplaatst over een christelijke visie op euthanasie, behandelmethodes, de vrije wil, mesologie, apologetiek, pastorale onderwerpen en nog veel meer. Het afgelopen jaar hebben we, net als andere christelijke magazines, helaas veel opzeggingen van abonnementen gehad. We hopen dat u ons werk ook dit jaar wilt steunen, zodat we het blad, dat door alleen vrijwilligers belangeloos gerund wordt, kunnen blijven uitgeven. **We houden onverminderd vast aan een minimale abonnementsprijs van € 12,50- per jaar om de drempel laag te houden voor mensen die wat minder kunnen betalen; de werkelijke kosten bedragen ongeveer het dubbele.** We rekenen op een extra bijdrage van hen die dat kunnen betalen. Dit jaar hebben we dankzij die extra bijdragen onze financiën net rond kunnen krijgen. Door uw bijdrage aan ons blad steunt u ook ons werk via de website “<http://www.stichting-promise.nl>” waar meer dan 16000 bezoekers per maand tot de meer dan 300 artikelen vrij toegang hebben. Behalve dat de website een vraagbaak is naar deze artikelen, en voor vele pastorale vragen, komen we via de website ook in contact met veel mensen die op zoek zijn naar God en functioneert de site ook als een evangelisatiemiddel. Door de toenemende digitalisering van veel bladen verdwijnen veel papieren versies. We willen graag weten of u in de toekomst (DV 2014) nog steeds prijs stelt op een ‘papieren’ magazine, of dat u zich liever abonneert op een digitale versie, die goedkoper zal zijn. Één van de gevolgen van een terug-



lopend abonneebestand is het feit dat we van de oplage van 2500 exemplaren steeds meer nummers overhouden. Minder exemplaren drukken, doet de prijs niet dalen, we zijn dan ook op zoek naar Bijbel-scholen, gemeentes of kerken die tegen vervoers- of portokosten een aantal nummers willen afnemen.

De rekening van het abonnementsgeld van 2013 vindt u als adresdrager bij het januarinummer 2013. U kunt uw bijdrage storten op ING giro 4906197 (iban: NL10INGB0004906197 bic: INGBNL2A of bank rek. 391683071 (iban NL58RABO03916.83.071 bic: RABONL2U) t.n.v. St. Promise, Lange Burchwal 80, 3421 SM te Oudewater. Met **vermelding van uw relatienummer of adres**. Voor België: minimaal € 17,- het iban nr van de Belgische rek is BE09000169299857 t.n.v. St. Promise, Oudewater, Nederland.

Hartelijk dank voor uw gebeden en financiële bijdrage,

Gerard Feller



Wilt u ons steunen door een extra bijdrage of het geven van een cadeau abonnement?

Ja, ik geef een jaarabonnement cadeau

Ik maak minimaal € 12,50 over op giro 4906197 of bank rek. 391683071 (let op dit is geen machtiging voor overschrijving)

Mijn naam is: _____

Mijn adres is: _____

Postcode en woonplaats: _____

Mijn tel. nr of e-mailadres is: _____

Ik geef een jaarabonnement 2013 cadeau aan:

Dhr/mevr: _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Stuur deze bon in een gefrankeerde brief op naar Stichting Promise, Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater of mail deze info naar info@stichting-promise.nl



Colofon

Het blad "Promise" is een uitgave van stichting Promise en verschijnt 4 maal per jaar.

Het doel van de stichting is de verkondiging van het evangelie van Jezus Christus.

De stichting tracht dit doel te bereiken door:

- Het toetsen van allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen en denkwijzen, vooral op medisch en sociaal gebied aan het Woord van God, de Bijbel.
 - Het publiceren via het blad "Promise" van geschriften en of bijbelstudies met bovengenoemd doel, dit tevens via audiovisuele middelen aan een zo breed mogelijk publiek.
- De stichting is interkerkelijk en heeft als grondslag, zich daarbij alleen te laten leiden door de Bijbel, waarvan ze gelooft dat dit het geïnspireerde Woord van God is en alleen onfeilbaar gezag heeft.

We geloven dat God deze wereld zo lief heeft, dat Hij zijn Zoon gegeven heeft om onze straf op de zonde te dragen, opdat wij, indien we in Hem geloven eeuwig met Hem mogen leven en ook nu dagelijks Zijn aanwezigheid mogen ervaren. Door middel van diverse activiteiten van de stichting willen we deze boodschap uitdragen

Redactie

Gerard en Coby Feller, Oudewater
drs. W.J. Pijnacker Hordijk, Delft

Comité van aanbeveling

Ds. Orlando Bottenbley
Drs Martie Dieperink
Drs Bert Dorenbos
Drs MartienJan de Haan
Prof. dr. Ir. Henk Jochemsen
Dhr. Hans L.J. Keijzer
Prof.dr. Martjan Paul
Drs Chr. Steyn
Dhr. Teun Stortenbeker
Dhr Feike ter Velde
Ds dr. Paul J. Visser
Drs Jef de Vriese (België)
Drs Téó v.d. Weele
Dr. Jim Wilder (U.S.A.)

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de artikelen is voor de auteur en/of de redactie

Vormgeving DUO-ontwerp, Utrecht
Druk Boom & van Ketel, Haarlem

ISSN: 1383-0295
verschijnt 4x per jaar
Abonnement: minimaal € 12,50 per jaargang

St.Promise

Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater
Tel. 0348 - 563359
e-mail: info@stichting-promise.nl
internetpagina: www.stichting-promise.nl
IBAN ING: NL10INGB0004906197
BIC ING: INGBNL2A

IBAN Rabobank: NL58RABO03916.83.071
BIC Rabobank: RABONL2U

Voor België:

jaarrekening abonnement minimaal € 17,50
IBAN: BE09000169299857
St.Promise
Lange Burchwal 80, 3421 SM Oudewater
Nederland

Losse nummer € 3,50



9 771383 029001