**PSYCHOTHERAPIE CONTRA PASTORAAT DEEL 1**

**De grote kloof**

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

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

**Onverenigbaar in de antropologie**

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

**Psychoanalyse**

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

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

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

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

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

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

**Behaviorisme**

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

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

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

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

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

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

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

**Humanistische psychologie**

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

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

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

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

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

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

**Het mensbeeld van de zielszorg**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Uit: 'Psychotherapie - der fatale Irrtum" van T.Schirrmacher en R.Antholzer,**

vertaald door Marco Blankenburgh.
oktober 1996

**PSYCHOTHERAPIE CONTRA PASTORAAT (DEEL 2)**

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

**De werkwijze van de psychotherapie**

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

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

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

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

**Toetsing**

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

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

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

**Behaviorisme**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Humanistische psychologie**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Toetsing**

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

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

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

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

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

**DE WERKWIJZE VAN BIJBELS PASTORAAT**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Christelijke volwassenheid en heiliging**

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

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

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

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

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

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

**Uit: "Psychotherapie-der fatale Irrtum"**

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

Vertaald door Marco Blankenburgh.
Oktober 1996