

TWEEZIJDIGE HULPVERLENING

Artikel voor de gereformeerde kerkbode van het Noorden (11-04-2003)

In iets herziene vorm opgenomen in: C. van der Leest, *Leven in Gods wereld. Een handreiking tegen God-loosheid*, Kampen 2016, p.115-124.

1 Het psychische

Er zijn christenen die kritisch kijken naar de hulp van psychiaters, psychologen en psychotherapeuten. Hun kennis en methodes worden soms principieel afgewezen als slechts seculier, een zaak van niet-christenen. Heel extreem ben ik dat tegengekomen bij J.F. MacArthur, Tim LaHaye en in mindere mate bij Larry Crabb.¹ Christenen als zij bepleiten hulpverleningsmethodes die regelrecht aan de Bijbel ontleend zijn. Het resultaat hiervan is dat het psychische als een apart aspect van de mens grotendeels genegeerd wordt. Onder het psychische versta ik de manier waarop we dingen, mensen en situaties beleven en daar gevoelsmatig op reageren. Dit psychische aspect van de gelovige wordt bij de genoemde christenen volledig opgeslokt door het geloofsaspect.² Dit heeft gevolgen voor hun visie op psychische problemen. Ter typering daarvan gebruiken ze labels als zonde, ongehoorzaamheid aan God, laakbare zelfhandhaving.³ Naar mijn overtuiging hebben ze zo geen oog voor de gevolgen van de zonde, voor schuldeloze gebrokenheid. Ze negeren het dat onze menselijke psyche naar Gods wil (!) volgens eigen wetmatigheden werkt en dus dat ons disfunctioneren ook op het vlak kan liggen van psychische storingen. Onthullend is dat Crabb maar twee categorieën problemen erkent: '(1) problemen die een gevolg zijn van fysieke/natuurlijke oorzaken (CvdL: je kunt ook zeggen: biologische oorzaken) en (2) problemen die een gevolg zijn van in feite morele oorzaken'.⁴ De derde categorie - psychische problemen ofwel problemen die ermee samenhangen hoe onze psyche nu eenmaal werkt - ontbreekt.

Wie z'n waaroms over het lijden in z'n leven uitschreeuwt, krijgt van iemand als Crabb dan ook geen begrip voor z'n menselijke reactie. Zo'n persoon wordt erom gekritiseerd dat hij nog altijd met zichzelf bezig is, met het zoeken van z'n eigen welzijn, in plaats dat hij zich op God richt. Telkens komt Crabb dan ook met onjuiste vergelijkingen. Een voorbeeld: 'Telkens wanneer we het oplossen van onze problemen een hogere prioriteit geven dan het navolgen van God, zijn we immoreel bezig.' Wat moet een christen-vrouw hiermee die ervoor vecht de psychische impact van een verkrachting te boven te komen? Een tweede voorbeeld: 'Christenen zijn gegrepen door de schoonheid van Christus op een manier die hen niet meer doet hunkeren naar gelegenheden om zichzelf te uiten.'⁵ Dus je bent geen goed christen als je je ondanks je geloof toch gedepimeerd uitlaat over het verlies van je vrouw of het ongelovig-zijn van je kind?

Tot dit soort uitspraken kom je als je nalaat het psychische als een zelfstandige grootheid te erkennen. Wie dat wel doet, gebruikt bij zijn waarnemen van menselijk (dis)functioneren niet alleen geloofsmatige typering als goed en kwaad, gehoorzaamheid en zelfhandhaving maar ook neutrale typering als: nuttig en schadelijk, verstandig en onverstandig, effectief en niet-effectief. M'n handelen is nu eenmaal niet alleen vrucht van (on)bewuste goede of verkeerde geloofskeuzes maar evengoed van (voor mij soms onbewuste) psychische wetmatigheden en storingen. Natuurlijk wil ik het psychische niet hermetisch van het geloofsmatige afschermen: de verschillende aspecten van de mens werken op elkaar in. Daarom is er voor heling van psychisch disfunctioneren niet alleen therapie nodig maar evengoed pastoraat. Hierover straks. Intussen hoort er naar mijn overtuiging apart aandacht te zijn voor het psychische. Nu Crabb dat nalaat komt hij tot scherpe veroordelingen. Zo beschouwt hij strategieën om het ondergaan van traumatische ervaringen te overleven en om in het vervolg van ons leven psychische pijn te vermijden, kortweg als noodlottige zelfbescherming. Letterlijk spreekt hij over 'dwaze en zinloze strategieën, die getuigen van onze zondigheid', en: 'subtiële zelfbeschermingsstrategieën' waarover wij berouw moeten hebben en waarvan we ons moeten bekeren.⁶ Elders schrijft hij: 'Ieder levensprobleem dat niet direct te herleiden is tot een of ander organisch gebrek heeft zijn uiteindelijke wortels (...) in het feit dat hij aan iets anders prioriteit geeft dan aan het leren kennen van God.'

¹ J.F. MacArthur, *Alles in Hem*, Apeldoorn 1995; Tim LaHaye, *De Geest en ons temperament*, Apeldoorn 1995; en: Larry Crabb, *Van binnenuit: werkelijke verandering is mogelijk*, Driebergen 1993; *Zoektocht naar God*, Vaassen 1996; en: *Mensen begrijpen. Een bijbelse visie op elkaar helpen en begrijpen*, Driebergen 1997.

² In de woorden van Crabb: 'Ik geloof dat psychische problemen, als ze geanalyseerd worden, in feite geestelijke problemen blijken te zijn.' *Mensen begrijpen* enz., p.66.

³ Zo schrijft Crabb in het boek dat zijn hulpverleningsmethode bedoelt te funderen 'dat psychologische afwijkingen in werkelijkheid een gevolg zijn van de zondige levenshouding los van God', *Mensen begrijpen* enz., p.24.

⁴ Crabb, *Mensen begrijpen* enz., p.54.

⁵ Crabb, *Zoektocht* enz., p.38,56.

⁶ Crabb, *Zoektocht* enz., p.49,58. Elders poneert Crabb dat een strategie om de problemen van het leven aan te kunnen 'in strijd is met een diep vertrouwen in de Here en (dat) daarin niet een steeds diepergaande reactie van gehoorzaamheid tot uiting komt.' (...) Het meeste waar een hulpverlener mee te maken krijgt kan daarom behandeld worden als een moreel probleem.' *Mensen begrijpen* enz., p.55, verg. p.131.

Hij bepleit dan ook 'een werkelijke bekering waarbij aandacht besteed wordt aan de subtiele, verdorven loyaliteiten van een bedrieglijk hart'.⁷

2 Twee voorbeelden

Ik geef nu twee pastorale voorbeelden om aan te geven hoe de genoemde visie in de praktijk uitpakt, dit afgezet tegen de manier waarop ik er tegenaan kijk:

Het gebeurt vaak dat een kind gaat dissociëren in reactie op het incest-plegen van haar vader. Dan beleeft het meisje haar lichaam als een ding dat ze soms ook nog op afstand en zonder emoties gadeslaat. Als zich dat voordoet, zie ik dat als een (bij onze gebroken wereld passende) gave van God, die door dit psychisch mechanisme dat kind in staat stelt de gruwel die zij ondergaat, nog enigszins te overleven. Maar deze, in die situatie effectieve, strategie wordt niet-effectief als zij als volwassene nog altijd gaat dissociëren in reactie op wat/wie haar te na komt. Maar dat doorgaan met deze strategie stelt haar niet schuldig: er is hier geen sprake van zonde in de zin van ongehoorzaamheid aan God, maar alleen van een gevolg van de zonde.

Wel is het terecht zo'n volwassene in alle voorzichtigheid op haar verantwoordelijkheid aan te spreken door haar ogen te openen voor wat zij aan het doen is en door haar aan te sporen iets te gaan doen aan die nu-niet-meer-effectieve strategie. Blijft ze ook dan nog hiermee 'werken', pas in die situatie kan er van laakbare zelfhandhaving gesproken worden - misschien, voeg ik er dan ook nog aan toe, want bij alle inzicht kan er bij zo iemand nog altijd veel onmacht gaande zijn.

Crabb denkt hier anders over, een citaat: 'Als we ontdekken dat onze angst voor intimiteit het gevolg is van (seksueel) misbruik in onze kindertijd, lijken we ons leven wat meer onder controle te hebben. Nu hebben we iets om aan te werken (...) Door met therapieën aan te komen over wat aan de hand is, behouden we de illusie dat we, met voldoende inzicht en moeite, wel voor onszelf kunnen zorgen en er een einde zal komen aan ons lijden. Misschien brengt een reisje naar een derde-wereldland ons perspectief weer op één lijn met het eeuwige.'⁸

Ik vind dit onbarmhartig en onbegrijpelijk: 'Jij kunt niet loskomen van het seksuele misbruik van je vader? Meisje, ga naar Somalië, dan begrijp je weer meteen dat alleen God jouw pijn kan stillen.' Wreed simplisme, waarmee alle gelovige christinnen die psychisch niet goed meer kunnen functioneren als zondige zelfhandhavers gediskwalificeerd worden.

Een ander voorbeeld. In de christelijke pers is herhaaldelijk aandacht gevraagd voor het probleem van seksverslaving onder gelovige mannen. Ook Crabb spreekt hierover. Hij voert een jongen op die verslaafd is aan pornografie als gevolg van een algeheel onbevredigend verlangen, opgeroepen door z'n teleurstellende ouders.

Tussen haakjes merk ik hierbij op dat Crabb bij de diagnose merkwaardig genoeg (maar ja, hij is van huis uit psycholoog) wél aandacht heeft voor psychische aspecten. Maar bij de heling laat hij het psychische met z'n wetmatigheden grotendeels liggen, want wat bepleit hij als hulp voor die jongen? Tweeërlei: allereerst dat hij z'n pijn onder ogen ziet.⁹ Maar vervolgens dat hij de leegte in hem door God laat vullen, voor zover dat in deze gebroken wereld kan.¹⁰

Dit laatste vind ik weer een wegpoetsen van het psychische aspect door het geloofsmatige aspect. Die jongen heeft een psychisch probleem, doordat z'n ouders niet voldaan hebben aan een psychische basisbehoefte van hem. Dan moet ook op dát vlak hulp geboden worden en niet allereerst op het vlak van het geloof. Op die manier kan hij bereiken dat z'n vroegere gemis geen invloed meer heeft op zijn beleving van en omgaan met het heden.

Natuurlijk zit er ook een geloofsmatige kant aan z'n probleem. Allereerst doordat die jongen z'n psychische leegte op een moreel-af-te-keuren manier poogt te vullen; het geloof kan dan helpen als een morele stimulans. Bovendien heeft Crabb gelijk dat die jongen door z'n therapie nog geen vervulling heeft van z'n diepste verlangens: het rusten in God - een verlangen waarvan hij zich misschien amper bewust is. Om z'n vatbaarheid voor pornografie nog verder tegen te gaan is het voor hem nodig ook aan dát verlangen wat te doen, en dat is natuurlijk een geloofszaak.

Kortom, terwijl Crabb bij een psychisch probleem de ene hulpverleningslijn volgt van (laat ik zeggen) geloofsmatige therapie, bepleit ik twee lijnen: allereerst psychotherapie en daarnaast en ermee vervlochten geloofsmatige therapie, pastoraat dus.

⁷ Crabb, *Mensen begrijpen* enz., p.150. Op p.183 stelt hij dat 'aan iedere vorm van persoonlijk onbehagen het gebrek aan blijdschap in God als de Voldoener van onze diepste verlangens ten grondslag ligt', waarom 'het afkeren van de zonde centraal (moet) staan bij ons begrijpen hoe (...) verandering tot stand moet komen'.

⁸ Crabb, *Zoektocht* enz., p.64.

⁹ Dat belangrijke aspect vind ik de winst van Crabb's boek *Van binnenuit* enz. Waardevolle opmerkingen over de noodzaak de eigen pijn onder ogen te zien staan ook in *Mensen begrijpen* enz., p.180-183, maar typerend is dat Crabb pijnvermijdend gedrag daar als zondige zelfhandhaving en egoïsme diskwalificeert; het onder ogen zien van de eigen pijn moet volgens Crabb dan ook uitmonden in berouw en bekering, verg. *Mensen begrijpen* enz., p.261. Overigens erkent Crabb dat dit alles niet in een paar sessies tot stand komt: het is een langdurig proces.

¹⁰ Crabb, *Zoektocht* enz., p.91-95.

De hoofdboodschap van hulpverleners als Crabb is zo duidelijk: psychische moeiten worden vooral veroorzaakt door zondige zelfhandhaving. Deze visie maakt het hun in mijn ogen moeilijk vol mededogen te zijn. Zij zien vooral zondaars voor zich die ontdekt moeten worden aan hun foutieve, door hen gekoesterde reactie. Zelfs als zij erkennen dat iemand slachtoffer is van andermans wangedrag, typeren zij de zelfbeschermende reactie van zo iemand op wat hem/haar is aangedaan als zonde. Zo negeren zij dat het psychische z'n eigen wetmatigheden kent. Daardoor hebben ze er geen oog voor dat de opstelling van een slachtoffer een moreel-neutraal gevolg kan zijn van de zonde - effectief voor het kind of de volwassene tijdens het wangedrag, veelal ineffectief voor z'n verdere leven.

Hulpverleners als Crabb hebben gelijk als ze nadrukkelijk wijzen op de verantwoordelijkheid van hun cliënten. Alleen, waarvoor ben je niet en waarvoor ben je wel verantwoordelijk? Voor mezelf maakt ik dit onderscheid:

- Je bent niet verantwoordelijk voor de erfenis van je levensgeschiedenis en dus niet voor de beschadiging die jou is aangedaan en evenmin voor het nog altijd bestaande automatisme van je verdedigingsmechanismen en overlevingsstrategieën uit je jeugd.
- Je bent wel verantwoordelijk voor je gedrag, dus hoe je met je erfenis omgaat en dat je probeert je verdedigingsmechanismen en overlevingsstrategieën om te buigen tot volwassen reactiepatronen.

3 Tweezijdige hulpverlening

Mijn uitgangspunt is dat God als Schepper en Heer betrokken is bij onze, ook psychische werkelijkheid. Op grond daarvan zie ik alle ruimte om voluit gebruik te maken van wat psychiaters en psychologen door hun onderzoek en ervaring ontdekt hebben. Of ze dat nu beseffen of niet, deze mensen houden zich bezig met (storingen in) de reactie-mogelijkheden die de Schepper in onze psyche gelegd heeft. Natuurlijk gebeurt dat zoekend en tastend (vandaar dat er een verscheidenheid aan psychologische modellen bestaat), maar dat berooft hun werk niet van z'n waarde.

In dit verband spreekt mij de waarschuwing aan van Ingeborg Bosch dat 'spirituele principes helaas maar al te makkelijk misbruikt kunnen worden om problemen van emotionele en psychologische aard te omzeilen. Naar mijn idee is dit een vergissing die er uiteindelijk toe leidt dat men voortdurend in dezelfde emotionele en psychische problemen blijft steken. In mijn ervaring is er maar één structurele oplossing voor emotionele en psychische problemen en dat is door ze op emotioneel-psychologisch niveau aan te pakken en niet door ze te negeren vanuit een spiritueel of goddelijk perspectief.'¹¹

Intussen heb ik hierboven al laten uitkomen dat eenzijdigheid in de hulpverlening vermeden moet worden. Het psychische mag dan wel een zelfstandige grootheid zijn, het is geen autonome grootheid. Ook gevoelens moeten, in de woorden van Velema, 'onder de tucht van het geloof' geplaatst worden en dan ook 'onder de tucht van het Woord van God'.¹² Daarom moet je je gevoel soms tot de orde roepen, zodat het op den duur weer in de pas gaat lopen met je geloof - hoeveel moeite en strijd dat ook kost.

Daarnaast moeten we niet vergeten dat psychische problemen haast altijd samengaan met geloofsmatige problemen. Daarbij kan sprake zijn van een onbijbelse theologie of ethiek. Die kunnen een destructieve invloed hebben op het geloofsleven van een mens. Maar nog al eens blijft het daar niet bij. Geloofsmatige problemen hebben vaak ook een negatief effect op het psychische welzijn van een mens. Evengoed het omgekeerde is waar: psychische beperkingen en beschadigingen kunnen een negatief effect hebben op iemands visie op en toewijding aan God. Dit alles maakt duidelijk: wil je mensen met problemen afdoende helpen, dan is tweezijdige hulpverlening noodzakelijk:

- therapie, waarbij gerekend wordt met psychische wetmatigheden, én:
- pastoraat, waarbij een beroep gedaan wordt op Gods Woord en Geest.

En natuurlijk zal de hulp op het ene terrein invloed hebben op het andere terrein. Maar dan is het begrijpelijk en te verdedigen dat de helper op het ene terrein soms ook elementen inbrengt die meer thuis horen op het andere terrein. Een waterdichte afscheiding tussen therapie en pastoraat is onmogelijk en zelfs ongewenst. Met al hun verschillen vullen therapie en pastoraat elkaar aan en versterken ze elkaar.

Ik kan dan ook niks met de vroegere visie op het pastoraat als: 'verkondiging aan de enkeling'. Daarbij dreigt het gevaar dat de mens zelf met z'n ervaringen en gevoelens onvoldoende aan bod komt. Willen pastores daaraan recht doen, dan is het belangrijk dat zij zich erin verdiepen hoe de psyche van de mens 'werkt'. Een zekere verpsychologisering van het pastoraat is dan ook een goede zaak.

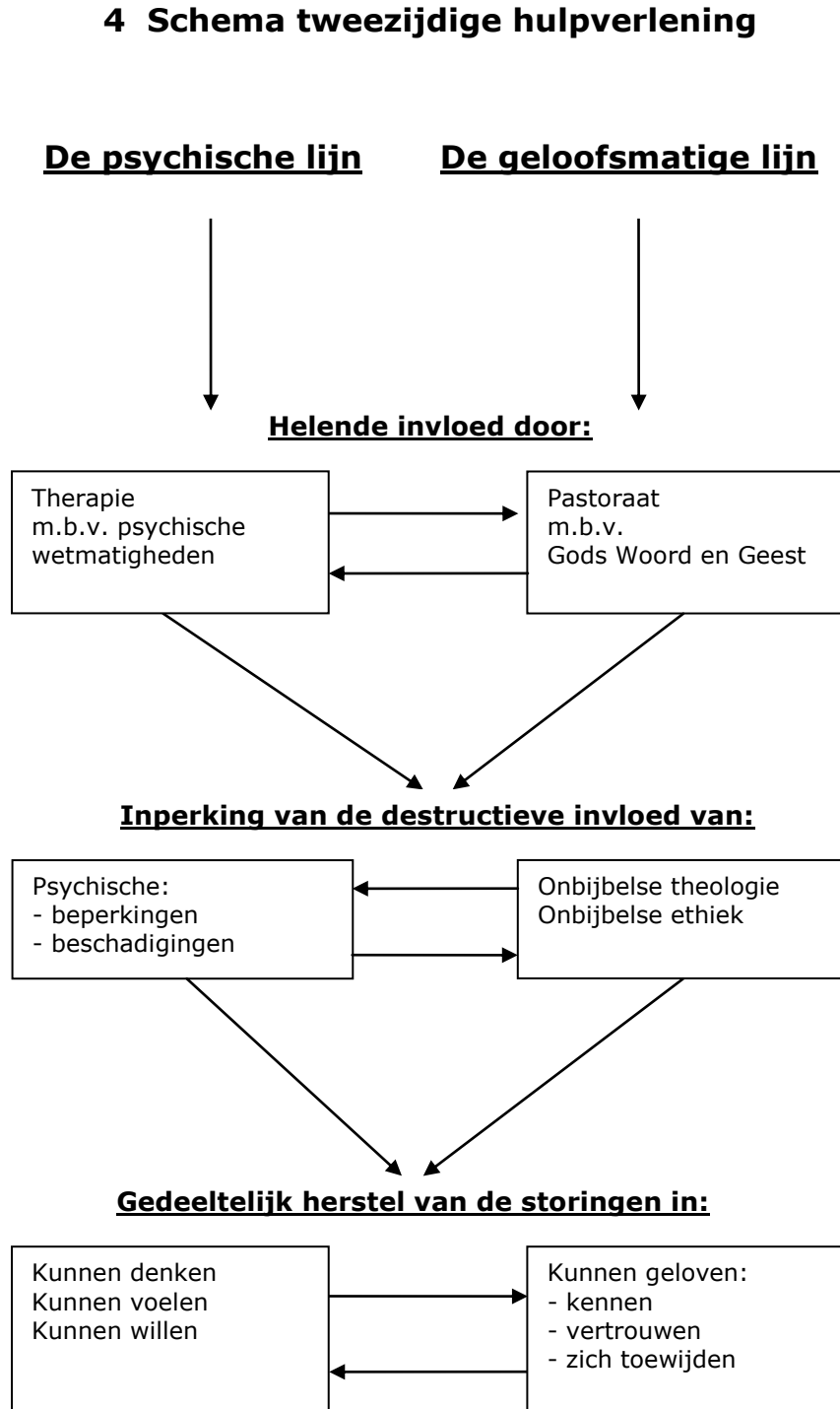
¹¹ Ingeborg Bosch, *Illusies. Over bevrijding uit de doolhof van onze emoties*, Amsterdam/Antwerpen 2003, p.73.

¹² W.H. Velema, *Geloof en gevoel*, tweede druk, Leiden 1992, p.86.

Maar met al hun interesse voor het psychische aspect van de mens moeten pastores het eigene van het pastoraat niet kwijtraken. Ze dienen vóór alles aandacht te geven aan het geloofsmatige aspect, met als hoofdvraag: 'Hoe kan ik Christus zichtbaar maken in mijn omgang met pastoraan-ten?' En ook: 'Hoe kan ik de ander zo begeleiden dat het al meer waar wordt in diens leven: 'Christus leeft in mij!' ?'

Maar omgekeerd geldt dat therapeuten zich niet krampachtig tot het psychische moeten beperken. Ze doen er goed aan in hun therapie oog te hebben voor zingevingsvragen. Gelukkig is daar tegenwoordig weer veel aandacht voor.¹³

Rekening houdend met deze kanttekeningen kan ik m'n visie als volgt in schema brengen:



¹³ Zie bijvoorbeeld: G.A. van der Wal en F.C.L.M. Jacobs (red.), *Vragen naar zin. Beschouwingen over zingevingsproblematiek*, Baarn 1992. En: A. Schreurs, *Psychotherapie en spiritualiteit. Integratie van de spirituele dimensie in de therapeutische praktijk*, Assen 2001.