



Focussen



Een integer juweeltje van christelijke therapie of... lege handen?

NB

Er is in het artikel geprobeerd rechten op afbeeldingen en illustraties te eerbiedigen, mocht er toch inbreuk worden gemaakt op auteursrechten dan ontvangt Bijbels perspectief daarvan graag bericht en zal een en ander worden rechtgezet - behalve indien het 'citaatrecht' van toepassing is.

verantwoording

Het is allerm minst de bedoeling om personen of instellingen in een kwaad daglicht te stellen, wanneer deze personen en instellingen genoemd worden, of naar hen wordt verwezen. Het doel daarvan is, dat de lezer zichzelf kan oriënteren op wie of wat zich aanbiedt en tegelijk het inhoudelijke van het aangeboden, alsook van het in het artikel beweerde kan toetsen. Ook is het niet de bedoeling met dit artikel te suggereren dat personen of instellingen op voorhand kwaadwillend zijn. Wellicht zijn sommigen slachtoffer van onwetendheid.



Een integer juweeltje van christelijke therapie of... lege handen?

Vooraf

Als het gaat om psychische problemen, met name klachten die het leven op een onaangename manier beïnvloeden en die niet (altijd) direct van medische aard zijn, is er nog steeds een grote verwachting van de psychologie en de psychotherapie. Dit geldt in mindere mate van de psychiatrie. Debet hieraan is mogelijk - nog steeds - de angst om als 'patiënt' al snel door de buitenwereld gelabeld/gestigmatiseerd te worden en wellicht ook het (door de beroepsgroep zelf niet altijd positief bepaalde) imago van de psychiatrie op zich. Ook in christelijke kring is er veelal een hoog gespannen verwachting ten aanzien van de door de psycholoog en de psychotherapeut geboden hulp. Hulp die zich in een dusdanig aantal therapievormen vertaalt, dat het aantal therapieën onderhand welhaast gelijke tred lijkt te houden met de al maar toenemende hoeveelheid aan benamingen van problemen (Drozd en Goldfried geven aan dat er meer dan 250 soorten therapierichtingen of scholen zijn¹ en Nanninga spreekt over een zelfde getal², terwijl Jurg het getal nog hoger schat.³) Het wordt voor de 'patiënt' daardoor al moeilijker om door de bomen nog het bos te blijven zien. Daarnaast is ook deze

*Het begrip
therapeut is geen
kwaliteits- of
garantiewaarmerk*

hulpverlening zelf niet altijd even doorzichtig. De reden hiervoor is allereerst gelegen in het feit dat het begrip 'therapeut' een vrij begrip is. Iedereen die een therapie toepast, mag zich namelijk therapeut noemen. De benaming 'therapeut' wordt gewoonlijk als collectief gebruikt voor hen die professioneel een behandelmethode/therapie toepassen met als hopelijk eindresultaat genezing van lichamelijke en/of geestelijke problemen. Het begrip therapeut is geen kwaliteits- of garantiewaarmerk. Zelfs het begrip 'psycholoog' is in ons land een niet zondermeer beschermde benaming. Iedereen mag zich zonder een universitaire psychologiestudie psycholoog noemen. Dit geldt niet voor het begrip psychotherapeut, hier gaat het om een duidelijk beschermde titel die pas gebruikt mag worden na een erkende opleiding volgend op bijvoorbeeld een studie medicijnen, pedagogiek of maatschappelijk werk of een studie psychologie.



Om 'kwaliteit' te waarborgen, wordt vaak met een afkorting als bijvoorbeeld BIG, NIP, NVPA en CVPPP verwezen naar, of een register waarin de betreffende therapeut is opgenomen, of naar een beroepsvereniging waarbij hij is aangesloten. BIG staat voor het register 'Wet Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg'



¹ Drozd, J.F. & Goldfried, M.R., *A critical evaluation of the state-of-the-art in psychotherapy outcome research* - Psychotherapy 1996, p.33.

² Nanninga, R., *Het Dode-effect, onderzoek naar psychotherapie* - Skepter 16(2), juni 2003.

³ Jurg, W. tijdens afgenomen interview mei 2010 - geluidsopname aanwezig (zie ook noot 11).



en refereert naar een door de overheid erkende opleiding en een beschermde titel (sinds de invoering van deze wet, die dient voor kwaliteitsbewaking, is de beroepsnaam psychotherapeut wettelijk beschermd). NIP is de afkorting voor Nederlands Instituut van Psychologen en vertegenwoordigt de belangen van aangesloten psychologen en vormt tegelijk een kennisplatform. De aangesloten psychologen hebben nadrukkelijk de studie psychologie afgerond en behoren zich te conformeren aan de afgesproken regels, die als kwaliteitswaarborg dienen. De afkorting NVPA verwijst naar het Nederlands Verbond voor Psychologen, psychotherapeuten en Agogen en is bedoeld als beroepsvereniging voor die genoemde beroepen. Met de Griekse uitspraak (gedachte) *Endukeoos Exoikein*, wat betekent: *Met liefde openen wat toegemetseld was*, geeft het NVPA naar eigen zeggen 'goed aan', wat met 'het werken vanuit een zingevingsdimensie' wordt verstaan, terwijl zij aansluitend vanuit deze Griekse gedachte (uitspraak) aangeeft, dat de kern van de zoektocht naar de zingeving duidelijk wordt gemaakt door een oude Hindoe-legende. Middels visitatie wordt bij de aangesloten leden de vinger aan de pols gehouden en gekeken of men zich houdt aan de opgestelde kwaliteitscriteria. Tot slot de betekenis van CVPPP. Deze afkorting staat voor de Christelijke Vereniging voor Psychiaters, Psychologen en Psychotherapeuten. Het idee voor deze vereniging werd nota bene op de vijftigste sterfdag van Freud, 23 september 1989, voorgelegd aan potentiële leden. In tegenstelling tot o.a. de NVPA is de CVPPP vanwege 'de nadruk op het wetenschappelijke en professionele gehalte van de vereniging' niet toegankelijk voor HBOers, met hen zou 'het wetenschappelijk gehalte onder druk komen te staan'. Ook is er geen ruimte voor pastores (of zij moeten naast theologie ook in de psychologie universitair zijn afgestudeerd).



De legende verhaalt over een tijd dat alle mensen goden waren, maar ze maakten dusdanig misbruik van hun Godheid, dat Brahma, de meester van alle Goden, samen met zijn ondergoden, vanuit de hoogte van de bergen, besliste hen de Goddelijke macht te ontnemen en die te verstoppen op een plaats waar ze die nooit zouden terugvinden. Brahma dacht na om een oplossing te vinden voor het probleem. "Laat ik de Godheid van de mens in de aarde begraven"

of "In het diepste van de oceanen werpen".
Maar Brahma dacht: "Neen, dat alles volstaat niet. De mens zal er naar graven, naar zoeken en ze vinden". Dit zal ik doen, zei Brahma: "Ik verstopt zijn godheid in het diepste van hemzelf, want dat is de enige plaats waar hij nooit aan denken zal om er te zoeken". Sindsdien is de mens op zoek naar iets dat zich in zijn binnenste bevindt.

Wat vervolgens het niet doorzichtig zijn van de genoemde hulpverlening betreft, is een verder - zeker voor de christen - niet te onderschatten gegeven, dat, ondanks de zogenaamde 'waarborgen' die heten te zijn weergegeven in een of meer van de gegeven afkortingen, de genoten opleiding(en) van de betreffende therapeut allerminst waardevrij is (zijn). In de opleiding wordt allesbehalve uitgegaan van een Bijbels wereld- en mensbeeld. En juist in de christelijke hulpverlening is een zuivere visie, dat wil zeggen een visie vanuit Gods Woord, van doorslaggevend belang. De studie(s) bepalende visie is vooral evolutionistisch en veelal materialistisch en humanistisch, terwijl God geen rol speelt. Een en ander is onherroepelijk van invloed, zowel op de benadering van de mens met problemen tot op ondermeer de methode(s) van behandelen. Het gebruik van het predicaat 'wetenschappelijk' door een christelijke beroepsvereniging als de CVPPP mag zeker van vraagtekens worden voorzien.

Wat is 'wetenschappelijk'?

Wat wordt er onder wetenschappelijk verstaan, lettend op een studie met de geschetste vooroordelen? Is een dergelijk gegronde vorm van hulpverlening wel als zodanig te kwalificeren? De vraag naar de wetenschappelijke merites kwam onlangs expliciet (en terecht) aan de orde rond de beoordeling van de psychoanalyse. De in dezen gegeven beoordeling is mijns inziens ook toepasbaar op de psychologie en psychotherapie en de daar gehanteerde therapieën. Daarenboven wordt de christen geconfronteerd met het occulte en in de opleiding en al eveneens nadrukkelijk in meerdere van de vele therapieën. We behoeven maar te denken aan overduidelijke voorbeelden als een hypnotherapie, regressietherapie, haptonomie (haptotherapie), rebirthing en de vele (andere) 'alternatieve'

Niet God, maar de mens centraal

therapieën. Van meerdere 'leermeesters' en 'voorbeelden' vanuit de genoemde beroepsgroepen is bekend dat zij zich bewust met de duisternis hebben ingelaten en of inlaten. Wat te denken van Freud en Jung, maar ook van een Carl Rogers e.a.? Zeker dient hier ook de flirtage van Gendlin met de New Age goeroe Marilyn Ferguson te worden genoemd. Vele van de zogenaamd *wetenschappelijk* opgeleide hulpverleners schromen niet uitdrukkelijk geestelijk gevaarlijke 'alternatieve' therapieën aan te bieden. Wat te denken van het NVPA dat onomwonden aangeeft, dat 'de zingeving duidelijk wordt gemaakt door een oude *Hindoe-legende*'. Een legende die boekdelen spreekt en neerkomt op de basisgedachte ooit uitgedrukt door de literaire beweging van de 80ers namelijk, dat de mens een god is in het diepst van zijn gedachten. Een dergelijke zingeving sluit naadloos aan bij de woorden van de duivel zoals uitgesproken in de verleiding van Eva in het paradijs: ...*God weet, dat ten dage, dat jij daarvan eet, uw ogen geopend zullen worden, en jij als God zult zijn* (Gen. 3:5). Het opvallende is dat dit idee in diverse therapieën op een of andere wijze terugkomt, naast dat veel therapeuten, hoewel wars van God en zijn Woord, gretig inhaken op Oosterse tradities als hindoeïsme, boeddhisme en taoïsme en alles behalve wars zijn van het occulte. Niet God, maar de mens wordt daarmee centraal gesteld, terwijl er aan het gevolg van de zondeval, dat de mens een zondaar is, volkomen wordt voorbijgegaan. Is dit centraal stellen van de mens ook niet kenmerkend voor het humanisme? Laat dat nu de basis zijn waarin ook de focustherapie wortelt.

Oorsprong en achtergrond van de focustherapie

Na dit wat lange, maar in verband met het te behandelen onderwerp noodzakelijke *Vooraf*, willen we nu nader aandacht geven aan één van de talloze therapieën, namelijk de focustherapie, alsook antwoord geven op de in de subtitel van dit artikel gestelde vraag. Opgemerkt mag worden dat hoewel de beroepsvereniging NVPA een opsomming geeft van vele therapieën daarbij de focustherapie evenwel niet vermeldt, terwijl het NIP helemaal geen melding maakt van mogelijke therapieën en de CVPPP *nog* geen enkele therapie vermeldt maar daarvoor op haar site al wel ruimte heeft ingeruimd. Betekent dit dat het bij de focustherapie om een onbekende therapie gaat? Allerm minst! Op bijvoorbeeld het internet wordt veel aandacht voor de focustherapie gevraagd en vanuit de beduidende hoeveelheid te raadplegen internetpagina's wordt duidelijk dat ook christentherapeuten deze therapie toepassen. Als grondlegger van de focustherapie wordt de voormalige Amerikaanse hoogleraar psychologie en filosofie aan de universiteit van Chicago, Eugene Gendlin genoemd. Het kennis- en opleidingscentrum bij uitstek van deze therapie is tegenwoordig te vinden in Spring Valley (New York, Verenigde Staten van Amerika). Gendlin heeft in de jaren 50 gestudeerd onder en ook onderzoek gepleegd voor Carl Rogers aan de zojuist genoemde universiteit. Het heet dat zijn onderzoek naar het gegeven waarom sommige cliënten baat hadden bij therapie en anderen daarentegen niet, mede, via het idee van 'cliënt-gerichte-therapie', hebben bijgedragen tot de ontwikkeling door hem van de focustherapie. De aan de Kansai Universiteit van het Japanse Osaka verbonden hoogleraar en tevens



Eugene Gendlin

oprichter alsmede uitvoerend directeur van de Japan Focusing Association, Akira Ikemi, schrijft echter in één van zijn publicaties dat de oorsprong van de therapie feitelijk bij Gendlin's leermeester, Carl Rogers is te vinden, zeker als het gaat om het bij deze therapie belangrijke aspect van de 'felt sense'. Zondermeer mag er gesteld worden dat Gendlin tenminste heeft voortgeborduurd op het gedachtegoed van Rogers.⁴

Voor de duiding van de focustherapie qua inhoud en oorsprong, zijn dan ook de volgende kanttekeningen van belang: samen met Abraham H. Maslow mag Carl R. Rogers beschouwd worden als de grondlegger van de in de 60er jaren ontstane *humanistische psychologie* (ook wel aangegeven met: the third way (een benaming afkomstig van Maslow)- derde kracht, derde weg). Rogers wordt wel beschouwd als de leider van deze humanistische beweging waarop, net als bij de meeste therapieën, het gedachtegoed van de Verlichting - met het accent op het bewustmaken van de mondige mens - van invloed is. Zijn visie wordt gekenmerkt door een positief, optimistisch mensbeeld⁵, uitgaande van het authentieke zelf en daarbij thema's



A.H. Maslow



C.R. Rogers

rakend die nauw bij het New Age denken aansluiten. Wat dit laatste aangaat stellen J.W. Becker et al. bijvoorbeeld dat onder meer in de humanistische psychologie 'oude magische technieken zichtbaar blijven'.⁶ De klinisch

Oosterse invloeden en 'magische' technieken

psycholoog dr. Don Salmon spreekt (ook) van Indiase invloeden en van Oosterse denkbeelden en praktijken, met name bij Maslow en Rogers. In het kader van zelf-actualisatie, wat de aanhangers van de humanistische psychologie (ook Gendlin) als de kern van het mens-zijn beschouwen (Arbeit am Ich), refereert Maslow vaak aan de Vedanta en bij Rogers wordt onder andere de invloed het Taoïsme en Zen Boeddhisme zichtbaar.⁷ Met betrekking tot de zelf-actualisatie stelt Rogers dat elk mens een aangeboren verlangen naar persoonlijke groei heeft, maar dat de realisatie van dit verlangen om verschillende redenen wordt geremd. Vaak hapert de wisselwerking tussen een of meer van de drie door Rogers in dezen onderscheiden processen, te weten: voelen, denken en (communicatief) handelen, zodat iemand belemmerd wordt in zijn zelfverwerkelijking (persoonlijke groei - een doorgaand wordingsproces).

Het idee van de zelf-actualisatie is alles behalve nieuw. We vinden dit al terug bij Jung. Volgens de hoogleraar psychologie (en gewijd Zen monnik!) Mosig van de Universiteit van Nebraska in Kearney (UNK) werd Jung's idee van de zelf-actualisatie is alles behalve nieuw. We vinden dit al terug bij Jung. Volgens de hoogleraar psychologie (en gewijd Zen monnik!) Mosig van de Universiteit van Nebraska in Kearney (UNK) werd Jung's idee van zelfverwerkelijking in

⁴ Denk aan Rogers' idee dat de mens 'een aangeboren vermogen [heeft] tot ervaren' en 'de gave van een vrij en onvertekend bewustzijn' heeft, de grote waarde die hij vervolgens hecht aan bewustzijn, dat 'de mens door denken en voelen tegenstrijdige reacties kan organiseren tot één patroon' en niet in de laatste plaats het aangeboren verlangen van de mens om zijn Ik te handhaven en te verheffen. Vgl. Liston, Robert A., *Kijk op mensen, van Freud/ Erikson/ Adler/ Horney/ Rogers/ Skinner/ Maslow/ Frankl*, Lemniscaat b.v. Rotterdam 1981, respectievelijk p.57, 59 en 60. De vraag, volgens Liston (p. 62,63), van critici t.a.v. Rogers: of hij 'eenvoudigweg zijn eigen ethiek - de mens moet zijn eigen keuze kunnen maken - [heeft verheven] tot een vorm van psychologie', kan ook t.a.v. Gendlin worden gesteld.

⁵ Rogers geloofde in 'de aangeboren goedheid van de mens'. Als we b.v. haatdragend zijn, hebben we geleerd zo te zijn. Doel van zijn therapie was de 'aangeboren goedheid en bruikbaarheid vrij te maken'. Vgl. Liston, Robert A., 1981, p.54.

⁶ Becker, J.W. e.a. *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland*, Sociale en Culturele Studies - 24, Sociaal en Cultureel Planbureau / Vuga Uitg. Den Haag 1997, p. 24.

⁷ Zo bijvoorbeeld ook Chang, Raylene in *Counseling and Values* (CVJ) Vol. 36 No. 1 Oct.1991, Sam Houston State University, Huntsville, p. 2-10 en Selin, Helaine in *Encyclopaedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non- Western Culture*, Kluwer Dordrecht 1997, p. 269

feite het model voor het concept van zelf-actualisatie in de humanistische psychologie van Maslow en Rogers. Mosig verwijst daarbij tevens op de invloed van de genoemde Oosterse visies.⁸ Ook Mark Epstein geeft aan dat de belangstelling voor en de invloed van het Oosterse denken (o.a. de ideeën over de oosterse mystiek) nadrukkelijk aanwezig was bij Freud en Jung, maar ook bij ondermeer Maslow.⁹ Freud en Jung worden dan ook als duidelijke voorlopers van Carl Rogers, de geestelijke vader van Gendlin, aangemerkt door Martin van Klamthout.¹⁰ Opvallend gegeven is, dat alle drie, Freud, Jung en Rogers, zich bewust hebben ingelaten met het occulte en Jung daarnaast een bijzondere liefde had voor het Hindoeïsme en de Gnostiek. Heeft Freud zich vanuit een traumatische ervaring tegen het christelijk geloof afgezet, Carl Rogers heeft zich er, meer dan waarschijnlijk als reactie op zijn streng orthodox christelijke opvoeding, van afgekeerd.

De therapie van Rogers was, zoals hiervoor al even opgemerkt, cliëntgericht, wat wil zeggen dat vanuit de idee van zelf-actualisatie de

Gendlin volgt het spoor van Rogers cs.

ervaring en de persoonlijke ontwikkeling van de cliënt centraal staan. Een standpunt dat ook de focustherapie deelt, al wordt bij Gendlin daarbij het 'experiencingproces' (belevingsproces) beklemtoond, terwijl bij

Rogers de therapeutcondities centraal staan. We vinden zo de uitwerking van de aangegeven dubieus geladen achtergrond, alsook van het besproken en zeker door de christen te bevragen gedachtegoed, duidelijk terug binnen de focustherapie van Gendlin, terwijl hij eveneens nadrukkelijk behoort tot de

allesbehalve als christelijk aan te merken humanistische psychologie.



Een occult New Age labyrinth?

Wat houdt de focustherapie in

Als eerste moet worden opgemerkt dat de focustherapie zowel binnen een neutrale, concreet alternatieve (lees occulte) tot en met christelijke context geplaatst (geïntegreerd) schijnt te kunnen worden. Daarnaast blijkt ongeacht

Verskillende context maar identiek 'focusjargon'

die context iedere 'aanhanger/vertegenwoordiger' van de therapie gebruik te maken van een zelfde 'focusjargon': van 'innerlijke criticus', 'innerlijk weten', 'innerlijke wijsheid' of 'wijsheid van het lichaam' tot en met

ondermeer 'stille zachte stem' (small still voice) en 'felt sense'. Dit opgemerkt hebbend, is het boeiend om vervolgens een kleine opsomming te geven van wat willekeurig van diverse zijde (van christelijk tot en met neutraal) zoal als be- en/of omschrijving van de focustherapie wordt aangereikt.

Integro, het christelijk centrum voor therapie en trainingen in Hardenberg, geeft op haar site aan dat Focussen een manier is van 'het richten van je aandacht op je innerlijke beleving van relaties en situaties'. Het zou in de therapie daarbij gaan om 'het aftasten van het *innerlijk weten* en het daarbij vinden van passende woorden'. Focussen



⁸ Mosig, Y., *Conceptions of the self in Western and Eastern psychology*. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology - APA Washington DC 2006, 26 (nr. 1-2), p. 39-50.

⁹ Epstein, Mark, *Gedachten zonder denker, Psychotherapie vanuit boeddhistisch perspectief*, Uitgeverij Asoka Rotterdam 2007.

¹⁰ Klamthout van, Martin, *Psychotherapie: het bos en de bomen* De tijdstroom Utrecht, 1991.

geeft volgens Integro 'bestaansrecht en betekenis aan de gevoelswereld en is gericht op je besef van jezelf, anderen en situaties. Dit besef is dan 'een lijfelijk waarneembaar gevoel'. Aansluitend bij het voorgaande (oorsprong en achtergrond) wordt gesteld dat de therapie 'destijds als methode [is] ontwikkeld vanuit de (Rogeriaanse) psychotherapie, terwijl vervolgens wordt opgemerkt dat ze 'tegenwoordig ook met succes [wordt] toegepast op allerlei gebieden, zoals gezondheidszorg, onderwijs, management, pastoraal-, sociaal- en kunstzinnig werk'.¹¹ Aangezien de focustherapeut van Integro, Egbert Monsuur aangeeft 'afgestudeerd' te zijn bij Marta Stapert vervolgens een korte omschrijving van haar en Anneke Broertjes, een omschrijving die, als het gaat om



Een creatieve kinderfocustekening

bijvoorbeeld 'kunstzinnig werk' (maar ook onderwijs¹²), aansluit bij het laatst gegeven citaat van Integro: 'Focusing is een creatief proces en ondersteunt derhalve alle creatieve processen, denkprocessen, schrijven, schilderen, beeldhouwen, ontwerpen, dans, enz.' De volgende omschrijving komt van mevrouw Bär-van Broekhoven van Counseling en Coaching in Akersloot (naast lid van het NIP ook lid van de NAC, Nederlandse Associatie voor Counseling): 'Focussen is aandacht geven aan iets van binnen dat nog vaag is en waarvan je toch kunt voelen dat het hoort bij iets in je leven' - een definitie met een uitdrukkelijke link naar het ook voor de zojuist genoemde 'therapeuten' belangrijke *Focuscentrum Den Haag*. Daarnaast verwijst zij naar de eveneens voor deze en vele andere 'therapeuten' belangrijke 'focuspropagandiste' Ann Weiser



C&C

Focusing Resources
Inner Relationship Focusing

Cornell, die volgens ds. W. Jurg vooral vanuit een Egyptische filosofie werkt en een richting binnen de focustherapie heeft gekozen die duidelijk metafysisch is en openstaat voor Oosterse invloeden.¹³ Ann Weiser Cornell geeft de volgende omschrijving: 'Het focusproces impliceert in het lichaam komen en daar een speciaal soort lichamelijke gewaarwording vinden die we "gevoelde zin" noemen'. De klinisch psycholoog Bert Hendriks heeft in zijn on-line tijdschrift 'Open Oog' onder het op zich veelzeggende *Psychologie & Spiritualiteit* in zijn stukje *Focusing* wat meer woorden nodig om tot een omschrijving te komen: 'Iedere situatie geeft een bepaald gevoel in je lichaam. Wanneer je dit gevoel kunt ervaren en benoemen verdwijnt het meestal. Het werkt bij acute situaties, maar ook bij zaken uit een ver verleden. Het actief benaderen van deze gevoelens in je lichaam is door Eugene Gendlin "Focusing" genoemd. 'Het is iets wat je heel goed zelf kunt doen'. De nogal aan de weg timmerende en ook door Ann Weiser Cornell beïnvloede coach counsellor Henning Linde uit Zeist, die samen met zijn vrouw initiatiefnemer is van Universal Field Coaching (een instelling die een duidelijk (occult)



Logo
Open Oog

Universal Field
Coaching

¹¹ Wat de toepassing in het onderwijs aangaat, verwijs ik graag naar Hoekstra, J.G., *Pas op uw kind! - Focussen in het onderwijs*, Bijbel & Onderwijs Amersfoort, 13e jrg., nr. 2, april 2010.

¹² Marta Stapert levert ten aanzien van de gedachte- en materiaalontwikkeling rond focussen en het kind een belangrijke bijdrage en dat niet enkel voor ons land, maar wereldwijd via 'the Focusing Institute' van Gendlin. Haar materiaal laat zien, dat de feitelijke aanpak en uitwerking van de therapie voor het kind en die voor volwassenen slechts in zoverre verschilt, dat de therapie op de ervaringswereld van het kind is/wordt aangepast. (Zie in genoemde artikel noot 9.) Anneke Broertjes is net als Stapert actief wat de focustherapie in het onderwijs aangaat (kinderen focussen).

¹³ Zo Jurg, W. in het onder noot 3 genoemde interview. . Dominee Wim Jurg is degene die de focustherapie in het christelijk segment van de Nederlandse samenleving heeft geïntroduceerd en onder andere mentor was van de therapeut van Integro. Graag verwijs ik naar een verslag van het betreffende interview op <http://www.bijbels-perspectief.nl>.

spiritueel karakter heeft met invloed binnen nota bene de Belastingdienst en Shell), zegt met betrekking tot de focustherapie: 'Focussen is een techniek (manier) die je kunt gebruiken om de (vaak diepliggende) emotie(s) te bekijken en te begrijpen wat achter de emotie(s) schuil gaat! Als gevoelens onderdrukt worden kost dit niet alleen maar een hoop mentale energie, maar gaat vaak ook

*Focussen: een spirituele
kijk op het leven?*

gepaard met lichamelijke klachten (het lichaam zoekt nu eenmaal een weg om duidelijk te maken dat er iets aan de hand is). Bij focussen komen juist de emoties en de (min of meer) diepliggende gevoelens aan het woord. Focussen is een "manier" om met je gevoelens

in contact te komen en deze aan het woord te laten. Degenen onder ons die een spirituele kijk op het leven hebben weten hoe belangrijk het is om naar je gevoelens te luisteren.' (Als het gaat om 'religieuze aarding', verwijst Linde naar: *Een ongewoon gesprek met God*, - het eerste boek van de new age-trilogie van de Amerikaanse auteur Neale Donald Walsch - en daarmee 'weet je wat hij bedoelt' met 'spirituele kijk op het leven'.) Petra Hulstein van de Praktijk voor Hypnotherapie en Coaching in Bennekom, lid van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH) en ook focustherapeute geeft de volgende omschrijving: 'Focussen is het zich concentreren op een innerlijk gevoel dat je in jezelf oproept volgens een bepaalde methodiek. Focussen geeft je toegang tot de wijsheid van je lichaam. Focussen is een proces waarin je contact met een bijzondere vorm van innerlijk lichamenlijk gewaarworden tot stand brengt.' (Ten aanzien van de context van hypnotherapie wil ik hier wijzen op de grote waardering die Rogers had voor Milton Erckson, de grondlegger van de 'moderne hynotherapie', als het gaat om het 'onbewuste als de positieve en betrouwbare kern van de persoon'.) Psychotherapeut, stafid van de afdeling Clientgericht-experiëntiele psychotherapie en docent beroepsethiek aan de Katholieke Universiteit van Leuven, maar bovenal een zodanig bewonderaarster van Gendlin dat ze hem min of meer als goeroe beschouwt¹⁴, prof. dr. M. Leijssen schrijft als focustherapeute het volgende: 'Focusing is een cliëntproces dat 'ontdekt' werd in succesvolle therapie. Bij de vergelijking van geslaagde therapieën met niet-geslaagde therapieën is gebleken dat succesvolle cliënten een speciale vorm van *zelfexploratie* aanwenden. Die zelfexploratiemethode van succesvolle cliënten werd grondig bestudeerd door Gendlin, met de bedoeling daarin de principes te vinden waarmee men minder succesvolle cliënten die cruciale vaardigheden kan bijbrengen.' Mia Leijssen omschrijft de focustherapie vervolgens als een betrouwbare ingang tot de ziel,¹⁵ wat nauw aansluit bij de benoeming door een zekere Joseph Tein van de focustherapie als 'The Royal Road to the Self' (de Koninklijke Weg naar het Zelf). Vervolgens spreekt zij over vergelijkbare methoden die een variatie zijn op hetzelfde thema, waarmee ze dan bijvoorbeeld doelt op Mindfulness en dit specifiek noemt.¹⁶



¹⁴ Zij spreekt van 'de meester', vgl. Leijssen, M., *Focussen als innerlijk luisteren*, KERN v.z.w. centrum voor psychotherapie en relatievorming, maart 2008, p. 9.

¹⁵ Leijssen, M., 2008, p.2. Zie ook Leijssen, M., *Tijd voor de ziel*, Lannoo Tielt, 2007.

¹⁶ Leijssen, M., 2008, p.2 met verwijzing naar noot ii in het betreffende artikel p.13. Zie ook Maex, E., *Mindfulness in de maalstroom van je leven*, Lannoo Tielt, 2006. De oorsprong van mindfulness is terug te vinden in het Boeddhisme. Het was Jon Kabat-Zinn die als hoogleraar verbonden aan het Universitair Ziekenhuis van Massachusetts vanuit zijn fascinatie voor meditatie een op *vipassana* (letterlijk: helder zien) gebaseerde techniek ontwikkelde om stress van zijn patiënten te verminderen. Vgl. ook

Ze noemt de focustherapie een introspectieve discipline en als zodanig 'één van de meest helpende methoden om een dieper niveau van het weten te openen', 'een natuurlijk proces van innerlijk luisteren'.¹⁷ Maar stelt zij:

'Sommige mensen merken geen subtiele innerlijke gewaarwordingen op omdat ze het moeilijk hebben met 'het lichaam' als bron van weten.'¹⁸ Leg hiernaast de volgende opmerking van een focustherapeut in Amerika en we zitten midden in het Oosterse denken: 'Focusing helps us develop a healing relationship with the parts of the subconscious that arise when kundalini is activated' (Focussen helpt ons een helende relatie te ontwikkelen met delen van het onderbewuste dat wakker wordt wanneer de kundalini geactiveerd is)¹⁹. Nu naar de bron, Gendlin zelf. Het heet dat

Gendlin (begin zestiger jaren) een diepgaand onderzoek heeft uitgevoerd om uiteindelijk vast te kunnen stellen wat de psychologische hulpverlening, de therapie succesvol maakte. Met collegae kwam hij tot de slotsom dat uiteindelijk niet een therapie of therapeut tot 'genezing' leidde, maar de insteek

van de cliënt zelf. Hoe gaat de cliënt om met bijvoorbeeld zijn gevoelens. Wanneer een cliënt namelijk op zijn gevoelens ingaat -

Op zoek naar het zelf

het 'zelf' checkt in de zin van klopt het met wat ik bedoel en of voel, dan heeft de therapie een positief resultaat. Rogers had al vastgesteld dat alle cliënten zonder twijfel het zelfde probleem hebben: wie ben ik werkelijk, hoe kan ik in contact komen met mijn echte zelf waaraan mijn uitwendig gedrag ten grondslag ligt. Volgens Rogers is het onvermogen om in contact te komen met mijn werkelijke zelf de universele psychopathologie.²⁰ Hierop borduurde Gendlin dus vanuit de gevonden onderzoeksresultaten verder en ontwikkelde daarbij 'een zes stappenplan' dat hij focussen noemde. Leijssen geeft dit focusproces als volgt weer: 1) ruimte maken; 2) een gevoelde betekenis laten komen; 3) een handvat vinden; 4) resoneren; 5) vragen/exploreren; 6) ontvangen. Met dit 'model' (methodiek) kan focusing worden 'onderwezen' aan cliënten. Men kan vaststellen



¹⁷ 'Mensen hebben al eeuwen lang toegang tot de wereld van de ziel gezocht met behulp van introspectieve disciplines', aldus Leijssen. Leijssen, M., 2008, p.1.

¹⁸ Leijssen, M., 2008, p.2. Leijssen stelt hier tegelijk dat 'Focussen werkt met het lichaam als het 'bezielde lichaam-geest-complex', waaruit blijkt dat zij geen flauwe notie heeft van het Bijbels mensbeeld - zie hiervoor verderop in het artikel.

¹⁹ Kundalini is de benaming van een spirituele kracht in de mens en we moeten hierbij denken aan het Hndoeïsme. Het begrip komt uit het Sanskriet en betekent letterlijk 'de opgerolde' 'sling'. De uitbeelding is dan ook vaak een slang, er wordt wel gesproken over de kundalini slang. We zien dit ondermeer in het door artsen gebruikte esculaapteken. De bedoelde kracht (kundalini) heet slapend aanwezig in het lichaam en wordt wel gezien als een bewustzijnsenergie, alleen moeten we ons er nog van bewust worden (verlichting, meditatie etc.) - ofwel, we moeten ons van onszelf bewust worden.

²⁰ Psychopathologie komt uit het Grieks, van *psychè* geest en *pathos* pijn. Letterlijke betekent het: leer der geestes- en zielsziekten - lijden van de ziel). De psychopathologie is een (deels ook descriptieve (beschrijvende) wetenschap van psychische ziektebeelden) die aan de basis ligt van behandelingen waarvan de psychotherapie een voorbeeld is.

dat het 'verloop' van de therapie zo de volgende fasen kent: de cliënt helpen om stil te worden om zo contact te kunnen maken met zijn gevoelde beleving zonder daardoor te worden overspoeld. Dit leidt tot de essentie van het focussen namelijk, de gevoelde beleving duiden - komen tot een gevoelde betekenis (shift) en dit bijvoorbeeld verbaal, of op creatieve wijze uitdrukking geven om vervolgens, wat zich aandient of aan wil dienen in het ervaringsproces (experencing – nb geen experience, het is een proces) te 'ontvangen'. Focussen is dus een vorm van naar binnen gerichte aandacht (wat Leijssen zelfexploratie noemt) van wat er lijfelijk in je gebeurt, met als doel (effect) verborgen wijsheid/weten (Ann Weiser Cornell spreekt van 'wijsheid van het lichaam') naar boven te brengen waarbij het komt tot een 'shift', verschuiving, de verandering in het ervaren gevoel - felt sense.²¹ Iemand schreef: 'Het gaat om een luisteren naar wat er van binnenuit in je opkomt. Felt sense is geen emotie, maar kan wel emoties omvatten.' Rogers verdedigde dat de cliënt ten diepste weet wat er met hem aan de hand is en dat hij, dankzij in hem aanwezige gezonde krachten, in staat is zijn problemen op te lossen. Daarbij geldt: zijn ervaring is zijn realiteit. Gendlin volgde Rogers in de gedachte dat met name lichamelijke gewaarwordingen (experencing - zie noot 19) een uiterst belangrijke leidraad zijn. Bij de focustherapie is zo de aandacht vooral gericht op de manier waarop de cliënt de gevoelsmatige, lichamelijke beleving betreft op wat hij naar voren brengt. Marilyn Ferguson stelt met betrekking tot de zelfexploratie (zelfverwerkelijking) dat het hierbij gaat om wat Gendlin beschrijft als het 'opzettelijk laten' (deliberate letting) dat zorgt dat het innerlijk weten naar voren komt.²² Leijssen geeft aan

*Een zelfoverstijgend karakter
=
een Hogre Werkelijkheid?*

dat Gendlin er regelmatig over spreekt dat focussen zo 'een zelfoverstijgend karakter kan krijgen', terwijl ze zelf dan spreekt over: '[alsof] een Hogere

Werkelijkheid zich openbaart...'.²³ Volgens Leijssen hebben mensen 'al eeuwen lang toegang tot de wereld van de ziel gezocht met behulp van introspectieve disciplines' en bestaan er vele methoden om 'aandacht te schenken aan de subtielere ervaringen van het bewustzijn'. De focustherapie is naar haar mening een manier die het meest helpt om 'een dieper niveau van weten te openen',²⁴ ofwel, 'mysterieus als het gaat om de mogelijkheid begraven wijsheid op te roepen, holistisch... waardevol in relatie tot ... meditatie, om creatieve processen en het benoemen van problemen te ontsluiten'.²⁵ De uit



²¹ Felt sense duidt een lichamenlijk gevoelde betekenis aan. Het naar deze gewaarwording luisteren, wordt dan een luisteren naar het nieuwe dat ter plekke gevormd wordt (Gendlin's theorie van 'experencing' - innerlijke beleving). Gendlin spreekt in dezen ook wel van de 'small still voice'. Bij deze 'experientiële methode' is de aandacht met name gericht op de lichamenlijke (gevoelsmatige) beleving en vormen dus niet allereerst de verbale uitingen van de cliënt het uitgangspunt). Gendlin laat in tegenstelling tot Rogers de cliënt meer over aan zichzelf en stuurt minder.

²² Ferguson, Marilyn, *The Aquarian Conspiracy*, Jeremy P. Tarcher Los Angeles 1980, p. 89-93. In het voorwoord van Gendlin, Eugene T., *Focusing*, Bantam (New Age) Books New York, 1981 schrijft Ferguson ondermeer : Focusing moves inward, drawing on information from the deeper, wiser self ("the body"). Ten aanzien van wat er tijdens het focussen gebeurt, verwijst ze naar Gendlin die zegt: The ideas are so new we don't have a way tot talk about them.

²³ Leijssen, M., 2008, p.9 (en zie ook daar de verwijzing naar noot vi).

²⁴ Leijssen, M., 2008, p.1.

²⁵ "Focusing is at once richly complex and surprisingly simple. It is mental and kinesthetic, mysterious in its capacity to summon buried wisdom, holistic in its respect for the felt sense of a problem. An effective method in itself, it is also valuable in conjunct-

Nijlen (België) afkomstige relatietherapeut Luc Duprez stelt dan: 'Focussen kun je ook een actieve introspectie noemen'.

De therapie - welke? - haar waarde en claims

Wie heeft besloten om in therapie te gaan, zal dus een keuze moeten maken uit het indrukwekkende aanbod van therapieën. Vaak wordt daarbij gekeken naar welke therapie het best bij iemand en diens situatie past. In de praktijk komt dit vaak neer op die therapie, waarmee de cliënt toevallig in aanraking is gekomen, of die door een (huis)arts, of een willekeurig iemand is geadviseerd.

Psychotherapie en/of alternatieve geneeskunst?

Welke therapie is nu het beste? De focustherapie? Het klinkt niet bepaald vertrouwenwekkend wanneer er bijvoorbeeld gezegd wordt dat 'een groot deel van de traditionele psychotherapie als alternatieve geneeskunde moet worden beschouwd'.²⁶ Onwillekeurig doet dit denken aan wat de psycholoog Max Lauteslager schreef: 'We kennen allemaal de enthousiaste verhalen van therapeuten, medicijnmannen, piskijkers, astrologen, homeopaten, iriscopisten, Jomanda en andere kwakzalvers over hun eigen kunsten, het succes van hun 'therapie' of de precisie van hun voorspellingen. Erger nog: velen van ons geloven hen.'²⁷

Nu kan er natuurlijk gekeken worden naar het effect, het resultaat van de vele therapieën: werkt de therapie. Maar ook daar schijnen we niet echt op aan te kunnen. Hoe zit het bijvoorbeeld met maatstaven, bij allereerst het stellen van een diagnose en vervolgens bij de behandelingen, waarmee bij psychische problemen eenduidig het effect kan worden vastgesteld als zijnde goed of fout? Afgaan op bijvoorbeeld de simpele bewering van de therapeut dat een therapie werkt (de zogeheten 'klinische ervaring') is onvoldoende. Ook van de kant van het alternatieve circuit wordt immers dit argument gehanteerd. Waarom wel de psychotherapeut geloven maar niet de kwakzalver?²⁸ Dat de ene therapeut meer succes boekt - en dat ongeacht de therapievorm - dan de andere is veelal gelegen in de persoonlijke kwaliteiten van die therapeut en dan ondermeer in diens benadering van de cliënt en de aanpak.²⁹ Nanninga adviseert: 'Als je in therapie wilt, kun je het beste een therapeut zoeken die goed bekend staat en die een onomstreden methode gebruikt die je aanspreekt en waarin je vertrouwen hebt. En als het in het begin stroef loopt en niet goed

tion with a variety of psychotherapies, with biofeedback, with meditation, to unblock the creative process and define problems." Furguson, Marilyn, (voorwoord) 1981.

²⁶ Zo Vereniging tegen de Kwakzalverij, Encyclopedie: Psychotherapie - Uit: *Tussen Waarheid en Waanzin: een encyclopedie der pseudo-wetenschappen* 30 apr 2009. (Hulspas, Marcel en Nienhuys, Jan Willem, *Tussen Waarheid en Waanzin: een encyclopedie der pseudo-wetenschappen*, De Geus Breda 2002.)

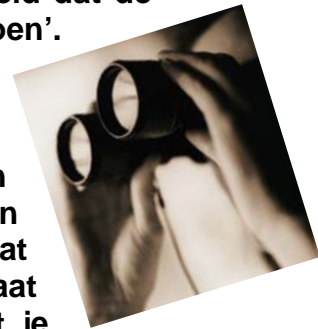
²⁷ Lauteslager, Max, *Het evidence beest heeft kuren. Gebruik en misbruik van EBP, RCT- en EST-methodologie* in: Tijdschrift voor Psychotherapie, 32 (2006), p. 347-366.

²⁸ Vgl. Vereniging tegen de Kwakzalverij, Encyclopedie: Psychotherapie - Uit: *Tussen Waarheid en Waanzin: een encyclopedie der pseudo-wetenschappen* 30 apr 2009.

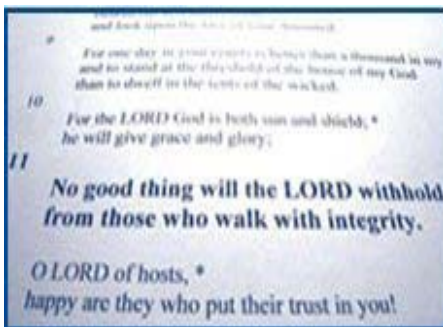
²⁹ Vgl. Nanninga, juni 2003. Lauteslager schrijft: 'Er wordt in de psychotherapie enorm veel poeha gemaakt over wat de ene therapie van de andere onderscheidt, maar naar alle waarschijnlijkheid zijn de hoofdvormen van psychotherapie (cognitieve/gedragstherapeutische, cliëntgerichte/ experiëntiele en psychoanalytische/ psychodynamische) ongeveer even effectief, mits je het vooroordeel van de onderzoeker(s) neutraliseert.' Lauteslager, Max, 2006, p. 347-366. Nanninga spreekt in het aangehaalde artikel in *Skepter* dan ook terecht over het Dodo-effect. Boeiend is ook te lezen wat destijds de Engelse psycholoog Hans Jürgen Eysenck omtrent effect en onderzoek van de psychotherapie heeft gezegd. Het effect van psychotherapie zou volgens hem niet boven het natuurlijk herstel uitgaan. Eysenck, Hans Jürgen, *Uses and Abuses of Psychology*, Penguin Books Ltd Londen 1953.

klikt, blijf dan niet wachten tot het beter wordt, maar ga naar een ander.'³⁰ Dan toch maar naar de focustherapeut? Of de focustherapie nu binnen een neutrale, concreet alternatieve of christelijke context wordt aangeboden, in *alle* gevallen staat, met het gebruik van identieke vaktaal, het verwerklijken van 'het zelf' centraal. Immers, volgens Rogers kenmerkt de mens het aangeboren verlangen om zijn Ik te handhaven en te verheffen, een door Gendlin in focustaal geherformuleerde gedachte. De focustherapie suggereert dat je een beter mens kunt worden. In dat verband stelt een christelijk centrum voor therapie en training : 'Met focussen werk je aan de kwaliteit van de manier waarop je jezelf beleeft en je met jezelf omgaat', de therapie geeft niet alleen bestaansrecht (aan het Ik), maar ook dat je 'groeit om met jezelf en anderen om te gaan met fijngevoeligheid en inzicht'. Bovendien wordt hier gesteld dat de therapie bijdraagt 'aan meer eenheid in geloven, beleven, weten en doen'.

Focussen heet hier verschillende doelen te hebben, 'zoals beter leren omgaan met je gevoelens, creativiteit stimuleren, probleemoplossend vermogen vergroten of relaties verdiepen', terwijl de site in een afbeelding verwijst naar Psalm 84:11.³¹ Een neutrale (of toch alternatieve?) site suggereert wat deze laatst genoemde verschillende doelen aangaat bijna precies hetzelfde en geeft daarbij aan dat je puur voor jezelf kunt focussen terwijl het beroepsmatig en in je privéleven voordelen oplevert. Focussen heet op deze site nota bene niets minder



Ik voel, ik voel
wat jij niet voelt



Met een beroep op Psalm 84:11

dan een universeel hulpmiddel, te gebruiken in niet enkel de psychotherapie, maar ook in 'onderwijs, bij cliënten en bij patiënten, in de omgang met kinderen, in geneeskunst, in architectuur, in spirituele en creatieve activiteiten. Het kan overal gebruikt worden waar gezocht wordt naar heelheid en begrip.'³²

Kunnen al deze beloften echt via de focustherapie worden waargemaakt? Bevestigt zij de uitzondering te zijn op de ten aanzien van welke therapie ook geconstateerde regel? Is deze therapie met de gegeven beweringen 'evidence based'?³³ En dan nog de zeker voor dit artikel belangrijke vraag: vormt zij een oplossing voor de christen in problemen? Is er 'beter (en dat in de volste betekenis van het woord!) mens zijn/worden' mogelijk buiten het kruis om?

De focustherapeut

Het schijnt dat de focustherapie een brede toepassing kent. Er wordt, zoals we zojuist zagen, gesproken over focussen als 'universeel hulpmiddel', te gebruiken in psychotherapie, het onderwijs tot en met in architectuur en zelfs spirituele activiteiten. Onderzoek laat zien dat deze diversiteit in gebruik zich ook vertaalt in het aanbod aan therapeuten en therapeutische instellingen. Er is in dezen al gezegd dat de focustherapie zowel binnen een neutrale, concreet

³⁰ Nanninga, Rob, juni 2003.

³¹ Zo Monsuur Integro Hardenberg: <http://www.christelijketherapie.nl/index.php?mod=1&p=25>; In kantlijn de foto van Ps. 84:11.

³² Zo Cuijpers-Kessels Ammerzoden

³³ Zijn er vanuit gedegen onderzoek voldoende bewijzen voor de (beweerde) effectiviteit, of moeten we het doen met 'de getuigenissen' van verschillende therapeuten - en wat is de kwalificatie van deze therapeuten? Hoe betrouwbaar mag (mogen) dat (die) onderzoek(en) heten - welke criteria en onderzoekshypothesen zijn gehanteerd? Bestaat er een meta-analyse?

alternatieve tot en met christelijke context geplaatst schijnt te kunnen worden. Bij alternatief werd opgemerkt: 'lees occult'. Een en ander vraagt een nader toelichten, maar voor daar afzonderlijk aandacht aan te schenken nu eerst een stilstaan bij het gegeven van de focustherapeut (zijn kwalificatie(s)).

Iedereen kan focustherapeut worden

Het blijkt namelijk dat een focustherapeut allerm minst een universitaire of zelfs HBO opleiding genoten behoeft te hebben - iedereen kan het! Het was en is namelijk Gendlin's streven om het focussen toegankelijk te maken voor een zo breed mogelijk publiek naast het ingang doen vinden in de academische wereld. Volgens het Focusinstituut in Spring Valley, New York, het kloppend hart van de focustherapie, kan dan ook *iedereen* focussen, sommige mensen kunnen het 'van nature', terwijl er volgens de informatie van dit instituut voor het leren focussen niet veel nodig heet te zijn. Je kunt het leren uit een boekje, vanuit individuele sessies met een focustrainer, maar ook via een of meer cursussen. Op die wijze zou je het basisniveau snel onder te knie hebben. Wie echt dieper wil, dat wil zeggen het focussen als trainer of therapeut op meerdere levels wil kunnen beoefenen, kan zomercursussen (Summer School) volgen aan het Focusinstituut in Spring Valley. Zo gaf Jurg, die gezien wordt als degene die de focustherapie in ons land in christelijke kring heeft geïntroduceerd, in het reeds in noot drie genoemde interview aan, dat hij als focustherapeut en trainer de hoogste graad heeft behaald en daarvoor drie zomers aan het Focusinstituut (toen nog in Chicago) heeft gestudeerd.³⁴ De idee dat iedereen therapeut kan worden/zijn,



Gert Postel

vinden we al terug bij Genlin's leermeester Carl Rogers. Hij stelde namelijk dat 'bijna elk intelligent, open en liefhebbend individu therapeut kon zijn. Alleen een beetje oefening en gezond verstand waren nodig'.³⁵ Onwillekeurig doet een en ander mij denken aan wat zich destijds rond de Duitse postbode Gert Postel heeft afgespeeld.³⁶ Vanuit frustratie heeft deze zich lange tijd (n.b. succesvol!) kunnen voordoen als zijnde een gerechtspychiater. Een kwestie van gezond verstand, intelligentie, empatisch vermogen en vooral goed geoefend in enkel het psychiatrische vocabulaire? Of de invulling van focustherapeut de betrouwbaarheid direct ten goede komt, of de therapie wetenschappelijk valideert? Opmerkelijk is dat bijvoorbeeld de zich in het focussen specialist noemende Jurg, geconfronteerd met Gendlin's ideeën rond de focustherapeut, onmiddellijk benadrukt wilde hebben dat zijn deskundigheid op het gebied van focussen

³⁴ Volgens Jurg zijn er drie levels in het trainingsprogramma. We zien dit ook naar voren komen bij het Center for Integrative Counseling in Malibu, Californië. Anderen echter spreken van vier levels, niveaus, bijvoorbeeld de Werkgroep Focussen Vlaanderen. Dit spreken over 'levels' doet denken aan de Reiki opleiding, ook daar wordt namelijk gesproken over het behalen van 'graden' - vgl. het spreken van Jurg over 'het door hem behalen van de hoogste graad' (in het afgenomen interview). Ook de Reiki student kan zich op drie levels bekwamen, terwijl level drie dan weer is onder verdeeld in A, B en C en ook hier spreken sommigen echter nadrukkelijk van vier niveaus. (Saillant detail is dat focussen soms nadrukkelijk in combinatie met Reiki wordt aangeboden, in Reiki wordt geïntegreerd - vgl. FocusNetwerk Nederland & België, bijvoorbeeld Barbara Rolsma die nota bene een van de trainers voor kinderfocussen is en verbonden aan stichting Kinderfocussen.) Naast de te behalen levels zijn er nog specialisaties mogelijk en schijnt men in overleg met het Focusinstituut in Spring Valley een eigen traject te kunnen uitzetten.

³⁵ Liston, Robert A., 1981, p.55.

³⁶ Zie ondermeer Merckelbach, Harald, *Een postbode wordt gerechtspychiater, autobiografie van een vakkundige oplichter*, Skepter 17 (3), herfst 2004.

niet enkel gebaseerd is op drie zomers aan het Focusinstituut, 'maar een bredere basis heeft door studies bij het RINO en zijn opleiding in de psychologie en psychotherapie'.³⁷ Een statement dat ook daarom opmerkelijk mag heten als blijkt dat Jurg in het afgenomen interview vindt aan te moeten geven vanuit de Heer te hebben gezien dat het focussen een doodlopende weg is en tegelijk uit, er bang voor te zijn dat Gendlin zich op de weg van de New Age bevindt.

Dit laatste brengt mij bij de alternatieve zweem die er rond de focustherapie schijnt te hangen. Of, gaat het wel degelijk om meer dan schijn?

De focustherapie en het alternatieve

Wanneer Eugene Gendlin uitgerekend iemand als Marilyn Ferguson vraagt het voorwoord voor zijn boek *Focusing*³⁸ te schrijven, dan kan er niet anders dan worden vastgesteld dat hij haar op dat moment

meer dan alleen een aardige en of innemende persoonlijkheid heeft gevonden. Marilyn Ferguson, die mee stond aan de wieg van de Association of Humanistic Psychology, mag gezien worden als een invloedrijke vertegenwoordigster van de New Age beweging en kreeg zelfs een lovende kritiek op haar boek *The Aquarian Conspiracy* van Gendlin's leermeester Carl Rogers,³⁹ een boek dat wel gezien wordt als de bijbel van de New Age beweging. Opmerkelijk is vervolgens dat de uitgever van de tweede druk van het boek *Focusing* van

Gendlin, Bantam Books, meerdere New Age boeken heeft uitgeven en er gemakshalve ook wel wordt gesproken over 'Batam New Age Books' (zie noot 22). Het behoeft dan ook niet te verbazen dat de focustherapie gretig wordt aangeprezen (meestal net als bij Reiki, geïntegreerd - zie noot 34) door hulpverleners met een uitgesproken hang naar het alternatieve dat of rechtstreeks vanuit de New Age beweging voortkomt of daarmee tenminste is te affiliëren. Of er sprake is van een 'onbesmette' focustherapie, zoals Jurg suggereert wanneer hij in het interview spreekt over twee richtingen binnen de focuswereld, is waarschijnlijk dan ook niet meer wishfull thinking. Zelfs als het zo zou zijn, blijft er voor de christen nog altijd de te bevragen kwestie over van de bron waaruit de focustherapie voortkomt, een zaak waarbij in de slotconclusie nadrukkelijk zal worden stilgestaan. Het spreken door Jurg over een afsplitsing onder invloed van ondermeer Ann Weiser Cornell, een afsplitsing waartoe dan ook Stapert cs. en het Focuscentrum Den Haag zou behoren, wordt niet bevestigd door de (nog steeds) directe hechte banden van betrokkenen met het Focus'hoofdkwartier' in Spring Valley. Wel kan er met stelligheid gesuggereerd worden dat Gendlin evenals de vertegenwoordigers van de zogeheten afgesplitste tak op één en het zelfde spoor zitten, namelijk dat van de New Age. W.C. van Dam constateerde vele jaren geleden al dat sowieso de huidige psychologie neigt

³⁷ Jurg, W., in een brief van 10 augustus 2010.

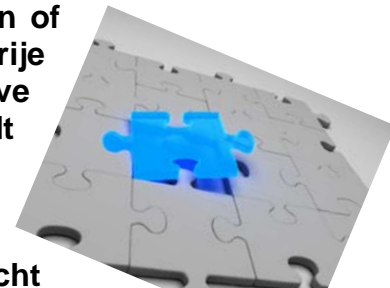
³⁸ Gendlin, Eugene T., *Focusing*, Bantam Books Random House Inc. New York, New York 1981 (oorspronkelijk: Everest House, New York 1978 met: *Focusing: A Tool for Changing Times: An Introduction to the First Edition* by Marilyn Ferguson vanaf p.xi).

³⁹ Ferguson, Marilyn, *The Aquarian Conspiracy*, J.P. Archer, Los Angeles 1980. Carl Rogers stelde ondermeer dat het boek de pioniersgeest de moed geeft om voort te gaan.



Focustherapie geïntegreerd in Reiki

tot New Age gedachten, terwijl hij al waarschuwde tegen mystieke invloeden. Hij constateerde duidelijke verbindinglijnen naar de oosterse mystieke meditatievormen, 'waarbij het eigen ik word uitgeschakeld en men in een andere bewustzijnstoestand verzinkt'. Hij verwijst naar Kurt Koch die aangeeft dat men zo de deur opent voor onbekende geestelijke machten.⁴⁰ J.W. Becker e.a. laten zien dat de therapieën binnen de Human Potential Movement, waartoe zij ook uitdrukkelijk de Humanistische Psychologie rekenen, een duidelijk vastgesteld New Age gehalte hebben. Zij wijzen er daarbij op dat er geput wordt uit hindoeïstisch gedachtegoed, gnostische tradities, het neopaganisme alsook de theosofie.⁴¹ Deze relatie tussen de Humanistische Psychologie en de New Age wordt ook vastgesteld door Marjolein Hoekstra, terwijl zij zich zelfs op zeker moment waagt af te vragen, waar nu de grens ligt waar humanistische psychologie overgaat in spiritualiteit.⁴² Jobe Ralph Martin ziet in zijn thesis een duidelijke verbinding qua opvattingen tussen Marilyn Ferguson en Eugene Gendlin als het gaat om onder andere de zelfexploratie en hij plaatst Gendlin derhalve zonder meer onder de noemer van de New Age beweging.⁴³ De vele verbanden tussen de focustherapie en het alternatieve circuit worden voor een ieder al snel duidelijk bij een enkele surftocht op het World Wide Web. Na een dergelijke surftocht zal de vraag al snel gerechtvaardigd blijken of de focustherapie een wetenschappelijk verantwoorde waarde vrije therapie is, vooral als duidelijk blijkt dat inderdaad het alternatieve inwisselbaar is voor niets minder dan het occulte. Juist dan geldt wat Kurt Koch stelt, namelijk, dat de deur wordt opengezet voor onbekende geestelijke machten. In het bestek van dit artikel gaat het te ver om in te gaan op parallellen met niet alleen het al genoemde mindfulness, maar ook met guided imagery (dat dicht komt bij 'felt sense'⁴⁴), visualisatie, autohypnose en zelfs - als het gaat om het zelfhelingsmechanisme - het gedachtegoed van Christian Science⁴⁵ etc. Boeiend is nu de vraag naar het mogelijk religieuze karakter van de focustherapie.



Puzzelstukjes die op hun plaats vallen?

De focustherapie - therapie of religie

Als er van de psychologie van Jung wel gezegd wordt dat het een *heilsleer* is en zijn psychotherapie een *heilsweg* dan zal, na kennisnemen van de levensloop en het werk van vakgenoten van Jung, blijken dat dergelijke

⁴⁰ Dam van, W.C., *Tussen Geest en Antigeest*, J.N. Voorhoeve, Den Haag 1988.

⁴¹ Becker, J.W. e.a., *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland*, Sociale en Culturele Studies - 24, Sociaal en Cultureel Planbureau / Vuga Uitg. Den Haag, 1997, p.23,25.

⁴² Hoekstra, Marjolein, *Externe coaching in theorie en praktijk*, tweede deel scriptie, Universiteit Utrecht 2001.

⁴³ Martin, Jobe Ralph, *A Theological analysis of the New Age Movement*, A Thesis Presented to the Faculty Department of Systematic Theology Dallas Theological Seminary, April 1985 - Hfdst. IV *Current Trends - The Utopian New Age Future*.

⁴⁴ Galyean, B-C en Kishnamurti J., *Guided Imagery in Education*, Journal of Humanistic Psychology, SAGE Publications, October 1981 vol. 24 no. 4, p.57-68. Het is Meindert Gijzen die zodanige parallellen tussen mindfulness en focussen suggereert, dat hij ten aanzien van het ontdekken van emoties en gevoelens waarvan men niet wist dat ze er waren, stelt, dat Welwood dit meditatie noemt en Gendlin focussen. (Welwood spreekt hier over 'mindfulness meditation'). Zo Gijzen, Meindert, *Projectverslag in het kader van het project focusing*, Rijksuniversiteit Groningen (Vakgroep Klinische Psychologie) 1983, p.6, 28vv. Het is in het licht van wat Leijssen rond mindfulness zegt maar de vraag of er, zoals bij Gijzen te lezen is (p.28vv), ten diepste nog gesproken kan worden over verschillen tussen beiden: 'Beiden schijnen te verwijzen naar en een zelfde soort proces...' (p.6) lijkt dan ook een terechte aanname.

⁴⁵ Vgl. Bohart, Arthur C, *An Implicational View of Self-Healing and Personality Change Based on Gendlin's Theory of Experiencing*, Paper presented at the Annual Conference of the American Psychological Association (107th, Boston, MA,) August 20-24, 1999.

kwalificaties toepasbaar zijn op meerderen van hen alsook op hun psychotherapieën.⁴⁶ Wat te denken van de aangegeven linken met ondermeer en met name de Oosterse denkwereld en de haast ongezonde hang naar mystiek en zelfs het occulte. Wie bijvoorbeeld kennis neemt van de humanistische psychologie met haar verheerlijking van de mens en zijn mogelijkheden - met daarbij het accent op zelf-actualisatie, wordt welhaast gedwongen vast te stellen dat deze psychologie een substituut is geworden voor religie⁴⁷, terwijl ook hier de genoemde verbindingen met 'Oosterse wijsheid' blijken. Vooral de theorieën van Maslow en Rogers laten, als het gaat om de zelf-actualisatie duidelijke overeenkomsten zien met het gedachtegoed van het Chinese Taoïsme en het Zen Boeddhisme.⁴⁸ En de focustherapie van Eugene Gendlin? Hiervoor is al gewezen op de meer dan nauwe relatie met de New Age beweging, een smeltkroes van vele eeuwenoude buiten-Bijbelse religieuze en occulte ideeën, met als grote overeenkomst het niet enkel verheerlijken van het zelf, maar het zelfs vergoddelijken ervan. Er is hierbij, zoals aangegeven, niet sprake van een afgesplitste groep die een mystiek Oosterse weg bewandelt en voorstaat, en daarmee in tegenspraak zou zijn met de oorspronkelijke bedoelingen van Gendlin. Ann Weiser Cornell mag bijvoorbeeld openlijk een pleidooi voeren voor ondermeer spirituele ontplooiing en meditatie etc. en geïnspireerd zijn door en vanuit bijvoorbeeld het boeddhisme (en of de Egyptische filosofie)⁴⁹ en Mia Leijssen mag beweren dat de zes door Gendlin ontwikkelde stappen 'op zich waardevolle therapeutische processen inhouden, die soms gepaard gaan met spirituele ervaringen' en het focussen zondermeer betitelen als een spiritueel proces, de basis en inspiratie tot een dergelijke insteek is echter wel degelijk te vinden bij Gendlin zelf. Nergens zien we hem van een dusdanig



De focustherapie is religie

Integendeel, het is opmerkelijk hoe op de site van het Focusinstituut zonder commentaar (en dus schijnbaar met volle instemming) een link naar een aparte pagina wordt aangeboden met als titel 'spirituality', spiritualiteit. Op de betreffende pagina worden doorlink mogelijkheden gegeven naar '*biospirituality, buddhism, judaism*' terwijl het christendom opvallend ontbreekt! Daarnaast is via een verder doorlinken te vinden: 'Description of Focusing on a Word, Phrase, or Symbol that has Spiritual Significance'. Op die betreffende pagina wordt opgemerkt, dat er 'oefeningen' gedaan kunnen worden met behulp van 'heilige symbolen', bijvoorbeeld van de yin en yang van de Tao tot en met de Joodse boom van het leven. (Met dit laatste symbool komen we niet alleen terecht bij de kabbala, maar ook bij de filosofie van het oude Egypte, de Osiris legende. Deze boom van het leven wordt op haar beurt wel in verband gebracht met de chakra's.) Op de bedoelde site wordt daarbij aangegeven dat 'deze oefeningen' ook

⁴⁶ Zo bijvoorbeeld: Nannen, Els, *Carl Gustav Jung, der getriebene Visionär*, Schwengeler-Verlag, Berneck 1991, achterflap. (Zie ook *Charisma uit de diepte*, Bijbel & Onderwijs 12 maart 2008.)

⁴⁷ Vgl. Paglia, Camille, *Cults and Cosmic Consciousness: Religious Vision in the American 1960s*, *Arion, A Journal of Humanities and the Classics*; Trustees of Boston University, Third Series, Vol. 10, no. 3 (Winter 2003), p. 107.

⁴⁸ Vgl. Chang, Raylene, 1991 p.2-10.

⁴⁹ Vgl. b.v. Cornell, Ann Weiser *De kracht van het focussen*, De Toorts BV., Haarlem 1998. Wat de invloed van de Egyptische filosofie betreft, dit werd gesteld door Jurg tijdens het hem afgenomen interview. Er valt wellicht te wijzen op het in de tekst hierna vermelde met betrekking tot de Egyptische filosofie.

gedaan kunnen worden terwijl er een 'heilige tekst' wordt gelezen en dat, wanneer er besloten wordt om te focussen op basis van een dergelijke tekst, de tekst luidop en langzaam tot je zelf gericht moet worden voorgelezen. Er wordt nota bene doorverwezen naar een hoofdstuk van het in dezen veelzeggende en voor zich sprekende boek van Elfie Hinterkopf.⁵⁰

Duidelijk wordt hierbij op de website van Gendlin's focusinstituut ook, dat er sinds 2003 een werkgroep binnen de organisatie in het leven is geroepen onder de noemer 'Focusing and Spirituality'. Het focusinstituut schroomt zelfs niet te spreken over 'focusing as Part of Spiritual Renewal' – 'focussen als onderdeel van geestelijke vernieuwing'. Op geheel eigen wijze, beter: op typisch New Age wijze, wordt ingegaan en omgegaan met bijvoorbeeld begrippen als spiritualiteit en religiositeit en wordt aan de counselor geadviseerd op gevoel ten opzichte van de confident te reageren.

Leissen stelt dat bepaalde elementen van het focussen overeenkomen met wat binnen religieuze tradities wordt beschreven als een weg naar zelftranscendentie en verlichting.⁵¹ Draagt het focussen zo bij aan 'meer éénheid in geloven', 'een stimulans voor een positievere en dieper gaande spiritualiteit'?⁵²

Het is vanuit dit alles toch zeker uiterst naïef om te veronderstellen, meer nog te beweren⁵³ dat Gendlin, die nadrukkelijk staat in de traditie van de humanistische psychologie, christen zou zijn.



De focustherapie in Bijbels perspectief

Het mag voor ieder christen duidelijk zijn dat de humanistische psychologie haaks staat op wat de Bijbel leert. Immers, in tegenstelling tot zelf-actualisatie staat in het Woord van God het verliezen van je zelf centraal. Want alleen via de weg van sterven aan jezelf krijgt Het Leven kans. Hoe wordt door de Schrift heen het voor dood houden benadrukt, terwijl het daarbij gaat om het Ik. Hoe duidelijk laat Jezus weten dat de weg van zelf-actualisatie een doodlopende weg is wanneer Hij in Mattheüs 10:39 zegt dat [w]ie zijn leven vindt, [het] zal verliezen, terwijl wie zijn leven verliest en dat om Zijntwil (dus niet om het eigen Ik) het zal vinden. Hij herhaald een en ander tijdens zijn eerste aankondiging van het lijden: Want ieder, die zijn leven zal willen behouden, die zal het verliezen; maar ieder, die zijn leven verloren heeft om Mijntwil, die zal het vinden (Matt. 16:25). In het hart van het evangelie staat het kruis en dat is de aanstoot



Liefhebben van jezelf kan slechts vanuit het kruis.

⁵⁰ Hinterkopf, Elfie, *Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method*, the American Counseling Association, Alexandria Virginia, 1988. Hinterkopf spreekt (hfdstuk 7) in relatie tot felt sense en shift (a subtle, bodily feeling with vague meanings that brings new clearer meanings) over een transcendent groei proces waarbij het IK sterker wordt. M.a.w. het gaat om een spirituele, religieuze ervaring. (Zie hierbij ook Gendlin, E.T., *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*, Guilford Press New York 1996, p. 21,22.) Mia Leijssen stelt in dit verband dat naarmate iemand loskomt van de problemen, er de mogelijkheid ontstaat om een eigen vorm van zelftranscendentie te vinden. Zo Leijssen, M, 2008, p.8.

⁵¹ Leijssen, M, 2008, p.11. Zelftranscendentie is het gevoel dat men deel uitmaakt van een groter geheel

⁵² Zo Integro Hardenberg op haar website.

⁵³ Zo in een gesprek de focustherapeut van Integro, deze beweerde dat tijdens een gesprek tussen hem en Gendlin de laatste op de vraag of hij christen was, bevestigend antwoordde. Wanneer de betreffende therapeut echt kennis had van Gendlin's filosofie en geschriften en de site van zijn instituut, dan had hij hem toch op zijn minst behoren dan wel kunnen bevragen op de daarin en daarop te vinden gedachten die volslagen tegenstrijdig zijn met waar het christelijk geloof voor staat..

voor het Ik, en ten diepste voor degene (de duivel) die vlak na de schepping er in is geslaagd het eerste Ik er van te overtuigen dat het er mocht zijn, ja als God. Het ontbreekt de humanistische psychologie (trouwens sowieso de psychologie) aan een Bijbels mensbeeld, terwijl ze zondermeer voorbijgaat aan welke Bijbelse notie ook. Er is maar één Bijbels mensbeeld. Het beeld van een door God van vóór de grondlegging der wereld gedachte, gewilde en geschapen mens, zijnde: lichaam, geest en ziel - toen formeerde de HERE God de mens van stof (**lichaam**) uit de aardbodem en blies de levensadem (**geest**) in zijn neus; alzo werd de mens tot een levend wezen, (letterlijk: levende **ziel**) (Gen. 2:7). Die mens is op de verleiding van de duivel ingegaan, is gevallen - zondigde - en zondaar geworden. Hulpverlening van welke aard ook die hiermee geen rekening houdt, is gedoemd te mislukken.⁵⁴

*Er is maar een
deugdelijk mensbeeld:
het Bijbels mensbeeld*

Gendlin mag wel spreken over de 'small still voice'⁵⁵ - die door hem ook wel het Innerlijk Compas wordt genoemd (staand tegenover de Innerlijke Criticus) en door sommigen nota bene ook wel de Heilige Geest wordt genoemd of een Wijze Liefhebbende Begeleider⁵⁶ - ten diepste gaat het hier

om niets minder dan een geluid vanuit de duisternis, een misleidende geest. Gods Geest bevestigt en verheft het Ik namelijk niet, nee nooit, zoals de humanistische psychologie voorstaat, maar wijst het het kruis. In mij, dat is mijn Ik, mijn diepste zelf, woont geen goeds laat Gods Woord weten. Je kunt in je diepste zelf dan ook niet de wil van God ontwaren, integendeel. Mijn Ik staat van nature *ten diepste* vijandig tegenover God. Is het Innerlijk Compas, zoals Monsuur beweert, een bewust zijn van wat goed en kwaad is? Aangezien het Innerlijk Compas met hoofdletters is geschreven, duidt het schijnbaar ook bij hem (helemaal lettend op de omschrijving van Wijze Liefhebbende Begeleider) iets goddelijks of iemand goddelijk aan? Ik ben echter heus geen god in het diepst van mijn gedachten. Vervolgens maakt het Woord van God duidelijk dat de enige die mij bewust kan maken van goed en kwaad de Heilige Geest is, Hij overtuigt van zonde, gerechtigheid en oordeel (Joh. 16:8) en dat heus niet door een 'lichamelijk ervaren gevoel'. Juist binnen het christelijk geloof moet worden opgepast voor het gevoel, de ervaring. Zou Gods Geest door vlees spreken? Nooit!



Dé volgorde in het christelijk geloof, ook in hulpverlening.

Als ergens van vijandschap gesproken wordt dan wel hier: vlees en Geest staan diametraal tegen over elkaar. Het zijn dan ook niet anders dan wollige on-Bijbelse beweringen wanneer gesteld wordt ten aanzien van het focussen dat je een ruimte in jezelf leert te creëren waarin de Innerlijke Criticus de ruimte krijgt om via het Innerlijk Compas genade en vriendelijkheid te integreren en eigen te maken. Monsuur noemt die ruimte: Innerlijke Vredesruimte. Waar wordt over iets dergelijks in Gods Woord gesproken? De enige vrede is te vinden bij de Vredesvorst en dat niet in mij zelf! Het is ronduit verbijsterend hoe vermetel beweerd wordt dat Jezus regelmatig dingen verwoordt vanuit zijn

⁵⁴ De invloed van de duisternis nog buiten beschouwing gelaten. Vgl Lloyd-Jones, D.M., *The supernatural in medicine*, CMF London, 1974, p. 23 en Lloyd-Jones, D.M., *The Christian Warfare: Ephesians 6.10-13*, The Banner of Truth Trust Edinburgh, 1982, p. 292.

⁵⁵ De gewetensfunctie die terug zou gaan op de geschiedenis van Elia zoals opgetekend in 1 Koningen 19:12. Op de site van het Focusinstituut in Spring Valley is een bijdrage te vinden van Rabbi Goldie Milgram onder de noemer 'Judaism and Focusing Technique' waarin hij een toelichting geeft op de 'small still voice'. Wat Milgram aandraagt komt rechtstreeks vanuit de joodse mystiek en kabbala.

⁵⁶ Zo de focustherapeut van Integro Hardenberg, terwijl op de site te lezen staat: Christenen kunnen door goed te luisteren hierin de wil van God, zoals ook in de bijbel beschreven, ontwaren.

beleving, vanuit NB felt sense en daarbij als voorbeeld gewezen wordt op de zaligsprekingen en het spreken van Jezus over bidden. Zelfs Paulus blijkt focustherapeut bij uitstek, want in Romeinen 5-8 zou 'een procesmodel voor verandering worden aangereikt'. In hoofdstuk 5 zou Paulus schrijven over het toegang hebben tot een innerlijke ruimte (Innerlijke Vredesruimte? jgh) van genade en hoop.⁵⁷ Heb je dan echt iets begrepen van het evangelie, van Paulus, van de Romeinenbrief, van het werk van de Heilige Geest? Het veranderen naar het beeld van God van ogenblik tot ogenblik (2 Cor. 3:18) is dan mogelijk het continuüm in ervaren – experencing?⁵⁸ Hoever kun je afraken van Gods Woord en je in laten pakken door niemand minder dan de vader van de leugen. Een dergelijke insteek verraadt sowieso een volstrekt onbegrip ten aanzien van het Bijbels mensbeeld en getuigt van weinig zicht op de feitelijke betekenis van het kruis.

Staan we een ogenblik stil bij de zogenoemde 'Innerlijke Criticus'. Wie is hij, waar komt hij vandaan en wat beoogt hij? Vragen die Ria Hopman stelt en beantwoordt in een artikel onder de titel *De Innerlijke Criticus: Een ontmoeting*.⁵⁹ Ook zij onderscheidt de Innerlijke Criticus en het Innerlijke



De gevangen mens

Kompas dat zij ook wel Innerlijke Bron en Intuïtief Weten noemt terwijl het in de focustherapie ook wel benoemd wordt als Innerlijk Weten.⁶⁰ Opmerkelijk is dat zij wat de Innerlijke Criticus betreft, verwijst naar de aanhangers van Voice Dialogue.⁶¹ In dit bestek gaat het te ver om daar nader op in te gaan. Hopman omschrijft de Innerlijke Criticus als een mannelijke energie en als de Innerlijke Criticus spreekt, klinkt het volgens haar vaak alsof er een zonde begaan is tot en met een boze daad. Nadrukkelijk stelt zij dat het ik niet de Innerlijke Criticus is, maar dat je die hebt. Het is in confrontatie daarmee zaaks de andere kant, Het Innerlijk Kompas te leren kennen.⁶² Waar in het Woord van God komen we iets dergelijks tegen? Daar wordt gesproken over de gevallen mens en

de aanklager der broederen, de duivel, die wat graag de mens aanklaagt en de Heilige Geest die wil overtuigen tot redding en heling, de weg uit problemen wil wijzen in overeenstemming met Gods Woord. En natuurlijk is er het geweten, maar dat is niet meer of minder dan de megafoon van Gods Geest, evenwel... deze kan ik het zwijgen opleggen. Hoe veraf van de Bijbelse boodschap staan, hoe goed ook bedoeld, uitspraken als: 'Er dient eerst een veilige, hoopvolle, liefdevolle en genadige plek in onze ziel gecreëerd of gevonden te worden voor het meest authentieke en kwetsbare in ons!' 'Het Innerlijke Kind mag echter nooit komen te lijden onder de dominantie van de Innerlijke Criticus! Want

⁵⁷ Zo de focustherapeut van Integro Hardenberg. Hoe opvallend dat de inhoud van juist Romeinen 7:19 en 20 geen enkele rol lijkt te spelen.

⁵⁸ Er heet verschil tussen experience en experencing, terwijl het in het focussen om een proces gaat, dus *ing*.

⁵⁹ <http://www.innernet.org/innerlijkecriticus.html>. Ria Hopman is psycholoog, astroloog en schrijfster (wonend in Groesbeek). Er zijn van haar artikelen verschenen in ZichtOpZin, Religie&Mystiek, Urania enz. - voldoende voor zich sprekend.

⁶⁰ Zie ook noot 22.

⁶¹ Voor een uitgebreid artikel zie ook <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/virtualiteit-en-occultisme/voice-dialogue.htm>.

⁶² Zowel de Innerlijke Criticus als het Innerlijk Kompas blijken (dus) uiteindelijk deel, bijkans entiteiten, in en van mezelf te zijn. Bij het Innerlijk Kompas of de Innerlijke Wijsheid wordt de latente kracht van de ziel geactiveerd waaraan zich wat gretig de duisternis verbindt. Het spreken door bijvoorbeeld Monsuur over 'Wijze Liefhebbende Begeleider' wekt tenminste associaties met de geleide geesten binnen de New Age wereld. Uiteindelijk gaat het in de focustherapie om manifestaties van de gevallen mens. Wat de genoemde latente kracht van de ziel betreft kan gewezen worden op Gendlin, Eugene T. (1984). *The client's client: the edge of awareness*. In R.L. Levant & J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach*. New directions in theory, research and practice, pp. 76-107. New York : Praeger. (zie hiervoor: eventueel http://www.focusing.org/client_one_a.htm, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2149.html of Leijssen M., 2008 p.9 en daar noot 8).

anders blijft er te weinig van ons Ware Zelf over.' Wanneer God duidelijk tot zijn kinderen spreekt, moeten we dan werkelijk verwachten dat het ontdekken van zijn stem een proces vereist als in de focustherapie in de christelijke context wordt verondersteld - een proces dat zo tegengesteld is aan wat zijn Woord zegt? Wie zijn Ware Zelf ontdekt, zal alleen maar met het Woord van God kunnen instemmen en nazeggen: Ik ellendig mens. Dat is wel heel wat anders dan een workshop ervaren als 'een belangrijke stap om via het focussen dieper in contact te komen met het Ware Zelf en je innerlijke wijsheid.'⁶³ Hoe dwaas kun je zijn? 'Een stimulans voor een positievere en dieper gaande spiritualiteit' levert de focustherapie dan ook zeker niet op. Echte christelijke hulpverlening zet het in contact komen met Jezus Christus voorop en niet het in contact komen met het Ik. Het Ware Zelf is niets meer dan het Gevallen Zelf. De weg van zelfverwerkelijking, zelfhandhaving, zelfrealisatie, zelf-actualisatie, zelfverheffing is de gezindheid van het vlees en vijandschap tegen God (Rom.



De enig waardevol te beklimmen top is Golgotha...

8:7). Het is, zoals gesteld, volstrekt in tegenstelling met het sterven aan jezelf (Rom. 6). De reis door zijn of haar gevoelswereld zal zo niet leiden tot waardevolle ervaringen zoals Henning een ieder die focust, toewenst. Het door hem geprezen en gepropageerde meesterschap van dit leven, dat gepaard zou gaan met 'meesterschap over en met je

gevoelens', leidt uiteindelijk tot gevangenschap, gebondenheid aan hem die dit meesterschap al van den beginne de mens voorspiegelde.⁶⁴

De weg naar Het Ware Zelf is een weg van introspectie zoals al opgemerkt. Voor Leijssen is het de weg om een dieper weten te openen.⁶⁵ Echter, zoals Jung al heeft ervaren, ontmoet je dan je schaduw. Je kunt dit net als hij positief proberen te duiden, maar je raakt net als hij gebonden in en door de duisternis. Met het afdalen in het eigen hart, kunnen demonische krachten worden opgeroepen. Zelfs Gendlin waarschuwt niet te diep af te dalen. De weg van introspectie is gevaarlijk en vanuit christelijk perspectief allerminst de weg om gezond te worden. Hoe duidelijk is wat het hart aangaat het Woord van God: (...) *het voortbrengsel van des mensen hart [is] boos van zijn jeugd aan* (Gen. 8:21); *Ja, ieders binnenste en hart is ondoorgrondelijk* (Ps. 64:7). *Arglistig is het hart boven alles, ja, verderfelijk is het; wie kan het kennen?* (Jer. 17:9); *Want uit het hart komen boze overleggingen, moord, echtbreuk, hoererij, diefstal, leugenachtige getuigenissen, godslasteringen* (Matt. 15:19). Nog één keer Paulus: *Niemand is rechtvaardig, ook niet één, er is niemand, die verstandig is, niemand, die God ernstig zoekt; allen zijn afgeweken,...; er is niemand, die doet wat goed is, zelfs niet één..., opdat alle mond gestopt en de gehele wereld strafwaardig worde voor God* (Rom. 3:9-19). Er is Één die het hart kent: *Ik, de HERE, doorgrond het hart* (Jer. 17:10). Juist een tekst als Jeremia 17:9 laat zien dat het hart - de diepste diepte van de mens - niet alleen



Jurg: De focustherapie is een doodlopende weg

⁶³ Vgl. op de website van Integro Hardenberg.

⁶⁴ Vgl. Henning Linde op <http://www.counseling.nl/magazine/henning2.html>. Het 'kom op voor jezelf' en 'druk je persoonlijkheid uit', het credo van de psychologie van vandaag, staat haaks op Jezus' oproep in de Bergrede als het gaat om bijvoorbeeld zachtmoedigheid. Zo. Lloyd-Jones, D. Martyn, *Studis in the Sermon on the Mount*, Wm.B. Eerdmans Publishing Company, Grand Rapids Michigan 1982, Vol. one, p.69.

⁶⁵ Zo Leijssen, M., 2008, p.1.

ondoorgegrondelijk is, maar ook ongeneeslijk. De focustherapie een betrouwbare ingang naar het domein van de ziel?⁶⁶

In de focustherapie blijken ook dromen een rol te kunnen spelen. Zo verscheen van de hand van Gendlin een boek dat in de titel aangeeft dat je het lichaam je dromen moet *laten* uitleggen.⁶⁷ Dromen laten vage en vluchtige gevoelens achter en ook daarnaar kun je 'luisteren'. Ook bij de focustherapie binnen de christelijke context komen we dit fenomeen tegen, dat uiteindelijk aan Jung (nb. de man van Het Zelf) is ontleend.⁶⁸ De duistere achtergrond bij hem is algemeen bekend. Ook rogeriaanse (proces)therapeuten werken met dromen... Ook hier geldt dat men op deze manier een gevaarlijke en misleidende, maar bovenal on-Bijbelse weg bewandelt. Voor een dergelijke droomduiding is namelijk geen Bijbelse grond. Het mag duidelijk zijn dat wanneer de focustherapie tegen Bijbels licht wordt gehouden, het inderdaad gaat om een, zeker voor de christen, doodlopende weg.



Slotconclusies

Is er feitelijk verschil tussen de focustherapie in de neutrale context en de christelijke context? Vanuit het voorgaande is allereerst de vraag gerechtvaardigd of er zelfs wel echt sprake is van een neutrale context.

De focustherapie een integer juweeltje van christelijke therapie? Nee!

Immers, we zagen dat de humanistische psychologie duidelijk New Age religieus getint is en vanuit en met 'Oosterse wijsheid' is doorspekt. Als het gaat om de focustherapie binnen de christelijke context dan valt op dat het focusjargon gegoten wordt in een soort tale Kanaäns-jasje, maar dat het om en over exact hetzelfde blijft gaan. Jurg, die door bepaalde ervaringen sceptisch is komen staan tegenover het focussen, stelde van de Heer het inzicht te hebben gekregen dat het focussen een doodlopende weg is. Of daarvoor specifiek inzicht van de Heer nodig is? De feiten spreken toch duidelijk voor zich! Wanneer God een dergelijk inzicht heeft gegeven, dan mag verwacht worden dat dominee Jurg degenen die hij op de weg van focussen heeft gezet persoonlijk gaat benaderen. Het is immers bepaald niet denkbeeldig dat velen die binnen deze en andere christelijke context via de focustherapie 'geholpen' zijn mogelijk occulte bindingen hebben opgelopen en dus feitelijk van de wal in de sloot zijn geholpen. Opmerkelijk is evenwel het ambivalente in het spreken van Jurg. Enerzijds heet de focustherapie bij hem een doodlopende weg en anderzijds zou hij graag een Bijbelse vorm van het focussen willen ontwikkelen en spreekt hij (toch) over focussen als een wetenschap. Wel zou dan volgens hem alles Bijbels gefilterd moeten worden. Is dit alleen ambivalent, of is er duidelijk sprake van gewoonweg een tegenstrijdigheid? Mij dunkt dit laatste,



*Sprekende feiten:
Lege handen!*

⁶⁶ Vgl. Leijssen, M., 2008, p.2.

⁶⁷ Gendlin, Eugene T., *Let Your Body Interpret Your dreams, Focusing-Oriented Psychotherapy*, Chiron Publications Wilmette Illinois 1986. T.a.v. laten, hier komt weer het 'deliberate letting' naar voren.

⁶⁸ Integro Hardenberg biedt zelfs een workshop rond dit thema aan.

zeker wanneer hij spreekt over een Bijbels filteren. Hoe moeten we ons dit voorstellen? Wat zijn de criteria en door wie worden deze opgesteld en op grond van welke argumenten? Er zou hier gedacht kunnen worden aan het 'integratie model' zo als voorgestaan door John D. Carter en Bruce Narnamore.⁶⁹

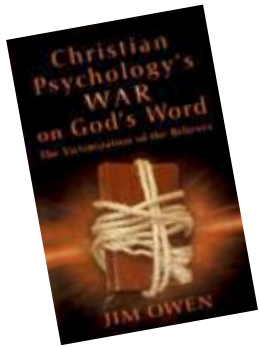
Mijns inziens loopt een dergelijk filteren echter al vast in het gegeven van de basisgedachte van de humanistische psychologie - de zelf-actualisatie - die, zoals voldoende aangegeven, volstrekt in tegenspraak is met Gods Woord. Een dusdanig paradigma stempelt intussen de therapeut alsook heel de therapie. Bovendien doet het 'integratie model', waarbij de aanname van 'eenheid in waarheid' centraal staat, te kort aan het unieke karakter van Gods Woord, terwijl elke wetenschap onder de gehoorzaamheid van het Woord dient te vallen. De Schrift en de wetenschap staan nooit op eenzelfde plan. Uiteindelijk dient elk menselijk bedenkensel immers onder de gehoorzaamheid aan Christus gebracht te worden (2 Cor. 10:5). Het wordt een bewuste keuze voor wie zich christen therapeut noemt. Hoe sprekend is hier het volgende tekstwoord: *doet soms een bron uit dezelfde ader zoet en bitter water*

opwellen? (Jac. 3:11). De tegenbeweging van het 'integratie model', met vertegenwoordigers als Jay Adams, Martin en Deidre Bogan en Jim Owen hebben heel wat sterkere Bijbelse papieren.⁷⁰ Boeiend is ook een kennis nemen van het standpunt van Martin Lloyd-Jones, die nadrukkelijk stelt dat wanneer het gaat om geestelijke problemen, het beginpunt de kennis van God moet zijn. Dat, in tegenstelling met de psychologie die de mens leert om naar zichzelf te kijken omdat het van belang heet te zijn dat de mens zichzelf kent.⁷¹ In christelijke hulpverlening en pastoraat mag en kan het niet gaan om integratie van het spirituele/religieuze in een therapeutisch proces, maar zal het altijd gaan om een benaderen vanuit een levend geloof als het gaat om het christendom. Integratie maakt het christelijk geloof slechts dienstbaar aan en dat kan nooit in overeenstemming gebracht worden met wat Gods Woord zegt. De tendens om als christen toch dit soort vormen van wetenschap als in dit artikel aan de orde zijnde te verchristelijken, doet denken aan sommige vroege kerkvaders die toenmalige filosofieën van hun tijd op een soort gelijke wijze hebben benaderd. Wat het gevolg daarvan is geweest, is tot op vandaag binnen de christelijke gemeenschap merkbaar. Een op maat gemaakt christelijk jasje komt neer op het de wolf schaapskleren aantrekken, een spreken over Wijze Liefhebbende Begeleider en Innerlijke Vredesruimte etc. ten spijt. Hoe voor zich sprekend zijn hier de woorden van Leijssen: Wie ingebed is in een religieus netwerk, gebruikt daaruit begrippen om zijn ervaring betekenis te geven. Als een persoon zich niet wenst te vereenzelvigen met een bepaald religieus systeem, of als er taboes of aversies leven rond termen als "God" of "Ziel", worden gelijkaardige belevingen benoemd als "Kosmisch", "Transcendent", "Natuur", "Ware Zelf", "Eenheidsbewustzijn"... Een

⁶⁹ Vgl. Carter, John D., Narnamore Bruce, *The Integration of Psychology and Theology: An Introduction*, Zondervan Publishing House, Grand Rapids Michigan 1979.

⁷⁰ Vgl. b.v. Owen, Jim, *Christian Psychology's War on God's Word - The Victimization of the Believer*, Timeless Texts, Stanley, North Carolina 2004.

⁷¹ Bijvoorbeeld: Lloyd-Jones, D. Martyn, *The fight of faith*, The Banner of Truth Trust, Edinburgh 1990 p. 403. Lloyd-Jones was er van overtuigd dat veel van wat doorgaat voor psychische problemen ten diepste problemen waren van geestelijke aard. (Vgl. Lloyd-Jones, D. Martin, *God's ultimate purpose: Ephesians 1:1-23*, The Banner Of Truth Trust, Edinburgh 1978 m.n. p.357).



psychotherapeut gaat mee met de termen die de cliënt gebruikt om zijn ervaring te benoemen, ongeacht de eigen religieuze overtuiging.⁷²

Tegenover de benadering vanuit de focustherapie staat de benadering zoals Gods Woord aan geeft. De christen counselor/pastor zal nooit de mens zelf, het Ik centraal stellen, maar altijd het aspect van de geest – als het daar goed is - *tussen de mens en God* - vertaalt dat zich op het vlak van de ziel en het lichaam. Wanneer je uitgaat van de ziel, dan versterk je zeker via een therapie als het focussen de latente kracht ervan. Het Ik staat centraal en niet God. Het ik op de troon en niet God. Daarom is de focustherapie voor de christenhulpverlener volkomen onbruikbaar en verwerpelijk en dat helemaal als je de bron(nen) kent. In de focustherapie ligt de klemtoon op de ziel en dus op het Ik. De ware identiteit zit echter niet in mezelf als gevallen schepsel, maar is alleen terug te vinden via Golgotha bij en in Jezus Christus. Richt uw oog dan alleen op... Jezus, dat is het zuivere focussen! Het advies is daarom: ga in het pastoraat niet zomaar en zondermeer een partnerschap aan met een instelling die een therapie als de focustherapie, zelfs als hoofdbestanddeel, aanprijst. Ga niet bij problemen als christen in zee met een therapeut die deze therapie aanbiedt. Vraag je allereerst af of het probleem niet via de weg van pastoraat aangepakt kan worden.

Maar helaas is het pastoraat in vele kerkelijke gemeentes en evangelische groepen besmet door niet alleen een seculair denken, maar is ze ten diepste losgeraakt (losgemaakt) van de Bijbelse grondslag. Dat betekent voor de kerk en gemeente: zorg als kerk en gemeente weer die vindplaats van heil te zijn die God bedoelt. Heling in elk opzicht is enkel van God en via diens wegen, als in zijn Woord beschreven, te verwachten. De focustherapie? Het is geen juweeltje van christelijke therapie, integendeel!



Geen handen op elkaar, maar gevouwen!

Drs. J.G. Hoekstra

⁷² Zo Leijssen M., 2008, p.9. Duidelijker kan het niet.