



De Focustherapie, IK of... Christus Een psychotherapie kritisch bekeken in het licht van de Bijbel

Ook een christen is niet gevrijwaard van het direct of indirect te maken hebben of kunnen krijgen met een psychisch probleem. Hoewel aard en hevigheid kunnen verschillen, is het voor degene die er mee geconfronteerd wordt altijd belastend. Soms zelfs levensbepalend. Er is maar één verlangen: hoe kom je er weer bovenop.

Menigeen die met een psychische problematiek wordt geconfronteerd, zal vroeg of laat de weg naar de professionele hulpverlening gewezen krijgen. Als christen kun je in dergelijke omstandigheden dan zelfs terecht bij 'de christelijke hulpverlener'.

Vanwege de toename van psychische problemen groeit het aantal hulpverleners gestaag en opmerkelijk genoeg daarmee tegelijk het scala aan therapieën en technieken die dan veelal ook nog met elkaar concurreren of elkaar tegenspreken. In het woud van de hulpverlening is het dan ook wat gemakkelijk verdwalen. De logische vraag is: bij wie moet je aankloppen en voor welke therapie moet je gaan? Beangstigend is het gegeven dat je concreet van de wal in de sloot geholpen kunt worden en zo nog verder afraakt van herstel en/of genezing. Dit laatste vormt zeker een reëel gevaar dáár, waar de grenzen tussen reguliere en alternatieve hulpverlening en therapieën vervagen.

Welke hulpverlener is betrouwbaar en gemotiveerd en niet in de laatste plaats gekwalificeerd? Is de therapie zuiver en echt gericht op heling? Welke filosofie ligt aan de therapie ten grondslag ofwel, vanuit welke levensvisie werkt de therapeut?

Wat moet je als christen in dergelijke omstandigheden? De christen heeft immers het voorrecht dat hij aanspraak kan en mag maken op God en Zijn Woord en binnen de geloofsgemeenschap een beroep kan doen op pastorale hulp, *zielzorg*. Maar, is er nog echt zo iets als *zielzorg* in de strikte zin van het Woord?

Moeten we niet met zorg vaststellen dat menig pastor (en ook kerken- of oudstenraad) in deze tijd meent onder pastorale hulp, dus *zielzorg*, eerst en vooral te moeten putten uit bijvoorbeeld (en met name) de psychologie? Dezelfde pastor (soms aangemoedigd door kerken- of oudstenraad) vult eerder zijn boekenkast met op die laatste geschoeide literatuur, aangeboden in een theologische acceptabel ogende verpakking, dan dat hij zich biddend richt op God en Zijn Woord. Daarbij, is de gemeente nog echt de vindplaats van heil zoals Gods Woord haar bedoelde te zijn? Lijden alle leden nog als één lid lijdt?

Waar vroeger vooral de geloofsgemeenschap een belangrijke rol in de opvang en begeleiding van mensen in moeilijkheden vervulde, zien we deze rol al kleiner worden en de onderlinge betrokkenheid en zorg (uiting van dé liefde, *agapè*) tanen. Als het gaat om hulpverlening in de zin van pastoraat (zuivere *zielzorg*) is dit inmiddels zodanig verpsychologiseerd, dat van zuiver Bijbels pastoraat = *zielzorg* niet echt meer gesproken kan worden. Niet of nog amper wordt beseft dat de universiteitspsychologie het gezag van Gods Woord ontkent en put uit te bevrugen bronnen en zij tegenwoordig vaak heel snel en gemakkelijk persoonlijke moeilijkheden tot psychisch probleem of stoornis benoemt. Bovendien blijken de vele psychologische visies (op basis van hun oorsprong), wat het menselijk welzijn aangaat, een ongezond eenzijdig positief accent te leggen op het eigen 'ik' waarbij zij niet rekenen met een Bijbels mensbeeld en al evenmin met de verregaande gevolgen van de zondeval. Hoe triest dat binnen veel geloofsgemeenschappen niet meer het oerprobleem van zonde en zondaar, het gevallen ik centraal staat en de daaraan verbonden gebrokenheid van de mens en diens verbroken relatie met God, maar de mens zelf met zijn nood - die 'natuurlijk' buiten diens schuld is ontstaan! - in het middelpunt staat. En God? Hij mag enkel nog begripvol zijn en heten en is van nature een onvoorwaardelijk liefhebbende God, ja een God met

grenzeloze onvoorwaardelijke liefde voor de mens. Het begint er al meer op te lijken dat binnen de gemeente van Christus God en Diens Woord niet meer voldoende zijn om de mens in zijn problematiek adequaat te kunnen helpen. De Bijbel wordt steeds meer ondergeschikt gemaakt aan seculiere kennisbronnen.

Of is het een goede ontwikkeling te noemen dat zelfs de verkondiging eerder een veelal vanuit de psychologie geïnspireerde feel good boodschap is geworden, in plaats van nog een zuiver vertolken van het Woord? Is het toe te juichen dat de geloofsgemeenschap vanuit christelijk psychologische hoek een partnerschap in pastoraat wordt aangeraden of aangeboden? Moeten we ons als christenen in het pastoraat nu echt gaan richten op bijvoorbeeld een uiteindelijk vanuit de vrijmetselarij ontwikkeld 12 stappenplan onder de fraai klinkende naam Celebrate Recovery, terwijl de Bijbel oproept tot één stap: buigen bij het kruis, een stap die alleen tot een echt *vieren van vrijheid* leidt?

Om het ouderwets samen te vatten: is Christus en Zijn offer nog algenoegzaam?

Wie buiten de geloofsgemeenschap hulp zoekt, moet - zelfs binnen de christelijke hulpverlening - rekening houden met therapievormen die zich, na toetsen aan Gods Woord, niet laten verenigen met het christelijk geloof. Eén daarvan is de focustherapie, toegeschreven aan de filosoof, psycholoog en leerling van Carl Rogers, Eugene Gendlin.

In de loop der jaren hebben zich vanuit de oorspronkelijke focustherapie diverse varianten ontwikkeld en lijkt deze therapievorm, na introductie vanuit onverdachte hoek binnen de christelijke hulpverlening in ons land, zich sluipenderwijs al meer binnen kerkelijke en evangelische kring te nestelen en een aanhang te veroveren. Zoals aangegeven kent de focustherapie inmiddels diverse varianten. Inhoudelijk verschillen de vormen echter nauwelijks of niet van elkaar, maar gaat het meestentijds om een klein accentverschil. Opmerkelijk is hier bijvoorbeeld de variant die een combinatie voorstaat van het genoemde 12 stappenplan zoals te vinden in Celebrate Recovery en de focustherapie. Sinds enkele jaren vraagt een 'christelijke variant' onder de naam Insight Focused Therapy vooral aandacht. Nu al kan gesteld worden dat de focustherapie (in welke vorm ook) allereerst de humanistische psychologie als oorsprong kent en put uit onder meer New Age, boeddhisme en puur occultisme. In een tweede artikel zal feitelijk op de therapie worden ingegaan.

Ter waarschuwing verscheen deze maand bij Johannes Multimedia *De focustherapie, IK... of Christus* dat uitgebreid en gedocumenteerd op de therapie ingaat. Om zoveel mogelijk mensen te kunnen bereiken, is deze titel als gratis te downloaden ebook beschikbaar gesteld en te vinden op de site van Johannes Multimedia en Bijbels perspectief. Op de laatste site is eveneens een uitgebreid artikel te vinden over Insight Focused Therapy.

Over de auteur:

Drs. J.G. Hoekstra studeerde theologie en was achtereenvolgens werkzaam als predikant/voorganger van verschillende kerkelijke gemeenten en als docent godsdienst. Van zijn hand verschenen naast het ebook *De Focustherapie, IK... of Christus - Een psychotherapie kritisch bekeken in het licht van de Bijbel* (met een voorwoord van Gerard Feller) tevens de bij Johannes Multimedia ondergebrachte titels: *De Keten Gebroken, een boekje open over de Odd Fellows* en *Geopende Ogen, dit geheimenis is groot*.