



# Het Zoeklicht

VERZOENING      ZOEKLICHT nr. 24 2012      VERVULLING      VERWACHTING

## De Focustherapie, IK of... Christus Een psychotherapie kritisch bekeken in het licht van de Bijbel (deel 2)

Wanneer we nu feitelijk ingaan op de focustherapie kan dit binnen het bestek van dit artikel slechts uiterst beknopt. Voor een onderbouwd totaalbeeld wordt daarom verwezen naar het gratis te downloaden ebook met dezelfde titel.

In het vorige artikel werd aangegeven dat de focustherapie algemeen wordt toegeschreven aan Eugene Gendlin. Maar als grondlegger moet Gendlin's leermeester Carl Rogers (die zich bewust vanuit reactie op zijn streng christelijke opvoeding tegen het christelijk geloof keerde) worden genoemd. Zijn naam doet uitkomen bij de school waaruit de focustherapie allereerst voortkomt, de humanistische psychologie.

Het kenmerkende van deze psychologie is, dat zij noch aan geloof en God, noch aan de mens als beeldrager van God of aan de zondeval en haar gevolgen een plaats toekent. Geloven staat zelfontplooiing en zelfbeschikking in de weg. Deze psychologie kenmerkt zich dan ook door een 'positieve' kijk op de mens waarbij zelfverwerkelijking (zelfactualisatie) het sleutelbegrip vormt. Omdat zij ondermeer in de benadering van de mens veel verwantschap vertoont met de New Age-beweging, die eveneens het accent legt op de innerlijke goedheid van de mens (deze zelfs onder de noemer 'goddelijk' plaatst) en het 'zelf' (IK) ziet als bron van geestkracht en ontwikkeling (en daarom ook de zelfverwerkelijking nastreeft), wordt er wel gesproken over New Age Humanism.

Een 'behoefte' aan toch een spirituele kant leidde vervolgens tot de ontwikkeling van de transpersoonlijke psychologie. De term 'transpersoonlijk' betekent: het persoonlijke, het 'IK' of het 'zelf' overstijgend. Het holisme in New Age-zin speelt hierbij een belangrijke rol. Holistisch bedoelt: alle niveaus van het menselijk ervaren insluitend, waaronder het geestelijk niveau, met als oogmerk de persoon achter de persoonlijkheid te onthullen. Het gaat hierbij dus om een komen tot een hoger niveau van bewustzijn en ervaring, een overschrijden van de grenzen van het 'zelf'. Op deze manier raken we hier een 'nieuwe' spiritualiteit. Het spreken over het (hogere) 'zelf' wekt associaties met de boeddhanatuur, de goddelijke kern en de goddelijke vonk enzovoort. Bij dit alles past ook het spreken over 'godsruimte'.

Het 'naar binnenkijken', het 'zelf' binnenin je vinden, is al vanaf het begin van de menselijke geschiedenis een zaak geweest waarvoor de mens meer dan grote belangstelling heeft. Dit verlangen was de kiem van het gnostische denken en kenmerkt de humanistische psychologie én de transpersoonlijke psychologie in het bijzonder, terwijl de 'ervaring' (van zelfverwerkelijking) ten slotte gericht is op 'de volledige zelfstandigheid van het menselijke IK'. Het 'IK' bepaalt in feite het belang van alle ervaringen en welke plaats elk daarvan inneemt. Zo wordt het 'zelf' in plaats van God het centrum van het universum en komen we bij de duidelijk in de Bijbel beschreven kern van de zondeval van de mens.

het de dood in de pot.

Zorgvuldig onderzoek van de focustherapie laat ondermeer duidelijk het bovenstaande zien. 'Ervaring' in genoemde zin neemt binnen de focustherapie een grote plaats in, terwijl daarbij aan het lichaam (het gevoelde) een belangrijke rol wordt toegeschreven. De therapie is dan ook allerm minst waarde vrij te noemen, terwijl het tegelijk zelfs de vraag is of ze het predicaat 'wetenschappelijk' verdient. Deze vraag dringt zich zondermeer op wanneer het onderzoek doet blijken, dat Gendlin uitgesproken vertrouwd mag heten met bijvoorbeeld het zen-boeddhisme. Meerdere onderzoekers en auteurs leggen wat de therapie aangaat daarom terecht een directe link met allereerst het boeddhisme, terwijl ook binnen de focuskring de parallellen daarmee, alsook met de New Age, openlijk worden erkend. Deze affiniteit wordt uitgesproken zichtbaar bij Gendlin's 'aanhang'.

Neem bijvoorbeeld Ann Weizer Cornell die wat de focustherapie in ons land betreft een dominante rol blijkt te spelen. Cornell geeft daarnaast ruimte aan het occulte, van mindfulness tot en met nota bene alchemie.

Wanneer deskundigen ten aanzien van psychotherapie in het algemeen stellen dat het daarin eerder om een religie dan om een wetenschap gaat, kan dit ook gesteld worden ten aanzien van de focustherapie, die door Gendlin's Focusing Institute zelfs omschreven is als 'onderdeel van geestelijke vernieuwing'.

De focustherapie kent inmiddels een aantal varianten. In essentie echter blijken deze varianten van het oorspronkelijk gedachtegoed niet te verschillen. Hooguit is er sprake van een 'persoonlijke touch' in het geijkte focusjargon of vallen enkele nuanceverschillen op en kan daardoor de aanpak hier en daar (iets) verschillen. Naast de vrij recente variant, ontwikkeld op basis van het ook binnen evangelische kring al meer aan populariteit winnende en uit een duidelijk te bevragen hoek komend Celebrate Recovery programma, Recovery Focusing, zijn er nog twee varianten te noemen. Hoewel daarbij ogenschijnlijk niet direct op Gendlin teruggesproken lijkt te worden, blijken zij wel degelijk kerngedachten van diens focustherapie in zich te bergen en duidelijke affiniteit met bijvoorbeeld mindfulness te vertonen. Het gaat hier dan om allereerst Refocussing en vervolgens om Insight Focused Therapy (IFT). De beide laatste varianten, waarvan met name Insight Focused Therapy zich onder de noemer christelijk ook in ons land presenteert en daarbij nadrukkelijk in vooral kerkelijke en evangelische kring voet aan de grond probeert te krijgen, staan oorspronkelijk - qua vertegenwoordigers - op uiterst gespannen voet met elkaar. Op de site van Bijbels perspectief is op deze twee varianten uitvoerig ingegaan.

Binnen christelijke kring lijkt de gedachte te gaan overheersen dat de seculiere psychologie en psychotherapie gechristianiseerd (gedoopt) kan worden onder de fraai klinkende noemer integrationisme. Er wordt daarbij met name teruggesproken op de uitspraak van Augustinus dat alle waarheid Gods waarheid zou zijn. Opnieuw wordt ook daarbij niet of nauwelijks met het gegeven van een gevallen schepping gerekend. Bovendien blijken bestudeerde pogingen van het christianiseren van, in dit geval de focustherapie, helaas als bijkans animistisch te moeten worden omschreven, terwijl daarbij blijkt dat de oosterse en de New Age-invloeden met Bijbelwoorden en vroom gepraat worden toegedekt. De 'gechristianiseerde versie' verschilt in principe in het geheel niet van de seculiere versie. Het beroep daarbij op bepaalde Bijbelgedeelten moet helaas als exegetisch geblunder worden omschreven.

Is het niet diep bedroevend dat binnen de christelijke hulpverlening nog maar zo weinig vertrouwen blijkt in het algenoegzame van Christus en Zijn Woord en bijna gretig de toevlucht wordt gezocht in allerlei seculiere therapieën die uiteindelijk aan God vijandig zijn? Moet het geen punt van bezinning worden dat de psychologie verheerlijkt lijkt te worden boven Bijbelse zielzorg? Zou een Bijbels herijken van de hulpverlening niet een goede zaak zijn met als centraal uitgangspunt: niet IK, maar Christus?

gesproken over de zonde  
voordat zij ook over de  
genade begint. Anders is  
het de dood in de pot.

Drs. J.G. Hoekstra

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*.