

De Focustherapie als antwoord op psychische problemen en stoornissen kritisch beschouwd.

Decoropzet

Het doel van dit artikel is het in bijbels licht plaatsen van de focustherapie, één van de talloze therapieën vanuit onder andere de psychotherapie. Alvorens daartoe te kunnen overgaan, is het noodzakelijk een achtergrond, een 'decor', op te zetten.

Psychische problemen en stoornissen

Het aantal mensen dat kampt met psychische problemen lijkt hand over hand toe te nemen. Terwijl het er de schijn van heeft dat we steeds meer vooruitgang boeken op medisch terrein, lijkt hier de slag maar moeilijk te winnen. We raken intussen al meer vertrouwd met het al maar groeiende scala aan benamingen voor de toenemende psychische problematiek. Zijn begrippen als stress, burn-out en chronisch vermoeidheidssyndroom et cetera al lang geen onbekende begrippen meer en heeft menigeen mogelijk zelf - dan wel in zijn directe omgeving - te maken of te maken gehad met het verschijnsel depressie, we beginnen inmiddels ook aardig te wennen aan fenomenen als bijvoorbeeld fobie en stoornis. Zelfs de diverse benamingen voor de laatste categorie problemen is menigeen niet onbekend. Wie heeft er immers nog niet gehoord van onder andere pleinvrees, faalangst of paniekstoornis. In met name onderwijsland, maar ook steeds vaker daarbuiten, worden termen als ADHD, ADD, PDD-NOS, autisme en Asperger¹ met een dusdanig gemak gehanteerd dat het de schijn wekt als gaat het hier om simpelweg nu eenmaal bij het leven horende zaken. Vooral onder jongeren zien we een stijgende lijn als het gaat om deze wat we tegenwoordig samenvattend wel stoornissen noemen. Sommige fobieën en stoornissen kenmerken zich door een obsessieve drang of kennen zelfs een psychotisch karakter. Het valt niet te ontkennen dat de talloze problemen en de toenemende reeks stoornissen diepe sporen trekken in het leven van hoe langer hoe meer mensen, zowel jongeren als ouderen. En wat de benamingen van de psychische problemen en stoornissen betreft, de genoemde opsomming is zeker niet compleet.

Mogelijk hebt u of heb jij op dit ogenblik persoonlijk te maken met een psychisch probleem of een stoornis, of wordt u, of word jij er in de directe omgeving mee geconfronteerd. Aard en hevigheid kan verschillen, maar wie het overkomt, kan het nadrukkelijk als levensbepalend, dan wel tenminste als uiterst belastend ervaren. Ook op de directe omgeving - partner, kind, ouder of familielid - en de gemeenschap hebben dergelijke problemen een grote impact.

Belangrijk is natuurlijk de vraag naar de mogelijke oorzaken en redenen van de sterke toename van psychische problemen en stoornissen.

Oorzaken - redenen

Elk psychisch probleem en elke stoornis heeft een oorzaak. Algemeen kan gesteld worden dat meestal biologische (ofwel lichamelijke), sociale, psychische en geestelijke factoren bij het ontstaan ervan een rol kunnen spelen. In het bijzonder kunnen er persoonlijke omstandigheden, zoals leefomstandigheden, financiële en materiële zaken, traumatische ervaringen, e.d. aan ten grondslag liggen. Het triggerpunt kan dus divers zijn. Wanneer we een psychisch probleem nemen als stress, burn-out of zelfs depressiviteit, dan kan de oorzaak daarvan liggen in de werkdruk, problemen in relationele sfeer (werk-, familie- of thuisfront) of verstoring van de energiebalans et cetera.

Als het gaat om de toename van psychische problemen en stoornissen kan niet ontkend worden dat niet alleen de maatschappelijke druk in allerlei vorm steeds meer toeneemt (is toegenomen) en als zodanig als een van de oorzaken valt aan te merken, ook bijvoorbeeld de veranderingen op ethisch terrein, zoals onder meer (misschien: vooral) de huwelijksmoraal, eisen aantoonbaar hun tol. Voor de christen wordt, als het gaat om deze veranderingen op ethisch vlak, de waarheid pijnlijk onderstreept dat een loslaten van Gods Woord en geboden hier onherroepelijk consequenties heeft. Voorbeelden daarvan worden al in het Oude Testament zichtbaar. Niet voor niets roept de Bijbel daarom al in dat Oude Testament op de oude grenzen niet te verleggen, maar juist naar de oude paden te vragen. Het is de Spreukendichter die stelt: "Verleg de aloude grenzen niet, die uw vaderen vaststelden" (Spr. 22:28) en Jeremia geeft door: "Zo zegt de HERE: Gaat staan aan de wegen, en ziet en vraagt naar de oude paden, waar toch de goede weg is, opdat gij die gaat en rust vindt voor uw ziel; maar zij zeggen: Wij willen die niet gaan" (Jer. 6:16). De schrijnende gevolgen van relationele problemen en dan met name van een echtscheiding zijn vele. Vooral kinderen zijn/worden veelal als eersten pijnlijk de dupe van de relationele problemen binnen een gezin en juist in het bijzonder van de daarmee meestal samenhangende problematiek van de echtscheiding. Naast een intussen door de wetenschap geconstateerde relatie tussen diverse stoornissen en bijvoorbeeld voedsel, blijkt dan ook bij een kind met een stoornis toch met name de thuissituatie veelal een grote tot wellicht zelfs doorslaggevende rol te spelen. Daarnaast mag ook de veranderende opvoedingsmoraal (thuis én op school) zeker niet uit het oog worden verloren. Het kind dat vanuit de problematiek van een stoornis bijzondere aandacht en begeleiding nodig heeft, is een te vertrouwd beeld op school geworden. Dat het nog steeds toenemend aantal kinderen met een stoornis ook een wissel trekt op het onderwijs in het algemeen en de leerkracht in het bijzonder wordt niet alleen vanuit het nieuws maar ook vanuit de harde feiten maar al te duidelijk en kan met name op basis van de laatst genoemde oorzaak (samen te vatten onder 'de toename van een gestoorde dan wel gebroken thuissituatie') ook niet verwonderlijk genoemd worden. Het laat zich raden wat de gevolgen zullen zijn indien de aanhoudende economische crisis (nog meer) de individuele gezinnen raakt. Inmiddels presenteert de psychologie zich wat de genoemde problematiek betreft steeds vaker als deskundig. Zij stelt een waardevolle inbreng te kunnen leveren in de benadering en aanpak van de veelsoortige en steeds meer voorkomende ontwikkelingsstoornissen en vervolgens de nodige input te kunnen bieden bij de daarmee vaak samenhangende leerstoornissen, alsook in dezen de onderwijskundige motivatie te kunnen stimuleren. Daarnaast suggereert ze te kunnen helpen vaststellen wat voor de betreffende onderwijsinstelling in dit geheel van

belang is. Onder meer vanuit de zo dadelijk nader te belichten focusideologie zien we in dezen een concrete activiteit. Maar is daarmee de ouder, het kind en het onderwijs gebaat? Dit is een vraag die zich ten aanzien van de aangeboden hulp door de talloze hulpverleners met de bijkans niet meer te tellen therapiemogelijkheden sowieso in elke psychische probleemomstandigheid opdringt.

Voor wat betreft de psychische problematiek en stoornissen mag/moet nog een factor als oorzaak en tegelijk als reden worden genoemd.

Het occulte

Hoewel voorzichtigheid geboden is, kan en mag vanuit christelijk perspectief het aspect van een mogelijke gebondenheid als oorzaak (en reden) van een psychisch probleem of een stoornis niet onvermeld blijven. Immers, het is een onomstotelijk gegeven dat het occulte op bijna alle terreinen van het menselijk leven vrij spel heeft gekregen. Van het, onschuldig ogend, in huis (en tuin) halen van boeddhistische en hindoeïstische (af)godenbeelden tot en met het zich (soms onwetend) inlaten met occulte praktijken. Wat te denken van de occulte (video)spelletjes, muziek en leesboeken waaraan met name jongeren blootstaan?² Zelfs in lesstof en binnen hulpprogramma's op (ook de christelijke) school wordt de deur al vaker en zelfs nadrukkelijk opengezet voor beïnvloeding vanuit de duisternis.³ Ook het onderwijzend personeel zelf wordt veelvuldig door middel van bepaalde cursussen (bijvoorbeeld sommige na- en bijscholingsprogramma's) en trainingen (onder andere managementtrainingen) aan het occulte blootgesteld. De meeste uitingen van het occulte zijn te vangen onder de noemer New Age. Het gedachtegoed van de New Age is namelijk allerminst als passé te beschouwen. Zoals Gordon R. Lewis stelt, heeft de samenleving in al haar verschijningsvormen geleidelijk aan het gedachtegoed van deze beweging opgezogen zoals een spons water opneemt. De maatschappij is er intussen breed en diep van doortrokken geraakt. Vele ideeën en uitingen van de New Age-beweging worden tot op kerkelijk en zelfs evangelisch erf onder de noemer 'genade' en 'geloof' als vanzelfsprekend beschouwd en gepresenteerd.

Nota bene tot in de filosofie en praktijk van de psychotherapie en psychologie heeft het occulte zodanig haar plek gevonden, dat het de schijn wekt dat het om de meest normale en dus een te accepteren zaak gaat. Juist binnen deze sectoren van de hulpverlening blijkt in het bijzonder het New Age-gedachtegoed nog altijd springlevend.⁴ Dit alles maakt, zeker voor wie zich christen noemt, waakzaamheid in het zoeken van hulp en de keuze van een therapie des te meer noodzakelijk. Het moet als uiterst triest gegeven worden aangemerkt dat vele christelijke hulpverleners amper vertrouwd zijn met het bijbelse gegeven van 'het onderscheid van geesten' en deze christelijke hulpverleners zo, misschien ongewild, doorgeefluik van de duisternis zijn.

Het is een op bijbelse gronden te verdedigen gegeven dat de invloed van de duisternis als gevolg van de zondeval in psychische problemen of stoornissen een niet te miskennen, maar helaas al te snel en te vaak onderschatte factor kan zijn. Daarnaast mag en moet als gevolg van diezelfde zondeval de rol van het (gevallen) 'IK' niet uit het oog worden verloren. Immers, volgens Gods Woord heeft in en sinds

de zondeval het 'IK' de plek ingenomen die God toebehoort (zie Galaten 6:7 en 8). Het onmiskenbare gevolg hiervan is het maken van verkeerde keuzes waaraan onherroepelijk consequenties zijn verbonden, waaronder problemen van velerlei aard - ondermeer psychische. In het zoeken naar herstel moet met een en ander dan ook zeker, en vooral bewust, worden gerekend.

Hulpvraag: welke therapeut en therapie?

Voor wie met psychische problemen of een stoornis te maken heeft, - en laat één ding vaststaan, ook een christen kan direct of indirect met een psychisch probleem of een stoornis te maken krijgen - staat natuurlijk maar één verlangen centraal: hoe kom je er weer bovenop?

Het aantal mensen dat een beroep doet op hulpverlening in het algemeen en psychische hulpverlening in het bijzonder kent in samenhang met de toename van psychische problemen en stoornissen een duidelijk stijgende lijn. Welhaast evenredig hiermee is de toename van het aantal hulpverleners en niet te vergeten van het aantal therapieën. Zo maken bijvoorbeeld de psychologen J.F. Drozd en M.R. Goldfried melding van meer dan 250 soorten therapierichtingen of scholen.⁵ Wordt met betrekking tot de hindoeïstische godsdienst wel eens gekscherend opgemerkt dat het aantal goden bijna even groot is als het aantal gelovigen, chargerend zou bijna hetzelfde beweerd kunnen worden ten aanzien van de verhouding hulpverlener - therapie.⁶ Zo stelt bijvoorbeeld de psycholoog (nota bene!) Roger Mills dat het binnen de psychologie één grote chaos is, terwijl hij dit in niet mis te verstane bewoordingen omschrijft: "[e]r zijn even zoveel technieken, methodes en theorieën in omloop als er onderzoekers en therapeuten zijn". Het stijgende aantal hulpverleners en daaraan evenredig het ontstane en nog steeds groeiende woud van therapieën roept bij de hulpzoekende de vraag op bij wie hij/zij nu het beste kan aankloppen en welke therapie het beste gekozen kan worden. In dit woud van hulpverleners en therapieën kan men immers gemakkelijk verdwalen. Beangstigend is daarenboven het gegeven dat je concreet van de wal in de sloot geholpen kunt worden en zo in feite nog verder afraakt van herstel en/of genezing. Dit laatste vormt zeker een reëel gevaar daar waar de grenzen tussen reguliere en alternatieve hulpverlening en therapieën vervagen. Maar al te vaak en al te veel lopen in dezen (en dat zelfs bij hulpverlening onder de noemer 'christelijk') grenzen van geruisloos tot uitgesproken door elkaar heen. Terecht mag dan de vraag gesteld worden welke hulpverlener betrouwbaar en gemotiveerd is en, niet in de laatste plaats, gekwalificeerd is. Is de therapie zuiver en echt gericht op heling? Welke filosofie ligt aan de therapie ten grondslag en vanuit welke levensvisie werkt de therapeut? Wat moet je als christen in dergelijke omstandigheden? Is er nog zoiets als zielzorg in de strikte zin van het Woord?

Wat al deze vragen aangaat, moet eerlijk worden toegegeven dat er sprake is van een toenemend spanningsveld tussen enerzijds theologie en pastoraat en anderzijds psychologie en psychotherapie (de psychiatrie wordt in het kader van dit artikel buiten beschouwing gelaten). Als het gaat om psychische problemen of stoornissen, vooral klachten die het leven op een onaangename manier beïnvloeden en die niet (altijd) direct van medische aard zijn, hebben mensen nog steeds een grote verwachting van de psychologie en de psychotherapie. Ook in christelijke kring zien we veelal een hooggespannen verwachting als het gaat om de hulp van de

psycholoog of psychotherapeut, terwijl het pastoraat, de zielzorg in strikt bijbelse zin - het benaderen van problemen vanuit God en Zijn Woord, al meer uit het zicht lijkt te verdwijnen.⁷ Een christelijk herijken van de hulpverlening is geen overbodige luxe, vooral niet als het gevaar meer dan reëel is dat de resultaten vanuit de hoek van psychologie en psychotherapie overschat dreigen te worden, ja soms zelfs hoger geschat worden dan wat God en Zijn Woord aanreikt. Er moet niet vergeten worden dat de psychologie (annex psychotherapie), voor zover zij wetenschappelijke pretenties kan laten gelden, geen enkele affiniteit heeft met God en Gods Woord. Als universitaire studie staat zij daarop zelfs haaks, zij laat namelijk God volkomen buiten beschouwing en accentueert 'het zelf' - de zelfrealisatie, het verwerkelijken van het IK, terwijl onderzoek aantoonde dat zij onder het mom van wetenschappelijk voor een zeer groot deel teruggaat op oosterse en, zoals al aangegeven, occulte bronnen.⁸

Wie heeft besloten in therapie te gaan, zal uit het indrukwekkende aanbod van hulpverleners en veelal met elkaar concurrerende en elkaar zelfs tegensprekende therapieën, met daarbij een veelvoud aan ook nog eens niet altijd overeenstemmende technieken, een keuze moeten maken. Doorgaans wordt gekeken naar welke therapie het best bij iemand en diens onderhavige problematiek past. Vaak wordt gekozen voor de hulpverlener en therapie waarmee men toevallig in aanraking is gekomen, of op het spoor is gekomen door aanraden van bijvoorbeeld een arts, of een willekeurig iemand. Grote vraag is: welke therapie is nu de beste?

Op grond van al gemaakte kanttekeningen niet alleen geen overbodige vraag, maar één die een bijzondere dimensie krijgt wanneer uit onverdachte hoek met betrekking tot bijvoorbeeld de traditionele psychotherapie ook nog eens wordt opgemerkt, dat een groot deel daarvan als alternatieve geneeskunst moet worden beschouwd.⁹ Wellicht is dit zelfs een zeer relevante vraag als nota bene onder andere een psycholoog als Max Lauteslager, waar het gaat om het succes van een therapie, er niet voor terugdeinst vergelijkingen te maken met de enthousiaste verhalen van therapeuten en die van '...medicijnmannen, piskijkers, astrologen, homeopaten, iriscopisten, Jomanda en andere kwakzalvers...' en het als 'erger' omschrijft dat 'velen van ons [hen] geloven'.¹⁰ Vast staat dat, ongeacht de therapievorm, de ene therapeut meer succes boekt dan de ander. Dit is veelal gelegen in de persoonlijke (= persoonlijkheids) kwaliteiten van de therapeut en in diens benadering van de cliënt en de aanpak. Ten aanzien van menig therapeut geldt dat deze in zeer veel gevallen, zelfs openlijk, meer dan alleen gecharmeerd is door het oosterse denken en het door New Age geïnspireerde gedachtegoed - van meditatieve technieken tot en met mindfulness et cetera. Kortom, het is dus zaak hier uitermate voorzichtig te zijn aangezien we een en ander helaas ook onder christelijke noemer moeten constateren. In dit artikel staan we na deze uitgebreide 'decoropzet' stil bij een van de talloze therapieën waarbij een waarschuwing zeker op haar plaats is.

De focustherapie - oorsprong

In dit artikel staan we na deze uitgebreide 'decoropzet' stil bij een van de talloze therapieën waarbij een waarschuwing zeker op haar plaats mag heten. Waarom nu juist stilstaan bij de focustherapie? Omdat de beoefenaars van deze therapie, onder meer en met name via internet, nogal aan de weg timmeren en de therapie ook in ons land wordt aangeboden en dat al enige tijd zelfs onder de noemer 'christelijk'.

Daarbij komt, dat juist onder de laatst genoemde noemer serieuze pogingen worden ondernomen de therapie als rijke aanvulling op onder andere het pastoraat aan te prijzen, terwijl vanuit de seculiere focushoek inmiddels doelbewust, zoals hiervoor aangegeven, het kind (en daarbij de scholen) gekozen wordt als zendingsveld voor haar ideologie. Bij dit alles kan en moet vanuit grondig onderzoek worden vastgesteld dat de focustherapie allerm minst wetenschappelijk waardevrij is te noemen, terwijl het zelfs de vraag is of het predicaat wetenschappelijk op zijn plaats is. Als grondlegger blijkt Carl Rogers te mogen worden aangemerkt, al wordt alle credit in dezen op het conto van diens leerling Eugene Gendlin geschreven. De focustherapie moet als loot van de humanistische psychologie worden aangemerkt, wat zich duidelijk vertaalt in zowel de theorie als de praktijk van de therapie. Het kenmerkende van de humanistische psychologie (waarin volgens J.W. Becker e.a. bepaalde 'oude magische technieken zichtbaar blijven'¹¹) is haar 'positieve' kijk op de mens waarbij zelfverwerkelijking (zelfactualisatie) het sleutelbegrip vormt. Ook binnen de New Age-beweging zien we een accent liggen op de innerlijke goedheid van de mens, ja zelfs onder de noemer 'goddelijk', en wordt dan ook het 'zelf' gezien als bron van geestkracht en ontwikkeling (gedachten die we al bij Jung terugvinden). Er zijn, behalve de opvallend holistische benadering, duidelijke meer New Age invloeden traceerbaar. Er wordt dan ook ten aanzien van de humanistische psychologie wel gesproken over New Age Humanism. Opmerkelijk is dat de humanistische psychologie 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 volgens deze psychologie zelfontplooiing en zelfbeschikking in de weg. Naast Carl Rogers moet Harold Maslow als een van de voornaamste vertegenwoordigers van deze psychologie worden gezien. Zowel Rogers als Maslow stonden actief open voor het bovennatuurlijke in occulte zin en zijn tegelijk te linken aan de zich uit de humanistische psychologie ontwikkelde transpersonele (transpersoonlijke) psychologie, een psychologie die de behoefte uitdrukte aan een spirituele dimensie. Onderzoek laat blijken dat de invloed van oosterse visies duidelijk zijn terug te vinden in de gedachten rond zelfrealisatie (zelfactualisatie, zelfverwerkelijking). Bij Rogers, de geestelijke vader en mentor van Gendlin, onder andere de invloed van taoïsme en zen-boeddhisme. De term 'transpersoonlijk' betekent het persoonlijke, het 'IK' of het 'zelf' overstijgend terwijl juist hier opnieuw het holisme in New Age-zin een belangrijke rol speelt; holistisch wil dan zeggen: alle niveaus van het menselijk ervaren insluitend, waaronder het geestelijk niveau, met als oogmerk de persoon achter de persoonlijkheid te onthullen. Het gaat hier dus om een komen tot een hoger niveau van bewustzijn en ervaring, een overschrijden van de grenzen van het 'zelf'. Ofwel we raken hier aan een 'nieuwe spiritualiteit', 'een diep mystieke trend'.¹² Zo spreekt Rogers (vertaald) over 'innerlijke geest die innerlijke geest raakt' en van een therapeutische relatie die zichzelf overstijgt en 'deel wordt van iets groters'. Het spreken over het (hogere) 'zelf' wekt associaties met de boeddha-natuur, de goddelijke kern en de goddelijke vonk enzovoort. Zaken passend bij het gedachtegoed van de New Age die in feite gaan over een spiritueel ontwikkelingspad.

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 en de transpersoonlijke psychologie in het bijzonder, terwijl de 'ervaring' (van zelfverwerkelijking) ten slotte gericht is op 'de

volledige autonomie van het menselijke IK'.¹³ Het 'IK' bepaalt in feite het belang van alle ervaringen en welke plaats elk daarvan inneemt. (Zo is het 'zelf' in plaats van God het centrum van het universum geworden.) Op basis van, met en vanuit het gedachtegoed van Rogers ontwikkelde Gendlin de focustherapie.

Eugene Gendlin - diens ideologie e.d.

Algemeen wordt er van uitgegaan dat Eugene Gendlin, de voormalige Amerikaanse hoogleraar psychologie en filosofie aan de universiteit van Chicago en geboren op 25 december 1926 in Oostenrijk, de grondlegger is van de focustherapie. Onderzoek laat evenwel zien dat deze veronderstelling betwijfeld kan worden en dat de basisideeën van de therapie al te vinden zijn bij Gendlin's leermeester, Carl Rogers. In elk geval mag verondersteld worden dat zij op elkaar invloed hebben gehad. Ook in de aan Gendlin toegeschreven therapie ligt het accent op het 'zelf', terwijl volgens hem in samenhang daarmee het lichaam, the body (een begrip dat Gendlin op een zeer 'eigenzinnige en vreemde manier' gebruikt¹⁴ en dat hij naar zijn eigen zeggen moeilijk te omschrijven vindt¹⁵) te beschouwen valt als een 'opslagplaats' van ervaringen. Door ondermeer daarnaar te leren luisteren komt men dichterbij zichzelf, bij de 'ware wijsheid' die in de mens zelf te vinden zou zijn. Gendlin ontwikkelde een binnen de focustherapie (van intussen welke vorm ook - zie hierna) geëigend vakjargon. Een uiterst belangrijk begrip in relatie tot de procesmatige lichamelijke gewaarwordingen (lichaamsbewustzijn) is 'felt sense' - 'body (bodily)-felt sense', wat uiteindelijk beschouwd moet worden als een zelfoverstijgend proces leidend tot 'awareness', een nieuw 'bewustworden'. Gendlin stelt dat dit 'overstijgen' zich afspeelt op de rand (Gendlin: the edge) van het bewustzijn (Gendlin: awareness). Er is hier een vergelijking te maken met de bewustzijnsverandering door middel van bijvoorbeeld meditatie. Gendlin leert dat 'the edge of awareness', door hem ook 'felt sense' genoemd, het centrum van de persoonlijkheid (het zijn) is: 'It comes between the usual conscious person and the deep, universal reaches of human nature, where we are no longer ourselves'¹⁶ – vrij weergegeven: het gaat hierbij om de overgang van het gewone bewustzijn naar een deel hebben aan iets (groter) buiten onszelf. Een overgang naar wat professor M. Leijssen, een in Europa vooraanstaand vertegenwoordiger van de focustherapie, noemt 'a new space' - een nieuwe ruimte. Van daar wordt 'informatie' ontvangen of, in termen van vele spirituele praktijken: openbaring, de 'innerlijke wijsheid'. (We raken hier een ander binnen de therapeutische wereld als zodanig (maar ook binnen de focustherapie zelf) bekend fenomeen, mindfulness.)¹⁷ Leijssen stelt: "Gedurende het focusproces kan men een golf van spirituele energie ervaren, de aanwezigheid van een kracht groter dan jezelf, iets dat boven tijd en ruimte staat, een mysterie dat sommigen 'God' noemen of contact met hun 'Ziel' of 'een Hogere Realiteit'".¹⁸ Kortom, binnen de focustherapie is onder de noemer 'felt sense' dus duidelijk sprake van spirituele, transcendentale ervaringen. Spreekt Leijssen zoals we zagen van 'a new space', anderen (veelal naar gelang de variant van de focustherapie die men aanhangt - zie hierna) spreken van 'innerlijke vredesruimte', 'innerlijke ruimte', 'open ruimte', 'veilige haven' etc. Het begrip kent dus vele 'synoniemen'. Een vooraanstaande Japanse vertegenwoordiger van de focustherapie, Akira Ikemi, omschrijft de ruimte als 'a temporary nothingness' en doelt daarmee op iets dat zich ook tijdens meditatie voordoet. Het 'ruimte maken' is een absoluut onderdeel van de therapie en een duidelijk spirituele zaak. Grote vraag is welke spirituele bron wordt aangeboord.

Boeddhisme/religie

Terecht wordt door meerdere onderzoekers en auteurs een directe link gelegd met allereerst en vooral het boeddhisme. Gendlin zelf blijkt volledig vertrouwd te zijn met het boeddhisme in de meest uitgesproken zin. Susan Jordan van de British Focusing Teachers Association deelt namelijk op grond van een gevoerde correspondentie als feitelijkheid mee dat Gendlin zelf meer dan gewone belangstelling heeft voor het boeddhisme en daarenboven persoonlijk vertrouwd is met het verschijnsel van meditatie, alleen heeft hij een en ander nooit op enige wijze publiekelijk kenbaar gemaakt.¹⁹ Vele van zijn 'volgelingen' zijn openlijk aanhangers van het zen-boeddhisme. De focustherapie, die gelet op onder meer het voorgaande te categoriseren valt onder de transpersoonlijke psychologie, wordt nadrukkelijk gekenmerkt door het spirituele, metafysische en transcendente in de breedst mogelijke zin. Binnen de focuskring worden de parallellen met het boeddhisme en de New Age openlijk erkend. Exponent in dezen is de al meer als gezaghebbend geldende Elfie Hinterkopf. Maar bijvoorbeeld ook de vooral in ons land onder de vertegenwoordigers van de focustherapie invloedrijke Ann Weiser Cornell blijkt duidelijke affiniteit met dergelijk gedachtegoed te hebben, terwijl het occulte (van mindfulness tot en met nota bene alchemie) voor haar bekende zaken zijn. 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. Er kan in dezen verwezen worden naar de site van het door Gendlin opgerichte focusinstituut (The Focusing Institute) waar op typische New Age-wijze wordt ingegaan op en omgegaan met bijvoorbeeld begrippen als spiritualiteit en religiositeit. Op haar site schroomt het instituut van Gendlin zelfs niet te spreken over 'focusing as Part of Spiritual Renewal' - 'focussen als onderdeel van geestelijke vernieuwing'. Wie zich verdiept in de focustherapie (die zoals hieronder aan de orde zal komen verschillende varianten kent) zal niet anders dan moeten vaststellen dat we in de therapie eigenlijk ten diepste te maken hebben met een vorm van 'guided meditation', geleide meditatie met een duidelijk (religieus) boeddhistische inslag en allesbehalve wars van andere occulte invloeden. Kan een dergelijke therapie werkelijk bijdragen tot zoals een 'christelijke' focustherapeut beweert 'meer eenheid in geloven'? Kan een dergelijke therapie (volgens dezelfde therapeut) worden gekwalificeerd als 'een stimulans voor een positievere en diepergaande spiritualiteit'? Kan ze worden aangemerkt als een waardevolle aanvulling op het pastoraat? Of is de vraag gerechtvaardigd dat juist voor de christen met een psychisch probleem of stoornis een verergering van die problematiek dreigt, sterker nog, een reëel gevaar van occulte gebondenheid? Is gelet op dit alles een oproep om waakzaam te zijn overbodig?

Een woud in een woud

Is er op zich, zoals hiervoor aangegeven, al sprake van een woud aan therapieën, ook de focustherapie als zodanig kent intussen een - nog steeds toenemend - 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 (zoals hiervoor al tot uitdrukking kwam met betrekking tot bijvoorbeeld het begrip 'space', 'ruimte'), vallen enkele nuanceverschillen op en kan daardoor de aanpak hier en daar (iets) verschillen (bijvoorbeeld met betrekking tot het oorspronkelijke stappenplan van Gendlin). Door het focusinstituut van Gendlin wordt dan ook wel 'gemakshalve' gesproken over Focusing-Oriented Psychotherapy (afgekort FOT) en wordt de FOT omschreven als (vertaald) 'een opkomende familie van experimentele therapieën die zijn gebaseerd op het pionierswerk van Eugene Gendlin'. Om een aantal van de op Gendlin georiënteerde therapieën te noemen: Inner Relationship Focusing (IRF), Whole Body Focusing (WBF), Thinking at the Edge (TAE), Domain Focusing, Focusing-Oriented Arts Therapy (FOAT) en Community Wellness Focusing. 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 komende Celebrate Recovery programma, Recovery Focusing, zijn nog twee varianten te noemen die, hoewel er ogenschijnlijk niet direct op Gendlin teruggegrepen lijkt te worden, wel degelijk de kerngedachten van diens focustherapie in zich bergen en duidelijke affiniteit met bijvoorbeeld onder meer mindfulness 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. Inhoudelijk verschillen de beide vormen echter niet of nauwelijks van elkaar. Insight Focused Therapy (aanvankelijk Insight on Refocussing) is een benaming die vanuit een felle strijd met de ontwikkelaar van Refocussing is ontstaan. Ook deze beide varianten vertonen duidelijk sporen van het oosterse en New Age-gedachtegoed, terwijl de ideologie van Gendlin als zodanig voor een ieder traceerbaar aan de beide ten grondslag ligt.²⁰

Vóór de komst van de laatstgenoemde, op christelijke leest geschooide, focustherapieën was er al de tot de FOT behorende spirituele variant van het priesterduo McMahon en Campbell, de zogeheten BioSpiritual Focusing. Daarnaast zien we dat al eerder ook in ons land binnen christelijke kring de focustherapie van Gendlin zijn weg heeft weten te vinden. Onderzoek en navraag tonen aan dat degene die verantwoordelijk gehouden moet worden voor de introductie van de focustherapie binnen het christelijk segment in ons land drs. Wim Jurg is geweest. Hoewel hij aangeeft nog steeds te geloven dat de focustherapie als een in de praktijk getoetste wetenschap waardevolle elementen in zich bergt, zegt hij toch al vrij vroeg te hebben ingezien dat het 'niet een methode is die in alle opzichten aan de Bijbel beantwoordt'. Als een van de grote problemen noemt hij allereerst het in deze vorm van psychotherapie ontbreken van een bijbels mensbeeld. Vervolgens geeft hij op basis van een pijnlijke ervaring uit zijn directe omgeving aan, dat er wat gemakkelijk voor een vorm gekozen kan worden die duidelijk metafysisch is en sterk open staat voor oosterse invloeden. Een en ander heeft hem sceptisch gemaakt tegenover de therapie, terwijl hij claimt uiteindelijk van de Heer het inzicht te hebben gekregen dat 'het focussen een doodlopende weg is'. Niettemin zou hij graag zelf een Bijbelse vorm van het focussen hebben willen ontwikkelen.

Een gedoopte versie?

Met dit laatste komen we bij een aspect dat zich breder binnen de psychologie en psychotherapie voordoet, een aspect dat zich vertaalt in de vraag of een seculiere, zelfs anti-christelijke theorie en therapie, gechristianiseerd kan worden. Met de term 'christianiseren', ook wel 'dopen' genoemd, wordt het binnen christelijke kring op bijbels verantwoorde wijze bruikbaar willen maken van de seculiere psychologie en psychotherapie bedoeld. Dit streven doet zich zowel voor onder oprechte christenen binnen de hier aan de orde zijnde beroepsgroepen van psychologie en psychotherapie als ook daarbuiten. Belangrijk is in dezen de vraag of de psychologie en psychotherapie naast de theologie kunnen bestaan of dat ze elkaar misschien zelfs volkomen uitsluiten. De poging om de seculiere psychologie en psychotherapie te christianiseren vinden we ondermeer terug in het zogenoemde integrationisme. De onderliggende gedachte gaat onder meer - en vooral - terug op de uitspraak van Augustinus dat alle waarheid Gods waarheid zou zijn. Wat de ideeën rond het 'christianiseren', 'dopen' aangaat, zijn er (ook hier) varianten. Binnen het bestek van dit artikel gaat het echter te ver om hier nader en uitgebreid op in te gaan en wordt slechts volstaan met aan te geven dat een dergelijke gedachtegang zich moeilijk tot in het geheel niet met de Bijbel laat rijmen. Daarenboven zal een eerlijk bestuderen van de seculiere psychologie en psychotherapie zonder meer laten zien dat deze allerminst religieus neutraal zijn te noemen en dus allesbehalve gemakkelijk zijn te importeren binnen het christelijk geloof. Ook ten aanzien van de focustherapie is de vraag gerechtvaardigd of deze, gelet op haar oorsprong en ideologische inhoud, ooit met het christelijk geloof te rijmen valt. Wie kijkt naar de pogingen in dezen zal ontdekken dat het christianiseren zich beperkt tot het 'vergeestelijken' van het focusjargon (zonder daarbij van de werkelijke inhoud ook maar iets af te doen) of het toevoegen van ad random gebruikte Bijbelteksten. De bestudeerde pogingen van het christianiseren moeten helaas als bijkans animistisch worden omschreven, terwijl 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 op bepaalde Bijbelgedeelten moet helaas als exegetisch geblunder worden omschreven.

Nadrukkelijk blijkt dat het verwerklijken van het 'zelf', zelfactualisatie, zelfverwerklijking en het daarbij te rade gaan van het diepste in het eigen Ik - en dat op een te verwerpen mystieke wijze - volslagen haaks staat op de bijbelse boodschap. De vraag die zich bij de focustherapie als zodanig dan ook opdringt is: IK of... Christus.

IK of... Christus

In tegenstelling tot Gods Woord wordt binnen de humanistische psychologie zelf en de uit haar voortgekomen (op haar voortbordurende) scholen en therapieën, waaronder de focustherapie, het eigen ik (op onder meer ethisch hedonistische wijze) overgeaccentueerd tot zelfs vergoddelijkt. Terecht merkt Van Wersch op: "Het is vanaf Adam dat de mensheid blijvend de illusie zou koesteren dat gerichtheid op het eigen ik en volledige menselijke onafhankelijkheid de menselijke persoon tot de hoogste graad van zelfverwerklijking zou kunnen brengen". Terwijl hij daarvoor schrijft: "Als God als werkelijke Ander doodverklaard is (wat in de (universiteits)psychologie op zich het geval is en in de humanistische psychologie in het bijzonder, jgh) en er geen plaats meer is voor een vast referentiepunt buiten deze

wereld en ons eigen Ik, rest tenslotte als levensdoel slechts nog de ontplooiing van het eigen zelf.”²¹ Het laatste heeft tot 'onherroepelijk' gevolg de idee: *IK ben een god in het diepst van mijn gedachten.*

Als er nu juist iets *tegen* heel de moderne psychologie en helemaal tegen de humanistische psychologie met haar loot de focustherapie getuigt, dan is het wel de cluster van de hoofdstukken 5 tot en met 8 van de brief van de apostel Paulus aan de Romeinen. Als vanuit deze hoofdstukken iets duidelijk wordt dan is het wel: geen leven door beleven (experience/experiencing - een geliefd woord binnen het focussen), maar leven door sterven. De gevallen mens wordt pas weer echt mens zoals door God bedoeld als hij/zij bereid is de weg van Jezus Christus te volgen: de weg van het kruis. Alleen daar is heling te vinden naar geest, ziel en lichaam! Hoe belangrijk is dan het hebben van een zuiver bijbels mensbeeld en zicht op en kennis van de boodschap van het kruis. Waar voor de christen de mens meer is dan alleen lichaam en ziel, blijkt het mens-zijn zich bij Gendlin daartoe te beperken. In de focustherapie wordt daarom de oplossing en de heling niet buiten de mens bij God, in Jezus Christus gezocht, maar in de mens zelf (het 'Ik') en dat via de weg van lichaams- en ervaringsgerichte (oosterse en occulte) methoden. Hoe duidelijk laat Jezus weten dat de weg van zelfactualisatie 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 Zijnentwil* (dus niet om het eigen 'Ik') *het zal vinden* (het Grieks gebruikt hier voor 'leven' het woord psuchè = ziel - jgh). Hij herhaalt een en ander tijdens Zijn eerste aankondiging van Zijn lijden: *Want ieder, die zijn leven zal willen behouden, die zal het verliezen; maar ieder, die zijn leven verloren heeft om Mijnentwil, die zal het vinden* (Matt. 16:25) - (ook hier gebruikt het Grieks voor 'leven' het woord psuchè, ziel - jgh).

Kan en mag een gevallen IK ooit bron van wijsheid heten of worden genoemd? Helpt wie op een zogenaamd therapeutische basis dergelijke ideeën verkondigt de hulpzoekende niet juist van de wal in de sloot? De humanistische psychologie en daarmee de focustherapie, negeert principieel Gods Woord, terwijl nu precies de Bijbel laat weten waar het juiste beginpunt van het 'kennen' *niet* ligt in de mens, maar in God. Immers God doet kennen wie Hem leert kennen (Filip. 3:10), want de weg die het hart wijst is niets minder dan de dood (Jer. 17:9 Statenvertaling). De oplossing voor de gevolgen van de zondeval voor de mens, gevolgen die zich zowel lichamelijk, psychisch als geestelijk manifesteren, is volgens de Bijbel slechts *buiten* de mens zelf te vinden en wel in het offer van Jezus Christus.

Het is daarom uiterst triest te moeten vaststellen dat binnen de gemeente van Jezus Christus steeds minder vertrouwen bestaat in de algenoegzaamheid van het offer van Jezus Christus en de volkomen betrouwbaarheid van Zijn Woord. Wordt er niet te veel en te vaak toegegeven aan de verleiding om het oorspronkelijke van de zielzorg aan te vullen met zogeheten wetenschappelijke visies?

Daarnaast dringt zich de vraag op of in deze tijd niet veel te snel en te vaak persoonlijke moeilijkheden tot probleem of stoornis worden benoemd, en het er alle schijn van heeft dat er een ongezonder accent op het menselijk welzijn wordt gelegd waarbij dan vooral het eigen 'Ik' eenzijdig positief wordt benadrukt. Zoals duidelijk zal zijn, is zelfs onder christenen voor een bijbels mensbeeld - nog nauwelijks meer

ruimte, en lijkt nauwelijks nog serieus gerekend te worden met de realiteit en de impact van de zondeval.

Eigen uitgehouwen, gebroken bakken of...

Vroeger vervulde vooral de kerk een belangrijke rol in de opvang en begeleiding van mensen in moeilijkheden en probleemsituaties. Maar de rol van de kerk wordt steeds kleiner als het gaat om hulpverlening in de zin van pastoraat (beter en liever: zielzorg) of verpsychologiseert dusdanig, dat van zuiver bijbels pastoraat niet echt meer kan worden gesproken. Is de kerk zelfs wat de verkondiging aangaat niet verpsychologiseert? Niet meer het oerprobleem van zonde en zondaar, het gevallen ik staat centraal 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 - staat in het middelpunt. 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 daarbij zelfs steeds meer ondergeschikt gemaakt aan seculiere kennisbronnen.

Hoewel het bestuderen van de menselijke psyche en persoonlijkheid op zich waardevol en goed is, moet een en ander niet leiden tot een overschatten van de resultaten, laat staan van een hoger schatten dan wat Gods Woord in dezen aanreikt. In steeds meer sectoren van het maatschappelijk leven lijkt de psychologie terrein te winnen en wordt gebruik gemaakt van haar *schijnbaar* onmisbare expertise en dat ondanks het feit dat er al heel lang uit eigen beroepskring duidelijk kritische kanttekeningen worden geplaatst.

De vraag die zich onherroepelijk opdringt, is: waar kan de christen voor hulp bij psychologische problemen en stoornissen (nog) terecht?

Helaas moet geconstateerd worden, dat veel vormen van therapie zich qua oorsprong of uiting evenals de focustherapie niet laten verenigen met het christelijk geloof, met als gevolg dat de confident, het kind (én ouder) eerder dieper in de problemen komen. Daarnaast valt in zeer veel gevallen het professionele en wetenschappelijk gehalte van therapeut en therapie te betwijfelen - een zaak die ook (b)lijkt te gelden voor de focustherapeut en focustherapie. De welbekende christenpsycholoog dr. Larry Crabb durft zelfs te zeggen dat de psychologie niet als wetenschap gekwalificeerd kan worden.²² Wat de psychotherapie aangaat, stelt de emeritus-hoogleraar psychiatrie (van de State University van New York) Thomas Szasz dat het bij de psychotherapie eerder gaat om een religie dan om een wetenschap en dan gaat het volgens hem ook nog om een nep-religie, die er op uit is de echte religie te vernietigen.²³ Belangrijk is het hierbij in acht te nemen dat Szasz in deze visie allerm minst alleen staat; vanuit de eigen beroepsgroep waarschuwen sommigen zelfs voor de mogelijk negatieve effecten van de psychotherapie als zodanig. De zorgvuldige bestudering van de focustherapie leidt tot soortgelijke conclusies en de therapie moet derhalve alleen al op basis van haar anti-christelijke en oosterse invulling door de christen worden afgewezen.

De in 2006 overleden pastor en counselor Selwyn Hughes constateerde met recht dat hulpverleners als psychologen en psychotherapeuten de mens wel uit elkaar weten te halen, maar vaak niet weer in elkaar weten te zetten, in elk geval niet op een hoger plan weten te brengen. Ze weten wel wat demonteren is, maar veelal niet wat assembleren is. Zou een christelijk herijken van de hulpverlening dan ook niet een goede zaak zijn? Laten we daarbij het volgende vooral in acht nemen:

De profeet Jeremia sprak Gods volk namens God aan op het Hem als bron verlaten en het vertrouwen stellen op eigen uitgehouwen, gebroken bakken (Jer. 2:13). Dit aanspreken deed hij volgens de vertalers onder de noemer: de trouweloze echtgenote. Licht hierin niet op zijn minst een waarschuwing richting Gods Gemeente? Is zij nog de door God beoogde vindplaats van heil, juist als het gaat om de zielzorg?

Tot slot

Het mag duidelijk zijn dat het ondoenlijk is om in een artikel als dit alle belangrijke aspecten rond het onderwerp van de focustherapie te behandelen en dat er vele malen meer verteld kan worden. Daarom is er, tegelijk met het verschijnen van dit artikel, in samenwerking met Johannes Multimedia over dit onderwerp een boek verschenen dat als gratis e-book is te downloaden:

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

Het boek (waarvan het voorwoord is geschreven door Gerard Feller) neemt vanuit bijbels oogpunt, stilstaand bij een aantal noodzakelijke voorvragen, vooral (exemplarisch) de focustherapie van Eugene Gendlin kritisch onder de loep.

Het is een leesbaar en actueel boek, tot stand gekomen vanuit een grondige en zorgvuldige voorstudie. Een boek dat bedoeld is voor uiteindelijk iedere geïnteresseerde, maar zeker voor hen die direct of indirect met psychische problemen/stoornissen te maken hebben, hetzij als patiënt/cliënt, naaste of als hulpverlener. Tegelijk is het boek een aanzet tot een herbezinnen op de betekenis en waarde van het pastoraat, de zielzorg. Het uitgebreide notenapparaat dat niet alleen bedoeld is om het geschrevene te onderbouwen, vormt samen met de literatuurlijst een rijke bron voor naslag en verdere studie. Behalve op de site van Johannes Multimedia is het e-book ook te downloaden via een aantal andere sites waaronder de site van Promise. Hopelijk draagt dit artikel, evenals het boek, bij tot waakzaamheid in het kiezen van hulp bij een psychisch probleem of een stoornis en zet het aan tot een (her)bezinnen op de rol van het pastoraat, de zielzorg.

Op de vernieuwde site van Bijbels perspectief is in relatie met het verschijnen van dit artikel en het boek een verhelderend artikel opgenomen over *Refocussing* en *Insight Focused Therapy*, de twee 'nieuwe loten' aan de focusboom.

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 eerder: *De Keten Gebroken, een boekje open over de Odd Fellows* en *Geopende Ogen - 'dit geheimenis is groot'* - aanvankelijk uitgaven van Importantia Publishing, maar inmiddels ondergebracht bij Johannes Multimedia. Het in dit artikel genoemde gratis e-book is ook op de site

van Promise te downloaden via: [verwijzing site volgt](#).

¹ ADD: afkorting voor Attention Deficit Disorder en wordt beschouwd als één van de subtypes van ADHD. ADHD: afkorting voor Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder = aandachtstekort/hyperactiviteitstoornis, waarbij het 'aandachtstekort' doelt op concentratiegebrek. Als onderscheid tussen ADD en ADHD wordt aangegeven, dat kinderen met ADHD in hun gedrag hyperactief zijn en kinderen met ADD eerder passief. Verondersteld wordt dat de laatste groep niet snel herkend zal worden omdat ze minder opvallen door lastig gedrag. PDD-NOS: afkorting voor Pervasive Developmental Disorder-Not Otherwise Specified. Het woord 'pervasive' kent in de Nederlandse taal geen gelijkwaardig begrip en dient in deze context te worden vertaald met 'in alles (d.w.z. alle delen van de hersenen) doordringend. PDD-NOS is een ontwikkelingsstoornis. Asperger; syndroom van Asperger, een stoornis die verwant is aan het autisme en daarom ook als een pervasieve (d.w.z. diep doordringende) ontwikkelingsstoornis is aan te merken (zie hierna bij autisme). Echter bij Asperger is er op jonge leeftijd geen sprake van een vertraging in de taalvaardigheidsontwikkeling en blijkt er een normale tot hoge intelligentie aanwezig te zijn, terwijl er tegelijk een betere sociale interactie is. Autisme: benaming voor een groep van stoornissen die omschreven worden als pervasieve (d.w.z. diep doordringende) ontwikkelingsstoornissen en die zich vooral kenmerken door beperkingen/problemen in de sociale interactie, de communicatie, de verbeelding en zich steeds herhalend gedrag. Er zijn verschillende verschijningsvormen die sterk in ernst uiteenlopen.

² Vgl. de publicaties van bijvoorbeeld Bijbel en Onderwijs.

³ Hoe dergelijke beïnvloeding eveneens binnen de streng reformatorische hoek binnendringt, blijkt in het artikel *Motorische Remedial Teaching, een kwestie van je hersenen erbij houden of...?* op de site van de Bijbel en Onderwijs.

⁴ Vele jaren geleden al waarschuwde ds. W.C. van Dam voor niet alleen de mystieke invloeden in de huidige psychologie, invloeden die volgens hem aantoonbaar aanwezig zijn de duidelijke verbindinglijnen naar de oosterse meditatievormen, maar constateerde hij tegelijk een neigen tot het New Age-gedachtegoed. Zie W.C. van Dam, *Tussen Geest en Antigeeest*, J.N. Voorhoeve, Den Haag 1988, p. 42,43. Hij verwijst even verder op naar Kurt Koch, die aangeeft dat wie zich met dergelijke zaken inlaat de deur opent voor onbekende geestelijke machten, p. 69.

⁵ Zie respectievelijk J.F. Drozd & M.R. Goldfried, *A critical evaluation of the state-of-the-art in psychotherapy outcome research* - Psychotherapy: Theory, Research, Practice, training, APA - American Psychological Association, Vol. 33, No. 2, 1996, p. 171-180. Nanninga noemt eenzelfde getal. Zo R. Nanninga, *Het Dodo-effect, onderzoek naar psychotherapie*, Skepter 16 (2), juni 2003. In een interview van de schrijver met drs. Wim Jurg (promotor van de focustherapie binnen het christelijk segment van de hulpverlening - zie hierna) gaf deze aan het getal zelfs nog hoger te schatten.

⁶ Zo Roger Mills, *Psychology Goes Insane, Botches Role as Science*, The National Educator, July 1980, p.14, vergelijk ook aanhaling in Martin en Deidre Bobgan, *The End of 'Christian Psychology'*, EastGate Publishers, Santa Barbara, California 1997, p.22.

⁷ Stellen Ankerberg en Weldon niet terecht de vraag of de wereld er met het toenemend doen van een beroep op de psychologische hulpverlening er echt beter op wordt en wijzen ze er niet met recht op dat in alle voorgaande eeuwen van de geschiedenis de mensen een schijnbaar bevredigend leven hebben geleid zonder een beroep te kunnen doen op dit soort hulpverlening? Zo John Ankerberg & John Weldon, *Feiten over psychologie, zelfverwerkelijking en zelfhulp, grenzen en gevaren van moderne therapieën*, Middernachtsroep, Doorn p.7.

⁸ Voor onderbouwing wordt verwezen naar het gratis te downloaden ebook genoemd in noot 3 Hoe er vanuit de beroepsgroep zelf tegen psychologie en psychotherapie wordt aangekeken, komt uitgebreid aan de orde.

⁹ Vereniging tegen de Kwakzalverij, Encyclopedie: Psychotherapie - Uit: *Tussen Waarheid en Waanzin: een encyclopedie der pseudo-wetenschappen* 30 apr 2009: http://www.kwakzalverij.nl/985/Encyclopedie_Psychotherapie. (Marcel Hulspas en Jan Willem Nienhuys, *Tussen Waarheid en Waanzin: een encyclopedie der pseudo-wetenschappen*, De Geus Breda 2002.)

¹⁰ Max Lauteslager, *Het beest heeft kuren. Gebruik en misbruik van EBP, RCT- en EST-methodologie in: Tijdschrift voor Psychotherapie*, 32 (2006), p. 347-366.

¹¹ J.W. Becker, e.a., *Secularisatie en alternatieve zingeving in Nederland*, Sociale en Culturele Studies - 24, Sociaal Cultureel Planbureau/Vuga Uitg. Den Haag 1997, p.24.

¹² Vgl. respectievelijk Gerard Feller, *Elektrosound farmaceutica*, 1992 - <http://www.stichting-promise.nl/artikelen/techniek-en-occultisme/elektrosound-farmaceutica.htm> en William Kirk Kilpatrick, *Psychological Seduction: The Failure of Modern Psychology*, Thomas Nelson, Nashville, Tennessee 1983, p. 99 en William Kirk Kilpatrick, *The Emperor's New Clothes: The Naked Truth About the New Psychology*, Crossway Books, Westchester, Illinois 1985, p.177.

¹³ S. van Wersch, 1990, *De Gnostisch-occulte vloedgolf, van Simon de Tovenaar tot New Age, een kritische beoordeling*, Kok, Kampen 1990, p. 177.

¹⁴ Ivan Ellingham, *Carl Rogers' 'Congruence' As An Organismic, Not a Freudian Concept* (in G. Wyatt (ed) *Congruence: Rogers' Therapeutic Conditions*, PCCS Books Ltd., Ross-on-Wye - UK 2001).

¹⁵ Zie bijvoorbeeld E.T. Gendlin, *Focusing*, Bantam (New Age) Books New York, New York 1981, p. 10.

¹⁶ Letterlijke vertaling: Het zit tussen de gewone bewuste persoon en het diepe, universele bereik van de menselijke natuur, waar we niet langer onszelf zijn. E.T. Gendlin, 1984, p. 81. We zijn volgens Gendlin 'niet langer onszelf' en toch spreekt hij tegelijkertijd over 'het centrum van de persoonlijkheid'. Raken we hier niet 'het god' zijn in je diepste kern - een religieuze ervaring bij uitstek: '[alsof] een Hogere Werkelijkheid zich openbaart...'. M. Leijssen, 2008, p. 9 (en zie ook daar de verwijzing naar noot vi). Elders zegt Leijssen: 'During their focusing process, people can experience a surge of spiritual energy, the presence of a force greater than their own self, something that stands above time and space, a mystery which some call 'God' or contact with their 'Soul' or a 'Higher Reality''. Vertaald: 'Gedurende het focusproces kan men een golf van spirituele energie ervaren, de aanwezigheid van een kracht groter dan jezelf, iets dat boven tijd en ruimte staat, een mysterie dat sommigen 'God' noemen of contact met hun 'Ziel' of 'een Hogere Realiteit''. Zie M. Leijssen, *Focusing: interpersonal and intrapersonal conditions of growth*, in: B.Thorne & E.Lambers (eds), *Person-Centred Therapy: a European Perspective*, Sage Publications, London 1998, p. 131-158. Leijssen vermeldt bij de quote de volgende bronnen: Hinterkopf, E. (1990). *Focusing and spirituality in counseling*. The Focusing Folio, 9 (3), p. 81-96; Hinterkopf, E. (1996). *A Process Definition of Spirituality: Implications for Focusing Therapy*, Jaison, B. (1991). *Focusing and spirituality*. The Focusing Folio, 10 (4), p. 54-58; Lukens, L. (1991). *Focusing: Another way to spirituality*. The Focusing Folio, 10 (4), p. 65-72; Leijssen, M. (1995). *Focusing: psychotherapeutisch proces en religieuze ervaring*. Tijdschrift voor Psychotherapie, p. 21, 24-36.

¹⁷ Ook o.m. Leijssen stelt hier een concrete overeenkomst vast met mindfulness. Vgl. Leijssen bij Bart Raymaekers (red), *Lectures for the XXIst Century*, Universitaire Pers Leuven 2008-2009, Leuven 2008, p. 119.

¹⁸ M. Leijssen, *Focusing: interpersonal and intrapersonal conditions of growth*, in: B.Thorne & E.Lambers (eds), *Person-Centred Therapy: a European Perspective*, Sage Publications, London 1998, p. 131-158.

¹⁹ Vgl. http://www.focusing.org.uk/practising_presence.html. Zij citeert uit een aan haar gerichte brief van Maura Sills (van het Karuna Instituut in Devon, Engeland) uit 2002. Het is Ann Weiser Cornell die op haar site onder andere dit artikel van harte aanbeveelt, zie: <http://www.focusingresources.com/english.htm>.

²⁰ Op de site van Bijbels perspectief is in een artikel op deze (recente) varianten nader ingegaan en ook op de juridische strijd die tussen de vertegenwoordigers van deze therapieën heeft plaatsgevonden.

²¹ S. van Wersch, 1990, respectievelijk p. 180 en p. 176.

²² Larry Crabb, *Basic Principles of Biblical Counseling*, Zondervan Publishing House, Grand Rapids, Michigan 1975, p. 22.

²³ Thomas Szasz, *The Myth of Psychotherapy*, Anchor Press/ Doubleday, Garden City, New York 1978, p. 28.