



Therapeutisch denken

Wanneer de kerk vooral wil dat je je goed voelt

Dit is misschien zelfs extra relevant, omdat *therapeutisch denken* veel minder herkenbaar is als een "vreemde invloed" dan New Age of New Thought. Het komt vaak binnen via op zichzelf waardevolle zaken als psychologie, pastorale zorg, zelfbeeld en emotionele gezondheid. De uitdaging is daarom vooral het onderscheid tussen psychologische inzichten die behulpzaam kunnen zijn en een therapeutisch wereldbeeld dat de Bijbelse visie op mens, zonde, lijden, vergeving en heiliging gaat vervangen.

Van zonde naar zelfbeeld

Onze westerse cultuur is de afgelopen eeuw sterk veranderd.

Waar vroeger begrippen als:

- zonde;
- schuld;
- deugd;
- verantwoordelijkheid;
- gehoorzaamheid;
- karakter;
- plicht

een belangrijke plaats innamen, spreken we tegenwoordig veel vaker over:

- gevoelens;
- zelfbeeld;
- welzijn;
- trauma;
- grenzen;
- zelfacceptatie;
- persoonlijke groei;
- mentale gezondheid;
- authenticiteit.

Dat is niet automatisch verkeerd.

Psychologische kennis kan mensen helpen. Goede hulpverlening kan levens redden. Inzicht in emoties kan waardevol zijn. En christenen hoeven niet bang te zijn voor iedere vorm van psychologie.

Maar er is een belangrijk verschil tussen:

psychologie gebruiken als hulpmiddel

en:

psychologie gebruiken als het belangrijkste kader om de mens en zijn problemen te begrijpen.

Wanneer dat laatste gebeurt, spreken we van **therapeutisch denken**.

Wat is therapeutisch denken?

Therapeutisch denken is geen officiële filosofische school en heeft ook geen centraal leerboek. Het is eerder een culturele manier van denken waarin het menselijk welzijn, de persoonlijke ervaring en het emotionele functioneren centraal komen te staan. Een belangrijk uitgangspunt wordt dan:

- ❖ "Hoe voel ik mij?"

Dat is een belangrijke vraag. Maar het is niet noodzakelijk de belangrijkste vraag. Het christelijk geloof stelt ook vragen als:

- ❖ "Wat is waar?"
- ❖ "Wat is goed?"
- ❖ "Wat vraagt God van mij?"
- ❖ "Hoe leef ik tot eer van God?"
- ❖ "Hoe word ik gevormd naar het beeld van Christus?"

Wanneer de eerste vraag alle andere vragen gaat overheersen, verandert er iets fundamenteels.

De opkomst van de therapeutische cultuur

De moderne therapeutische cultuur heeft verschillende bronnen.

De ontwikkeling van de moderne psychologie speelde uiteraard een belangrijke rol.

Denk aan:

- Sigmund Freud;
- Carl Jung;
- Carl Rogers;
- Abraham Maslow;
- en later allerlei vormen van psychotherapie.

Voor de **humanistische psychologie** van de twintigste eeuw heeft veel invloed gehad op het moderne denken over de mens. Daarin kwamen begrippen centraal te staan als:

- zelfontplooiing;
- persoonlijke groei;
- authenticiteit;
- zelfverwerkelijking;
- eigen ervaring.

De mens moest niet alleen genezen van problemen. Hij moest zijn volledige potentieel ontwikkelen. Dat gedachtegoed heeft uiteindelijk veel verder gereikt dan de psychologie. Het is onderdeel geworden van de algemene cultuur.

De mens als patiënt

Een van de gevolgen daarvan is dat steeds meer menselijke problemen worden beschreven in therapeutische termen.

- Verdriet wordt een probleem dat behandeld moet worden.
- Schuld wordt een negatieve emotionele ervaring.
- Schaamte wordt iets waarvan iemand bevrijd moet worden.
- Grenzen worden een belangrijk instrument voor gezonde relaties.
- Een moeilijke levensfase wordt een psychologisch probleem.

Opnieuw geen van deze begrippen is op zichzelf verkeerd. Het probleem ontstaat wanneer er geen andere categorieën meer overblijven. De mens is dan vooral een patiënt die zich beter moet voelen.

Het Bijbelse mensbeeld is veel rijker.

De mens is:

- schepsel;
- beelddrager van God;
- zondaar;
- verantwoordelijk persoon;
- geliefd door God;
- geroepen tot heiligheid;
- onderdeel van een gemeenschap;
- en iemand die verlossing nodig heeft.

Dat is aanzienlijk meer dan een psychologisch profiel.

De therapeutische verschuiving

Een belangrijke verschuiving kan als volgt worden weergegeven:

Oudere vraag "Is het goed wat ik doe?"

Moderne vraag "Voelt het goed voor mij?"

Dat zijn twee verschillende vragen. Een beslissing kan prettig voelen en toch verkeerd zijn. Een goede beslissing kan pijnlijk zijn. Vergeving kan moeilijk voelen. Boete kan pijnlijk zijn. Discipline kan ongemakkelijk zijn. Iemand aanspreken op zonde kan verdriet veroorzaken. Jezus volgen kan offers kosten. Het christelijke geloof belooft daarom niet:

"Je zult je altijd goed voelen."

Het belooft:

"Je zult steeds meer op Christus gaan lijken."

Jezus kwam niet alleen om ons beter te laten voelen

Hier raakt therapeutisch denken direct aan het evangelie. Waarom kwam Jezus? Omdat wij ons slecht voelen? Soms wel. Maar dat is niet het hart van het evangelie. Jezus kwam om:

- zondaren te redden;
- mensen met God te verzoenen;
- zonden te vergeven;
- ons nieuw leven te geven;
- ons te bevrijden van de macht van de zonde;
- ons tot kinderen van God te maken;
- ons te heiligen.

Het evangelie is daarom veel groter dan "Jezus wil dat je jezelf beter gaat voelen." Het evangelie zegt God wil je herstellen in de relatie waarvoor je geschapen bent.

Zonde wordt een psychologisch probleem

Hier ontstaat een van de grootste gevaren.

Wanneer therapeutisch denken het dominante kader wordt, kan zonde worden herinterpreteerd als:

- ongezond gedrag;
- negatieve patronen;
- slechte coping;
- emotionele beschadiging;
- conditionering;
- een probleem uit het verleden.

Daar kunnen allemaal waarheden in zitten. Iemand kan bijvoorbeeld door zijn opvoeding bepaalde verkeerde patronen hebben ontwikkeld. Maar de Bijbel gaat verder. De mens is niet alleen slachtoffer van omstandigheden. De mens is ook moreel verantwoordelijk voor zijn eigen keuzes. Dat is een ongemakkelijke waarheid. Maar zonder die waarheid wordt het evangelie uiteindelijk onbegrijpelijk.

Want als het probleem alleen maar is "Ik ben beschadigd", waarom heb ik dan een Verlosser nodig? Dan heb ik vooral een therapeut nodig. Het Bijbelse evangelie zegt Ik ben beschadigd én ik ben verantwoordelijk, misschien niet voor de beschadiging zelf, maar wel met hoe ik er mee omga. Ik heb hulp nodig. Maar ik heb méér nodig dan hulp.

- Ik heb vergeving nodig.
- Ik heb verzoening nodig.
- Ik heb nieuw leven nodig.

Schuld en schaamte

Ook hier moeten we zorgvuldig zijn.

Er is een verschil tussen **ongezonde schaamte** en **overtuiging van zonde**.

Ongezonde schaamte kan iemand gevangenhouden in gedachten als "Ik ben waardeloos." "Ik zal nooit veranderen." "God kan mij niet liefhebben." Dat is niet het evangelie.

Maar het tegenovergestelde is ook problematisch "Ik mag mezelf nooit schuldig voelen." De Heilige Geest overtuigt mensen van zonde. Schuld kan daarom niet simpelweg worden weggezet als een ongezonde emotie.

Het Bijbelse antwoord op schuld is niet "Leer jezelf accepteren." Het is "Belijd je zonden vergeef anderen en ontvang vergeving."

Zelfacceptatie

Zelfacceptatie is een belangrijk begrip in de moderne therapeutische cultuur.

Het kan iets goeds betekenen erkennen dat je niet perfect bent en jezelf niet voortdurend verachten. Daar is niets onchristelijks aan. Maar de christelijke boodschap gaat verder. De Bijbel zegt niet alleen: "Accepteer jezelf." De Bijbel zegt "**Laat je veranderen.**" Het christelijke leven bestaat uit:

- bekering;
- vergeving;
- vernieuwing;
- heiliging;
- groei;
- gehoorzaamheid.

God neemt ons aan zoals we zijn. Maar Hij laat ons niet zoals we zijn. Dat is een belangrijk onderscheid.

"Je moet jezelf zijn"

Een van de meest invloedrijke moderne ideeën is "Wees jezelf." Dat klinkt bijna vanzelfsprekend. Maar de Bijbel stelt een andere vraag Wie moet ik worden?

Paulus zegt "Trek de nieuwe mens aan." Efeziërs 4:24

De christelijke identiteit is dus niet simpelweg "Ontdek wie je diep vanbinnen bent en blijf daar trouw aan." Het is "Laat Christus bepalen wie je wordt." Daarmee wordt authenticiteit ondergeschikt aan discipelschap.

Authenticiteit

De moderne cultuur zegt vaak "Wees authentiek." Daarmee wordt bedoeld laat je innerlijke gevoelens en verlangens overeenkomen met hoe je je naar buiten toe presenteert.

Maar gevoelens zijn niet altijd betrouwbare gidsen.

- Ik kan voelen dat iets goed is en toch ongelijk hebben.
- Ik kan voelen dat iemand mij onrecht aandoet terwijl ik de situatie verkeerd begrijp.
- Ik kan verlangen naar iets wat God niet wil.

De Bijbel vraagt daarom niet alleen "Wat voel je?" maar "Wat is waar?"

Grenzen

Het begrip *grenzen* is de afgelopen jaren enorm populair geworden.

En opnieuw **gezonde grenzen kunnen buitengewoon waardevol zijn**. De Bijbel leert bijvoorbeeld ook dat mensen verantwoordelijkheid dragen en dat liefde niet hetzelfde is als alles toestaan. Maar grenzen kunnen ook een manier worden om iedere vorm van ongemak te vermijden. Dan ontstaat bijvoorbeeld "Als jouw gedrag mij een slecht gevoel geeft, moet ik afstand nemen." Maar christelijke liefde kan juist vragen om:

- geduld;
- vergeving;
- confrontatie;
- zelfopoffering;
- volharding.

Jezus zegt niet "Vermijd iedereen die jou emotioneel ongemakkelijk maakt." Hij zegt "Heb je vijanden lief." Mattheüs 5:44 Dat is geen argument tegen gezonde grenzen. Het is wel een waarschuwing tegen een cultuur waarin persoonlijk comfort het hoogste goed wordt.

Trauma

Het begrip *trauma* verdient bijzondere voorzichtigheid. Traumatische ervaringen bestaan werkelijk en kunnen diepe gevolgen hebben. De kerk moet daar niet oppervlakkig over doen. Mensen kunnen ernstig beschadigd worden door:

- geweld;
- misbruik;
- verwaarlozing;
- oorlog;
- verlies;
- ongelukken;
- andere ingrijpende gebeurtenissen.

Goede professionele hulp kan dan noodzakelijk zijn.

Maar ook hier is de vraag: **Is trauma uiteindelijk het belangrijkste verklaringsmodel voor wie ik ben?**

Wanneer iemand volledig wordt gedefinieerd door wat hem is overkomen, kan zijn identiteit gevangen blijven in het verleden. Het christelijke evangelie biedt een andere identiteit in Christus. Het verleden kan verklaren waarom iemand worstelt. Maar het hoeft niet te bepalen wie iemand uiteindelijk wordt.

De kerk als therapeutische gemeenschap

Een interessante ontwikkeling is dat sommige kerken steeds meer functioneren als een soort therapeutische gemeenschap. De preek draait dan vooral om:

- zelfbeeld;
- relaties;
- geluk;
- stress;
- succes;
- persoonlijke groei;
- emotioneel welzijn.

Zonde, oordeel, bekering, kruis, opstanding en heiliging komen minder prominent aan bod. De prediking wordt dan "God wil dat jij goed in je vel zit." Dat kan mensen aantrekken. Maar het is niet hetzelfde als het evangelie.

Een therapeutisch evangelie

Een therapeutisch evangelie kan ongeveer zo klinken "God houdt van je." "Je bent waardevol." "God wil dat je gelukkig bent." "Laat het verleden los." "Ontdek wie je werkelijk bent." "Leer van jezelf te houden." Geen van deze uitspraken hoeft op zichzelf verkeerd te zijn.

Maar samen kunnen ze een evangelie vormen waarin de mens centraal staat. De vraag wordt dan Wat kan God voor mij doen? in plaats van Wat heeft God in Christus gedaan?

De kerk als veilige plek

Hier moeten we opnieuw genuanceerd zijn. De kerk behoort inderdaad een veilige plaats te zijn. Jezus Christus is geen harde, afstandelijke Heer. Hij ontfermde zich over mensen.

- ❖ Hij vergaf zonden.
- ❖ Hij genas zieken.
- ❖ Hij hilde met verdrietige mensen.
- ❖ Hij had oog voor gebroken mensen.

De kerk behoort daarom geen plaats te zijn waar mensen voortdurend worden vernederd of beschadigd.

Maar veiligheid is niet hetzelfde als **nooit geconfronteerd worden**. Een goede kerk is een plaats waar iemand veilig genoeg is om de waarheid onder ogen te zien. Ook wanneer die waarheid pijnlijk is.

Liefde en waarheid

Hier ligt een belangrijk Bijbels evenwicht.

Therapeutisch denken kan soms de nadruk leggen op liefde zonder waarheid. Maar Bijbels christendom kent **genade én waarheid**. Johannes 1:14 zegt dat Jezus vol van genade en waarheid is. Jezus was buitengewoon liefdevol. Maar Hij vertelde mensen ook de waarheid. Hij sprak over:

- zonde;
- bekering;
- oordeel;
- gehoorzaamheid;
- zelfverloochening.

Zijn liefde betekende niet dat Hij mensen bevestigde in alles wat zij deden.

Zijn liefde bracht mensen juist tot waarheid en verandering.

Heiliging is geen therapie

Een fundamenteel verschil tussen therapie en discipelschap is het doel. Therapie vraagt bijvoorbeeld "Hoe kan ik beter functioneren?" Discipelschap vraagt "Hoe kan ik meer op Christus gaan lijken?"

Die doelen kunnen elkaar soms overlappen. Maar ze zijn niet hetzelfde. Een christen kan geestelijk groeien terwijl zijn omstandigheden moeilijk blijven. Een christen kan zelfs door lijden heen steeds meer op Christus gaan lijken. Romeinen 5:3-5 verbindt verdrukking bijvoorbeeld met volharding, beproefdheid en hoop. Dat is geen therapeutische manier van denken. Het is een kruistheologie.

Het kruis als correctie op therapeutisch denken

Het kruis is misschien wel de grootste correctie op een puur therapeutisch evangelie. Aan het kruis zegt Jezus niet "Ik wil ervoor zorgen dat jullie je altijd goed voelen." Hij zegt door Zijn offer "Ik geef Mijn leven voor jullie." Het kruis laat zien dat liefde soms kost. Gehoorzaamheid kan pijn doen. Vergeving kan duur zijn. Zelfverloochening is onderdeel van het volgen van Jezus. Jezus zegt "Als iemand achter Mij aan wil komen, laat hij zichzelf verloochenen, zijn kruis op zich nemen en Mij volgen." Marcus 8:34

Dat past moeilijk bij een christendom waarin persoonlijk welzijn de hoogste norm is.

Maar betekent dit dat psychologie verkeerd is?

Nee. Dat zou een verkeerde conclusie zijn. Psychologie kan waardevolle kennis bieden over:

- gedrag;
- emoties;
- ontwikkeling;
- relaties;
- trauma;
- verslaving;
- cognitieve patronen.

Christenen hoeven die kennis niet te verwerpen. Maar psychologie is niet hetzelfde als theologie. Een psycholoog kan bijvoorbeeld helpen bij de vraag: "Waarom reageer ik op deze manier?" Maar de Bijbel stelt daarnaast de vraag **"Hoe wil God dat ik leef?"**

Een therapeut kan helpen om patronen te begrijpen. Christus roept ons tot discipelschap.

Een psycholoog kan helpen bij emotionele problemen. Het evangelie brengt verzoening met God.

Die zaken mogen niet tegen elkaar worden uitgespeeld.

Een eenvoudige toets

Wanneer een kerk, preek of christelijk boek sterk therapeutisch klinkt, kunnen we een aantal vragen stellen.

1. Wat is het grootste probleem van de mens?

Is dat: gebrokenheid? Of zonde en vervreemding van God?

2. Wat is het doel van het christelijke leven?

Is dat: gelukkig worden? **Of Christus gelijkvormig worden?**

3. Wat is het belangrijkste?

mijn gevoel? Of Gods waarheid?

4. Wat moet er gebeuren wanneer mijn verlangen botst met Gods wil?

Moet ik mezelf accepteren? Of mij bekeren en God gehoorzamen?

5. Wat is mijn identiteit?

mijn verleden? mijn emoties? mijn trauma? mijn verlangens? Of wie ik ben in Christus?

6. Wat is het evangelie?

"God wil dat jij je goed voelt. Of "God heeft ons door Christus met Zichzelf verzoend."

Een gezonde balans

De oplossing is niet dat christenen alle therapeutische inzichten moeten afwijzen. Evenmin moeten we psychologie verheffen tot een soort vervangende theologie. We hebben beide nodig, maar ze moeten hun juiste plaats behouden.

Psychologie kan helpen begrijpen wat er met mij gebeurt. De Bijbel helpt mij begrijpen wie ik ben voor God.

Psychologie kan helpen begrijpen waarom ik bepaalde patronen ontwikkel. Het evangelie laat zien hoe God mij wil veranderen.

Therapie kan soms helpen bij herstel van beschadiging. Discipelschap richt zich op heiliging en gelijkvormigheid aan Christus.

De mens hoeft niet alleen "beter" te worden

Hier ligt misschien wel de kern.

Het doel van het christelijke leven is niet simpelweg een gezondere versie van jezelf worden. Het doel is een nieuwe mens worden in Christus.

Daarom is het christelijke antwoord op onze problemen uiteindelijk groter dan therapie. Wij hebben niet alleen behoefte aan:

- inzicht;
- zelfacceptatie;
- betere coping;
- gezonde grenzen;
- emotionele stabiliteit.

Wij hebben behoefte aan:

- vergeving;
- verzoening;
- wedergeboorte;
- de Heilige Geest;
- waarheid;
- heiliging;
- gemeenschap;
- hoop;
- en Christus.

Tot slot

Een kerk moet oppassen voor twee uitersten.

Het eerste uiterste zegt **"Psychologie is slecht en christenen hebben alleen de Bijbel nodig."**

Dat is te eenvoudig en kan mensen zelfs beschadigen.

Het andere uiterste zegt **"Alles wat psychologie zegt is waar en de Bijbel moet daar maar bij aansluiten."**

Ook dat is problematisch. De Bijbel is geen handboek psychologie. Maar psychologie is evenmin een vervanging voor de Bijbel. De kerk heeft daarom onderscheidingsvermogen nodig.

- We mogen psychologische kennis gebruiken.
- We mogen mensen helpen.
- We mogen luisteren naar pijn.
- We mogen ruimte geven aan verdriet.
- We mogen professionele hulp inschakelen wanneer dat nodig is.

Maar we moeten niet vergeten wat de kerk uiteindelijk verkondigt.

Niet "Jezus wil dat jij je beter voelt." Maar "Jezus Christus roept je tot Zich."

Niet "Ontdek jezelf." Maar "Volg Christus."

Niet "Accepteer jezelf zoals je bent." Maar "Ontvang Gods genade en laat je vernieuwen."

Niet "Bescherm vooral je eigen geluk." Maar "Heb God lief en heb je naaste lief."

En niet "Hoe kan ik mij beter voelen?" maar uiteindelijk "Hoe kan ik leven tot eer van God?"

Want het doel van het evangelie is niet dat wij uiteindelijk een betere, gelukkigere en comfortabelere versie van onszelf worden. Het doel is dat wij Christus leren kennen, Hem volgen en steeds meer op Hem gaan lijken.

Dat is meer dan therapie.

Dat is discipelschap.