

Geef beschouwing en overgave weer plek in pastoraat

Ewoud de Jong en Hanneke Schaap-Jonker

24-08-2018

Opinie



„Het lezen en biddend overwegen van de Bijbel op de wijze van de ”lectio divina” (contemplatief en biddend lezen onder aanroeping van de Heilige Geest) zou zeer heilzaam kunnen zijn voor ons geestelijk leven.” beeld iStock

Net als Maria stilzitten aan Jezus’ voeten is heilzaam voor ons geestelijk leven en onze psychische gezondheid. Zo’n contemplatieve manier van leven sluit aan bij nieuwe ontwikkelingen in de psychologische hulpverlening en verdient ook aandacht in het pastoraat, stellen Ewoud de Jong en Hanneke Schaap-Jonker.

Zowel in het pastoraat als in de psychologische hulpverlening neemt het denken een belangrijke plaats in. Binnen de psychologie spreken we dan in traditionele zin over cognities. In de psychiatrische hulpverlening kan de inhoud van dit denken bij bijvoorbeeld angststoornissen en depressies een belangrijk aanknopingspunt bieden bij de behandeling. We spreken dan van cognitieve therapie.

In de zielszorg zoals deze in de gereformeerde traditie wordt beoefend, wordt aan de inhoud van het denken ook een belangrijke rol toegedicht. Exemplarisch in dezen is een uit het Engels vertaald boekje van de puritein Thomas Brooks (1608-1680): ”Precious remedies against Satan’s devices”. De titel van de Nederlandse uitgave is ”Kostbare middelen tegen satans listen”. Op nauwgezette wijze worden in dit boekje allerlei listen beschreven waarmee satan ons tot zonde wil verleiden. Er worden nog veel meer raadgevingen geboden om deze listen te onderkennen.

Modern gesproken geeft Brooks allerlei cognitieve interventies, waarmee ook de zielzorger van vandaag zijn winst kan doen: De ”list” (een gedachte) wordt benoemd en vervolgens uitgedaagd; een innerlijke dialoog wordt op gang gebracht: „You should reason thus with your souls...” De oproep tot overweging klinkt als een terugkerend refrein: „The (...) remedy is... solemnly to consider...” De aandacht wordt verlegd: „To dwell, till your hearts be affected, upon those commandments of God...” Enzovoorts.

Gedragstherapieën

Waar wij echter de vinger bij willen leggen, is dat zowel in de psychologie als in het pastoraat de cognitieve invalshoek (verstaan als het zich richten op de inhoud van het denken, onze gedachten dus) eenzijdig is. In de psychotherapie is hier de laatste jaren meer aandacht voor gekomen, wat blijkt uit de opkomst van ”derde-generatie-gedragstherapieën”.

”Derde generatie” verwijst naar de chronologische volgorde waarin de gedragstherapieën zich ontwikkeld hebben. Tot de eerste generatie rekenen we de klassieke gedragstherapie, uitgevoerd volgens de principes van de leertheorie. Voorbeelden hiervan zijn de assertiviteitstraining en het werken met belonen of straffen van gedrag.

Tot de tweede generatie rekenen we de cognitieve therapie, zoals die is ontwikkeld door Aaron Beck (cognitieve gedragstherapie; CGT) en Albert Ellis (rationeel-emotieve therapie; RET). Die is gericht op het veranderen van de inhoud van irrationele of niet-werkzame gedachten (cognities).

Tot de derde generatie rekenen we de acceptatie- en commitmentbevorderende therapie (ACT). De nadruk ligt hier veel minder op het veranderen van (uitwendig) gedrag of van gedachten, maar veel meer op het anders leren hanteren van ongewenste gedachten en gevoelens.

Mindfulness

In de derde-generatie-gedragstherapieën staat dus de inhoud van het denken niet meer centraal, maar veel meer hoe wij ons verhouden tot onze gedachten. Vandaar ook de opkomst van ”mindfulness”, een aan het boeddhisme ontleende techniek die ons wil leren meer afstand te nemen van onze gedachte en onze gedachte te laten gaan, zonder daarmee de dialoog aan te gaan en er een oordeel over te geven. Mindfulness doet in christelijke kring nogal wat stof opwaaien. Dat is vanwege de associatie met oosterse filosofieën begrijpelijk.

Wat is nu een passende reactie op deze ontwikkeling? De gereformeerde traditie legt een sterk accent op de uitleg en interpretatie van het Woord en het dogma. Cognitieve activiteiten dus. Een belangrijke katholieke traditie (en dan ”katholiek” verstaan in de zin van de apostolische geloofsbelijdenis: ik geloof een heilige, katholieke Kerk) hebben wij verwaarloosd, namelijk de contemplatieve of beschouwende traditie.

Een mooie illustratie van beide tradities biedt wat Lukas 10:38-42 vertelt over Martha en Maria. Er is een oude kerkelijke traditie die een metaforische exegese voorstaat. Deze traditie begint bij Origenes van Alexandrië (184-253) en loopt via Augustinus van Hippo (354-430) naar Bernard van Clairveaux (1090-1153). Bijna 1000 jaar kerkgeschiedenis! Volgens deze traditie staat Martha symbool voor het praktische, actieve leven en Maria voor het contemplatieve, beschouwende leven. Volgens deze uitleg dienen beide zussen de Heere, maar op verschillende wijzen. Beide wijzen zijn nodig, zowel het rationele handelen als de contemplatie.

Overgave

Deze metaforische lijn doortrekkend, stellen wij dat de lijn van Martha dominant is geworden in het gereformeerde pastoraat, door de nadruk op rationaliteit in de zin van gedachte-inhouden. Zie als voorbeeld hiervan het boekje van Thomas Brooks. De beschouwende, contemplatieve lijn van Maria, het (passieve) zitten aan Jezus’ voeten (Luk. 10:39), heeft veel minder aandacht gekregen.

Het lezen en biddend overwegen van de Bijbel op de wijze van de ”lectio divina” (contemplatief en biddend lezen onder aanroeping van de Heilige Geest) zou zeer heilzaam kunnen zijn voor ons geestelijk leven. Het contemplatieve gebed is niet zozeer gericht op allerlei gedachte-inhouden, maar beoogt veel meer de overgave aan God, het rusten in God, het loslaten en laten gaan van allerlei afleidende gedachten, zonder de rationele innerlijke dialoog aan te gaan.

De Heidelbergse Catechismus wijst in deze richting in het antwoord op vraag 103: „Wat gebiedt God in het vierde gebod? (...) dat ik de Heere door Zijn Geest in mij werken late (passieve vorm), en alzo de eeuwige Sabbat in dit leven aanvange.”

Het is duidelijk dat hier aanknopingspunten liggen met betrekking tot de genoemde nieuwe ontwikkelingen binnen de psychotherapie: leren je op een andere manier te verhouden tot je gedachten, en niet de (rationele) discussie aangaan.

Wij zien hier een taak voor de kerken om het oude, beproefde goud van de katholieke contemplatieve traditie weer op te poetsen en ook in het pastoraat een plek te geven. Ons geestelijk leven zal hiermee gebaat zijn. De christelijke psychiatrie eveneens!

Ewoud de Jong is geneesheer-directeur van Eleos, Hanneke Schaap-Jonker is rector van het Kennisinstituut christelijke ggz (Kicg).