

© dr. M.A. van Kalmthout, 2005

Omslagontwerp: Cees Brake bNO, Enschede

Foto omslag: Stenen beeldje uit de tweede eeuw v.Chr., Saint-Symphorien à Paule (Musée de Bibracte).

Uitgegeven door De Tijdstroom uitgeverij, Postbus 775, 3500 AT Utrecht.

E-mail: [info@tijdstroom.nl](mailto:info@tijdstroom.nl)

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorzover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet 1912 juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471, en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen.

Voor het overnemen van gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 5898 082 0

NUR 777

# Inhoud

---

<b>Ten geleide</b>	<b>9</b>
--------------------	----------

## **DEEL I PSYCHOTHERAPIE, WETENSCHAP EN RELIGIE**

<b>1 Psychotherapie in een veranderde wereld</b>	<b>19</b>
De toestand in de wereld	19
Het falen van de traditionele zingevingsystemen	20
Individualisering, secularisatie en psychologisering	21
Wetenschap als de nieuwe religie	22
Psychotherapie als alternatief	23
Psychotherapie en zingeving	26
<b>2 De identiteit van psychotherapie</b>	<b>31</b>
Enkele belangrijke lessen	31
Psychotherapie als vrijplaats	31
De aanwezigheid van de psychotherapeut	33
Praktisch en doelgericht handelen	36
De dieptestructuur van het psychotherapeutisch proces	40
Universele problemen	43
Psychotherapie en zin	47
Een persoonlijk doorleefde en flexibele levensfilosofie	50
Psychotherapeutische doelstellingen	51
Grondige mensenkennis	53
Conclusie	53
<b>3 Psychotherapie als een hedendaags zingevingssysteem</b>	<b>55</b>
Omschrijving	55
Zingeving	59
Waarden en normen	60
Discussie	63
<b>4 Psychotherapie en wetenschap</b>	<b>65</b>
Inleiding	65
Wetenschap als legitimatie	66
Misbruik van de wetenschap	67
Rituele aspecten van protocollaire behandelingen	68
De armoede van de academische psychologie	72
Echte wetenschap en pseudo-wetenschap	77
Psychotherapeutische kennis	78
De psychotherapeut als onderzoeker	80

Conclusie	83
<b>5 Psychotherapie en religie</b>	<b>85</b>
Inleiding	85
Mijn persoonlijke positie	86
Secularisatie	88
De dood van God	90
Religie zonder God	93
Seculiere religie	94
Atheïstische spiritualiteit	97
Humanistische religie	100
Contact met de werkelijkheid zoals die is	103
Psychotherapie en spiritualiteit	105
De essentie van het religieuze	108
Conclusie	112
<b>6 Tussen wetenschap en religie</b>	<b>115</b>
Terugblik	115
Het eigene van psychotherapie	116
Het psychologische domein	120
Levenskunst	123
Psychologische kennis in de wereldreligies	125
Conclusie	126
<b>DEEL II DE PERSOONSGERICHTE BENADERING ALS CONCREET VOORBEELD</b>	
<b>7 Persoonsgerichte psychotherapie: een fraai voorbeeld van een hedendaags zingevingssysteem</b>	<b>131</b>
Verantwoording	131
De persoonsgerichte optiek	133
Rogers' visie: persoonsgerichte psychotherapie als een praktische levensfilosofie	140
Implicaties	147
Conclusie	154
<b>8 Is persoonsgerichte psychotherapie een spirituele discipline?</b>	<b>157</b>
Een nieuwe missie voor persoonsgerichte psychotherapie	157
Definitie van een spirituele discipline	160
Voor- en nadelen	163

Inhoud	7
<hr/>	
Conclusie	167
<b>9 Het impliciet religieuze in persoonsgerichte psychotherapie</b>	<b>171</b>
Inleiding	171
Het ware zelf	172
Onvoorwaardelijk respect en invoelen	180
Authenticiteit	188
Persoonlijkheidsverandering	191
Kosmische krachten	195
Conclusie	201
<b>Slot: op zoek naar het wezenlijke</b>	<b>203</b>
Een permanente zoektocht	203
De essentie van het leven	205
Worden wat wij zijn	206
Zingeving	208
De laatste vragen	209
Seculiere spiritualiteit	211
Het neurotische zelf	213
Geweld en het probleem van het kwaad	215
Psychotherapie	217
Religie	218
<b>Literatuur</b>	<b>221</b>
<b>Register van namen</b>	<b>227</b>
<b>Register van zaken</b>	<b>229</b>



## Ten geleide

---

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik mij voortdurend afgevraagd waarin ik nu precies geïnteresseerd ben en wat mij drijft. Dat is lange tijd onduidelijk gebleven en het bleef spannend waar ik met mijn onderwerp zou uitkomen. Het is een heel proces geworden en dat was op zichzelf al bijzonder de moeite waard. Vanuit die achtergrond wil ik de lezer eerder uitnodigen dat proces zelf ook aan te gaan dan hem<sup>1</sup> vooraf de opzet en uitkomst te vertellen, zoals dat in academische boeken gebruikelijk is. De afloop zou voor verschillende lezers wel eens heel verschillend kunnen zijn en een andere dan de mijne.

Uit de begintijd van het schrijven van dit boek herinner ik mij dat ik ineens wist dat het over de relatie tussen ‘psychologie’ en religie’ zou moeten gaan. Dit zijn twee verwarrende begrippen, want zij hebben uiteenlopende betekenissen die heel verschillende gevoelens oproepen. Dat geldt in het bijzonder voor ‘religie’, een woord dat door zijn kerkelijke en godsdienstige connotatie omgeven is met vooroordelen en taboes. Ik wilde echter niet zozeer schrijven over religie in de kerkelijke zin van het woord, maar eerder over ‘het religieuze’, datgene wat tegenwoordig wel wordt aangeduid met ‘het spirituele’.

Eenzelfde onduidelijkheid geldt voor de term ‘psychologie’. In het normale spraakgebruik wordt daar meestal niet de academische of experimentele psychologie mee bedoeld maar eerder de populaire of gepopulariseerde psychologie en de psychotherapie. De psychologie in deze zin is, als maatschappelijk en cultuurhistorisch verschijnsel, onmiskenbaar van grote invloed geweest (en is dat nog steeds) op de manier waarop wij moderne mensen in het leven staan, op hoe wij tegen onszelf en anderen aankijken en op wat we belangrijk vinden. We kunnen rustig stellen dat de ‘psychologische (of psychotherapeutische) cultuur’ waarvan men in dit verband wel spreekt een soort modern zingevingssysteem is. Ik was vooral geïnteresseerd in deze ruime en populaire betekenis van ‘psychologie’, een betekenis die door vertegenwoordigers van de academische psychologie juist wordt bestreden. De verwarring tussen beide betekenissen bracht mij er in een later stadium toch toe om ‘psychologie’ te vervangen door ‘psychotherapie’, omdat die term nog het meest in de buurt komt van de populaire invulling

<sup>1</sup> Ter wille van de leesbaarheid zal in dit boek zowel naar de therapeut als naar de cliënt slechts in mannelijke vorm verwezen worden.

die niet-psychologen doorgaans aan het begrip geven.

Dat besluit had natuurlijk ook te maken met mijn beroep van psychotherapeut en met de twee eerdere boeken die ik in dat verband heb geschreven: *Psychotherapie: Het bos en de bomen* (1991) en *Persoonsgerichte psychotherapie* (1997). In het eerste boek, een algemene beschrijving van de psychotherapie, was ik in navolging van Jung tot de conclusie gekomen dat er twee grondmodellen van psychotherapie zijn: 'de kleine' en 'de grote' (in mijn termen: de klachtgerichte en de persoonsgerichte). Daarbij liet ik er geen twijfel over bestaan dat de persoonsgerichte de echte psychotherapie was. Vervolgens kan men zich afvragen wat dan wel het eigene is van persoonsgerichte psychotherapie; daarover ging het tweede boek. De vraagstelling riep echter onmiddellijk een tweede vraag op, namelijk hoe psychotherapie zich verhoudt tot wetenschap. Is psychotherapie een wetenschap, vroeg ik mij af, en zo niet wat is zij dan wél? Het antwoord dat dan vaak gegeven wordt, dat psychotherapie een soort religie of (bij)geloof is, maakt het onderwerp 'psychotherapie en religie' – en een derde boek – onvermijdelijk. Achteraf gezien waren deze vragen zoal niet expliciet dan toch wel impliciet in de twee vorige boeken al aanwezig en in die zin vormen de drie een soort vervolgvverhaal of drieluik: de twee voorafgaande boeken waren niet af zonder een derde.

Mijn boeken zijn allemaal autobiografisch, al zou je dat op het eerste gezicht niet zeggen. Ze zijn een neerslag van mijn eigen ontwikkeling en ervaringen als persoon, als praktiserend psychotherapeut, als onderzoeker en als docent. Het grootste gedeelte van mijn leven heb ik geworsteld met achtereenvolgens religie, wetenschap en psychotherapie. Ik ken ze alledrie van binnenuit, heb ze diepgaand bestudeerd en heb de praktijk ervan zelf beoefend. Het voordeel daarvan is dat ik uit eigen ervaring weet wat er in die sectoren omgaat. Ik heb me ermee geïdentificeerd en ik heb me ermee verbonden gevoeld. Tegelijkertijd heb ik ermee en ertegen gevochten en soms ermee gebroken. Dat laatste geldt met name voor religie. Vanuit een levensloopperspectief kan mijn interesse in het onderwerp van dit boek dan ook verklaard worden door heimwee naar het verleden: hoe vaak heb ik niet betreurd dat ik indertijd niet voor godsdienstpsychologie heb gekozen maar voor de experimentele psychologie. Wil ik deze gemiste kans alsnog goedmaken? Of gaat het heimwee dieper en wil ik terug naar de harde kern van religie ('de waarheid en de liefde') die ik aan het einde van mijn se-

minarietijd heb ontdekt en die uiteindelijk meer indruk op mij heeft gemaakt dan de hele academische psychologie? Ik denk nu te weten dat dat voor mij een belangrijke drijfveer is gebleven. Het gaat om het afmaken van iets dat nog onvoltooid was.

Er is ook een neurotische variant van deze laatste mogelijkheid denkbaar, namelijk dat ik ondanks alles toch geen afscheid kan nemen van het romantische wereldbeeld dat mij door de religie is voorgehouden. Het zou kunnen dat het grote, door niets te vervullen verlangen blijft bestaan en dat ik niet in staat ben gebleken met de beperkingen van mijzelf en deze wereld te leven. Oek de Jong (1997) heeft hierover in zijn boek *Een man die in de toekomst springt* behartenswaardige dingen geschreven. De man die in de toekomst springt, Paul van Ostaijen, is degene die werkelijk durft te breken met ons diepgewortelde verlangen naar een absolute en transcendente werkelijkheid buiten onszelf en buiten deze wereld, en die genoeg weet te nemen met het ondermaanse. Al valt de neurotische variant zeker niet uit te sluiten, toch ben ik er al snel achter gekomen dat zo'n ommekeer nog niet betekent dat ons verlangen naar het absolute meteen als neurotisch of irrationeel van de hand gewezen moet worden, wél dat het neurotische van het echte verlangen moet worden gescheiden en dat de vindplaats niet 'in den hoge', maar hier op aarde is. Ik ben er geleidelijk aan van overtuigd geraakt dat wij op die manier zelfs een stap verder komen op onze zoektocht, al wordt die er zeker niet gemakkelijker door.

Ik ben in het verleden zeker geraakt door de essentie (de harde kern) van religie, evenals, later, door die van wetenschap en psychotherapie. Hoe die drie zich tot elkaar verhouden is het hoofdbestanddeel van dit boek. Daar gaat het mij om. Ik ben niet alleen op zoek naar het wezenlijke van religie, wetenschap en psychotherapie, maar ook naar hoe de harde kernen van deze drie zich tot elkaar verhouden. Het maakt mij niet zo veel uit waartoe dit onderwerp gerekend wordt, tot de psychologie, de psychotherapie, de religie of de theologie, de filosofie of nog iets anders.

Maar wat is de harde kern en wie maakt dat uit? De harde kern is zoiets als de essentie, het wezen dat de tand des tijds doorstaat, datgene wat van alle tijden en culturen is, en er moet heel wat franje weggewerkt worden om ertoe door te dringen. Omdat niet iedereen het erover eens is wat kaf en wat koren is, ontstaan de eerdergenoemde definitieproblemen. Als psychotherapeut denk ik



ondertussen zeker te weten dat psychotherapie aan religie heel wat toe te voegen heeft en ik vermoed dat het omgekeerde ook het geval is, al ben ik daar minder zeker van. Ik ben er ook van overtuigd dat wetenschap en religie elkaar niet kunnen missen en dat de psychotherapie in de bevoorrechte positie verkeert dat zij zich uit beide bronnen laat voeden. Stiekem veronderstel ik toch dat de een zonder de beide andere armer is dan samen met die andere, ook al hebben ze alle drie nogal wat kaf onder het koren en is het een hele klus om dat te scheiden.

Wat ik in dit verband een fascinerende gedachte vind, is de mogelijkheid dat de een de ander opvolgt of de functies ervan geheel of gedeeltelijk gaat overnemen. Toegespitst op psychotherapie, waar dit boek toch vooral over zal gaan, houdt dit in dat het niet zo gek is om te denken dat deze de functies van religie geheel of gedeeltelijk zal overnemen en dat zelfs nu al feitelijk doet. Die gedachte is zeker niet nieuw. Van tijd tot tijd is geopperd, onder andere door Jung, dat de zetel van het religieuze niet langer in den hoge, maar in de diepte, namelijk in het onbewuste, 'de psychologie' dus, gezocht moet worden. Fraaie en interessante uitdrukkingen als 'psychologisering van de religie' en 'sacralisering van de psychologie' (zie bijvoorbeeld: Hanegraaff, 1996) suggereren dat er inderdaad een toenadering tussen beide plaatsvindt, maar het blijft een moeilijke kwestie. Als er al van zo'n toenadering sprake zou zijn, dan toch in ieder geval niet tussen de officiële vertegenwoordigers van de psychologie – de academische psychologie – en de officiële vertegenwoordigers van de georganiseerde religie.

Toenadering is eerder te verwachten tussen dissidente varianten: de psychotherapie en 'religies zonder kerk, God of hiernamaals'. De vraag luidt dan of psychotherapie de 'nieuwe religie' is en psychotherapeuten 'seculiere priesters'. Deze vraag klinkt ongetwijfeld nogal vreemd, met de gebruikelijke omschrijvingen van psychotherapie en religie in gedachten. Maar als we het over beider harde kern hebben, is zij bijzonder boeiend en relevant.

Dit laatste zal zeker het geval zijn binnen een positieve benadering van het proces dat als 'secularisering' wordt aangeduid. Secularisering, een buitengewoon boeiend proces dat ik persoonlijk heb door gemaakt, laat zich het simpelst omschrijven als: 'het verdwijnen van God'. Dat zien wij thans op alle gebieden des levens, niet alleen op dat van de techniek en de wetenschap, maar evenzeer op het gebied van de politiek, de opvoeding, de ethiek en 'de laatste

vragen' die traditioneel het exclusieve terrein van de religie waren. De moderne mens is autonoom geworden, maakt zelf uit wat de zin is van het leven, wat goed of slecht is en wat het leven waardevol maakt. Dat wil zeker niet zeggen dat er geen gevoel meer is voor het mysterie van het bestaan, maar onze onwetendheid wordt niet langer opgevuld met religieuze begrippen als 'God', 'hiernamaals' en dergelijke. We moeten op eigen kracht zien klaar te komen met geweld, lijden en dood. Religieuze antwoorden worden door steeds meer mensen als doekjes voor het bloeden beschouwd en we kunnen met recht stellen dat we thans leven in het postreligieuze tijdperk. Secularisering betekent ook dat we het van *dit* leven moeten hebben en niet van een ander leven in de toekomst. Het antwoord op de oude catechismusvraag: 'Waartoe zijn wij op aarde?' lijkt niet langer te luiden: 'Om God te dienen en daardoor hier en in het hiernamaals gelukkig te zijn', maar eenvoudig: 'Om onszelf en anderen te dienen en daardoor hier op aarde gelukkig te zijn'.

Wat ik altijd een intrigerend neveneffect van de secularisering heb gevonden is het werk van theologen, godsdienstwetenschappers en anderen die, met volledig serieus nemen van het seculariseringsproces, op zoek zijn gegaan naar het wezenlijke van religie. Daartoe was een verregaande ontmythologisering nodig, die soms zo ver ging dat er theologen op het toneel verschenen die niet langer in God of het hiernamaals geloofden. Ik ben benieuwd waar deze theologen, die bekend zijn geworden als de beweging van de God-is-dood-theologie, uitkomen, wat de harde kern is die zij overhouden en of die harde kern lijkt op die van psychotherapie. In dit verband ben ik steeds gegrepen geweest door het werk van de Duitse theoloog Dietrich Bonhoeffer. Vanuit de gevangenis in nazi-Duitsland schreef hij zijn vermaarde gevangenisbrieven waarin hij zich bezighield met de vraag wat uiteindelijk de consequenties zouden zijn van de radicale secularisering die hij in snel tempo om zich heen zag plaats grijpen. In een postuum verschenen bundeling van deze gevangenisbrieven, getiteld *Widerstand und Ergebung* (1951), vraagt Bonhoeffer zich af hoe het christelijk geloof 'niet-religieus', 'wereldlijk' en '*diesseitig*' geïnterpreteerd en verkondigd kan worden. Helaas hebben wij door zijn vroege dood (hij werd kort voor de bevrijding door de nazi's op veertigjarige leeftijd vermoord) zijn antwoord op die vraag maar zeer gedeeltelijk mogen horen, maar dat maakt de vraag er niet minder interessant om.

Het antwoord gaat misschien in de richting van wat Bruno-Paul De Roeck (1990) tot uitdrukking brengt in de titel van zijn boek *Een goddeloze gelovige* en aan de orde wordt gesteld door de vraag van Jan Glastra van Loon (1993): 'Hoe gelovig kunnen wij zijn?'. Het gaat om de vraag waarin wij moderne mensen na de dood van God, na de complete ontmythologisering en onttovering van mens en wereld, nog kunnen geloven en waar wij dat geloof op zouden moeten baseren. Die vraag geldt voor psychotherapeuten al evenzeer als voor andere professionals en voor iedereen die bewust zin aan zijn leven probeert te geven. In dit verband heb ik mij ook geïnspireerd gevoeld door de opvattingen van mijn Britse collega Brian Thorne (1991) die, zich realiserend dat 'Gods wegen onnaspeurlijk zijn', veronderstelt dat in het werk van Carl Rogers de moderne vormgeving van het aloude evangelie is terug te vinden. Ook voor diegenen zoals ik, die niet gelovig zijn, kan het een interessante gedachte blijven dat een bepaald psychotherapeutisch systeem in essentie dezelfde inhoud en functie heeft als religie vroeger had. Moderne godsdienstpsychologen spreken in dit verband wel over de 'functionele equivalentie' tussen psychotherapie en religie. Of dat nu door God of door maatschappelijke en culturele krachten wordt veroorzaakt, doet in dit verband niet ter zake. Ook als je niet in God of in het hiernamaals gelooft kun je de mening zijn toegedaan dat psychologie of psychotherapie min of meer dezelfde functie vervullen als religie vroeger en in dat opzicht als gelijkwaardige partners functioneren op onze huidige markt van welzijn en geluk. Het werk van Thorne inspireerde mij in ieder geval tot een toespitsing van mijn interesse in de richting van de vraag of psychotherapeuten gedoemd of geroepen zijn de taak van predikanten en priesters op hun eigen manier over te nemen. Het bracht mij er verder toe een andere inspiratiebron voor mijn werk, de persoonsgerichte benadering van Carl Rogers, actief in dit project te betrekken. Had Rogers inderdaad, zo begon ik mij serieus af te vragen, primair een soort levensbeschouwing gebracht, zoals hij zelf in de laatste fase van zijn ontwikkeling met kracht begon te stellen? Al schrijvende werd mij duidelijk waar dit boeiende project uiteindelijk zo ongeveer ging uitkomen en was het resultaat voor mijzelf alleszins bevredigend. Dat neemt niet weg dat ik bij tijd en wijle een zwaar hoofd had in deze hele onderneming en dat ik me soms in gemoede afvroeg waar ik in godsnaam mee bezig was.

**Dankwoord**

Ik dank Jan van Blarikom, Fanny ten Brundel, Jacques Graste, Sjef Geurden, Bruno de Roeck, Annemarije Schipper en Toine Vossen voor hun kritische lezing en commentaar in verschillende fasen van het schrijven van dit boek. Cees Stavenuiter dank ik voor zijn regelmatige aansporingen om dit boek te voltooien.