

HANDBOEK PASTORALE COUNSELING

Bijbels gefundeerd, integraal en veilig begeleiden



GERARD FELLER

Copyright

© 2026 Gerard Feller

Auteur: Gerard Feller

Titel: Handboek Pastorale Counseling

Ondertitel: Bijbels gefundeerd, integraal en veilig begeleiden

Eerste editie 2026

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, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behalve waar de wet dit toestaat.

Dit handboek is bedoeld voor toerusting en pastorale begeleiding. Het vervangt geen medische, psychologische, psychotherapeutische of psychiatrische diagnostiek en behandeling. Bij acute onveiligheid of ernstige lichamelijke of psychische klachten is professionele hulp noodzakelijk.

Bijbelcitaten en pastorale toepassingen dienen zorgvuldig in hun context te worden gelezen. Geestelijke interventies worden alleen met vrije en geïnformeerde toestemming toegepast.

Verantwoording en reikwijdte

Dit handboek helpt pastorale werkers om mensen zorgvuldig te begeleiden vanuit een bijbels mensbeeld. Het verbindt geestelijke onderscheiding met aandacht voor lichaam, psyche, relaties, context en professionele zorg. De hoofdgedachte is eenvoudig: goede pastorale counseling zoekt waarheid en genade, werkt relationeel, toetst hypotheses en beschermt de vrijheid en veiligheid van de hulpvrager.

Het boek stelt geen medische of psychiatrische diagnose en vervangt geen arts, psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Pastorale diagnostiek betekent hier: samen een voorlopige en toetsbare beschrijving maken van de hulpvraag, krachten, risico's, geloofsbetekeningen en passende vervolgstappen. Bij twijfel wordt overlegd of verwezen.

Bijbelteksten worden pastoraal toegepast en niet gebruikt als snelle verklaring voor ziekte, trauma of gedrag. Gebed, Schriftlezing, belijdenis, vergeving en bevrijdingsgebed worden alleen met toestemming ingezet. Geen enkele geestelijke interventie rechtvaardigt dwang, het staken van behandeling of het beschuldigen van de hulpvrager.

Voor wie dit boek bedoeld is

- Pastors, oudsten, diakenen en pastorale teams.
- Christelijke counselors, coaches en vrijwilligers die binnen hun deskundigheid werken.
- Gemeenten die beleid willen maken voor intake, veiligheid, samenwerking en nazorg.
- Hulpvragers en naasten die willen begrijpen wat zorgvuldig pastoraat inhoudt.

Leeswijzer

Deel één behandelt grondhouding en diagnostiek. Deel twee werkt de belangrijkste domeinen uit. Deel drie beschrijft interventies, grenzen en samenwerking. De bijlagen bevatten formulieren, checklists en een compact crisisprotocol.

Inhoud

1. Roeping en grenzen van pastorale counseling
2. Een bijbels mensbeeld en gezondmakende leer
3. Geestelijke diagnostiek
4. Intake en pastorale werkhypothese
5. Communicatie met wijsheid
6. Relationele hersenvaardigheden
7. Zien wat God ziet
8. Het geweten
9. Psychosomatiek en chronische pijn
10. Trauma schaamte en vergeving
11. Bevrijdingspastoraat
12. Complementaire zorg onderscheiden
13. Crisis signalering en verwijzing
14. Het counselingtraject in de praktijk
15. Casussen en oefeningen
16. Bijlagen en werkbladen
17. Bronnen

1 Roeping en grenzen van pastorale counseling

Pastorale counseling is een bediening van aandacht, waarheid, gebed en gemeenschap. Zij wordt betrouwbaar wanneer de counselor zowel nabijheid als begrenzing kan bieden.

De pastorale grondhouding

De hulpvrager is geen project en geen verzameling symptomen, maar een mens voor Gods aangezicht. De counselor luistert vóór hij duidt, vraagt vóór hij bidt en toetst vóór hij concludeert. Hij maakt ruimte voor verdriet, twijfel en stilte zonder die onmiddellijk te corrigeren. Hoop is niet hetzelfde als een snelle oplossing; hoop kan ook betekenen dat iemand niet alleen hoeft te lijden en stap voor stap passende zorg ontvangt.

Deskundigheid en macht

Een pastorale titel geeft geen bevoegdheid om medische diagnoses te stellen, medicatie te wijzigen, trauma te behandelen of psychiatrische crisiszorg te vervangen. De machtsongelijkheid vraagt om transparantie: leg doel, methode, vertrouwelijkheid, verslaglegging, overleg en klachtenroute uit. Vermijd dubbele relaties, financiële afhankelijkheid en geheimhouding die veiligheid bedreigt.

Toestemming

Vraag expliciet toestemming voor gebed, aanraking, aanwezigheid van een teamlid, contact met familie of behandelaren en het bespreken van zonde, vergeving of geestelijke strijd. Toestemming is een proces. Een eerder ja blijft geen ja wanneer iemand bevriest, dissocieert, bang wordt of wil stoppen.

Actuele professionele oriëntatie

De WHO mhGAP-richtlijn uit 2023 benadrukt herkenning en evidence-informed behandeling van onder meer depressie, angst, psychose, middelenproblematiek, stressgerelateerde klachten en suïcidaliteit. Pastorale werkers hoeven deze aandoeningen niet te behandelen, maar moeten signalen kunnen herkennen en samenwerking organiseren. Trauma-informed werken benadrukt veiligheid, betrouwbaarheid, samenwerking en keuzevrijheid.

2 Een bijbels mensbeeld en gezondmakende leer

Gezonde leer vormt niet alleen ideeën, maar leert mensen leven in waarheid, genade, verbondenheid en verantwoordelijkheid.

De gezondmakende leer

Inleiding

Pastorale counseling staat voor bijbels denken over gezondheid. Gods Woord heeft de pretentie gezondmakend te zijn. Veel christenen denken bij bijbelse gezondheid vaak alleen aan gebed. Dat is natuurlijk ook heel belangrijk. Maar de bijbel spreekt ons ook aan op onze verantwoordelijkheden als het gaat om het verkrijgen en bewaren van onze gezondheid. In verschillende teksten in het oude en nieuwe testament wordt gesproken over de gezond-makende (Grieks: 'hygiainousa') invloed. In 1Tim. 6:3-4 (NBV) staat: "Indien iemand een andere leer verkondigt en zich niet voegt naar de gezonde (heilzame in NBG) woorden van onze Here Jezus Christus en de leer der godsvrucht, dan is hij opgeblazen, hoewel hij niets weet...". Zie ook 1Tim. 4:3, Titus 2:1 en Psalm 107:20.

Nu is gezondheid een begrip waarover qua inhoud en betekenis nogal verschillend gedacht wordt. De definitie van de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, is: 'Een toestand van compleet welbevinden'. Volgens anderen is deze definitie verouderd, omdat daarmee praktisch iedereen als patiënt kan worden aangemerkt. Een meer eigentijdse term voor gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Hierin wordt benadrukt dat het veel meer gaat om de potentie gezond te zijn of te worden, zelfs als er sprake is van een ziekte (1). Machteld Huber, een gezondheidspsychologe, ging te rade bij behandelaars, beleidsmakers en patiënten en kwam tot verschillende aspecten van gezondheid te weten: lichamelijk functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.

Bijbels mensbeeld

Dit holistisch benaderen van gezondheid komt dicht bij het bijbelse denken hierover. De Bijbel definieert gezondheid en zelfs leven altijd in relatie met God. De mens is vooral een moreel wezen. Vanuit die relatie met God krijgen alle bovengenoemde dimensies een bijbels gezonde inhoud. Hoewel vaak bij gezondheid een onderscheid gemaakt naar lichaam (stoffelijk), ziel (relatie medemens en zichzelf) en geest (relatie met God), blijft de mens in zijn complexe schepping een onlosmakelijke eenheid. Tegenwoordig is het inmiddels genoegzaam bekend dat voldoende beweging en goede voeding ook grote invloed op onze gezondheid hebben. Daarover misschien later in een ander artikel meer. Nu wil ik focussen op de relaties in en buiten de mens waar 'de gezonde leer' in de bijbel aandacht geeft.

Naar de bijbelse maatstaf dreigt de moderne mens door de toenemende secularisatie en individualisering, door contactverlies met zijn omgeving, met God, de medemens en de schepping, steeds ongezonder te worden. Dit ondanks de ontwikkeling van de medische wetenschap. Ook de innerlijke relaties devalueren steeds meer. Bijbels gezien vindt er na de zondeval een steeds groter wordende desintegratie plaats van de innerlijke verhoudingen tussen geest, ziel en lichaam. Dit leidt tot een verwording van de innerlijke samenhang. En daardoor een verwijdering van het bijbelse totaalbeeld van gezondheid.

Door het evangelie van Jezus Christus, het contactherstel met God en de inwoning en verbondenheid van de Heilige Geest, zijn er voor de mens mogelijkheden om bijbels gezond te worden. Dat gaat via een proces en vraagt uiteraard tijd. De volmaakte eeuwige gezondheid, een genadegift van God, wordt pas in de toekomst bereikt in de hemel met een volmaakt (zondeloos) en verheerlijkt lichaam in een volmaakte verbinding met God en Zijn schepping. In dit artikel wil ik vooral duidelijk maken dat men in bijbelse zin alleen gezond kan worden en blijven door voortdurend te leren en te oefenen, in praktijk te brengen.

Praktiseren van gezondheid

Gezondheid moet geleerd worden! Veel christenen beseffen niet dat het beamen of erkennen van de theoretische en of intellectuele kennis nog geen garantie biedt voor een bijbels verantwoorde gezond-makende werking. Wedergeboorte is een belangrijke basis, maar betekent nog niet dat iemand in bijbelse zin gezond is. Alleen het steeds weer (be)oefenen ('gymnazo') en praktiseren van de nieuwe mens, (Ef. 2:14;4:24), de 'nieuwe software' (Rom.12:1,2) heeft gezond-makende gevolgen. Wat we weten, moet stap voor stap in praktijk gebracht worden, moet 'vlees en bloed' in ons worden.

In principe kan bijbelse gezondheid pas werkzaam zijn als er aan twee essentiële voorwaarden voldaan is. Allereerst moeten de oude verhoudingen en gewoonten en maatstaven als verkeerd en negatief erkend worden, en dit moet tot het inzicht leiden dat er nieuwe bijbelse verhoudingen nodig zijn. Men moet leren om tot een totaal ander denken en handelen te komen, wat geleid wordt door God en vaak indruist tegen datgene wat we gewoonlijk denken en doen. Gij geheel anders (Ef. 4:20). Het gaat erom "Dat uw geest en uw denken voortdurend vernieuwd moeten worden en dat u de nieuwe mens moet aantrekken die naar Gods wil geschapen is in waarachtige rechtvaardigheid en heiligheid" (Ef. 4:23,24). Verandering van gezindheid heeft naast het intellectuele inzicht ook een beslissing van de wil nodig en daarna een daadwerkelijk oefenproces om een en ander in praktijk te brengen (12).

Leerproces van navolging

Kennis en leerprocessen hebben een gemeenschappelijke noemer, een gemeenschappelijk doel, namelijk Jezus Christus Zelf. We moeten Zijn leven leren te leiden. In Luk.9:23 staat: "Wie achter Mij (Jezus) aan wil komen, moet zichzelf verloochenen en dagelijks zijn kruis op zich nemen en Mij volgen. Want ieder die zijn leven (lees: oude leven) wil behouden zal het verliezen, maar wie zijn leven verliest omwille van Mij (nieuwe identiteit) zal het behouden".

De basis van bijbelse gezondheid is de nieuwe identiteit in Christus! "Met Christus ben ik gekruisigd: ikzelf leef niet meer, maar Christus leeft in mij" (Gal. 2:20).

Ons leerproces is te (gaan) leven in die nieuwe identiteit van Christus. Dit houdt in: leren te leven als Christus in de eerdergenoemde dimensies van onze gezondheid. Het leerproces van navolging heeft ook model voorbeelden nodig, mensen die de weg van Jezus in hun leven gegaan zijn. Daarnaast kunnen christelijke hulpverleners, coaches, pastorale werkers mensen aanmoedigen de weg van Jezus te volgen. In het blad Promise hebben we vaak aandacht gegeven aan het 'Life Model'. Dit model hanteert een bijbels holistisch model van gezondheid. Naast de vaak enthousiaste reacties over dit 'neuro-theologisch model' wordt soms de kritiek geuit dat het niet bijbels gefundeerd zou zijn. In dit artikel wil ik ook aantonen dat het leerproces van de nieuwe mens om gezond te worden alles te maken heeft met de vaardigheden die in het Life Model genoemd worden.

Leren leven in de nieuwe identiteit

Centraal in de Bijbel en het Life Model staat het belijden en bewaken van de nieuwe identiteit in Christus. In het hiërarchisch functioneren van hersencentra staat het centrum van de identiteit (in de prefrontale cortex) bovenaan in de commandostructuur (2). De belangrijkste factor van gezondheid is je gedragen naar je identiteit (zoals God die bedoeld heeft). Jezelf in alle mogelijke en moeilijke situaties je herinneren wie je bent in Christus en daaraan denken en daarnaar handelen. Of anders gezegd: "Wat zou Jezus gedaan hebben?" (WWJD). Niet door een inspanning van de oude mens, maar geleid worden door de Heilige Geest. Dit gaat niet vanzelf, want de wedergeboren christen moet leren om af te leggen en aan te doen (Rom. 13:12; Kol. 3:12; Hebr. 12:1). Intellectuele kennis alleen is niet genoeg. Immers er moeten ook vaardigheden geoefend en ingeslepen worden. Als dat niet het geval is, zal de wedergeboren mens zich niet gedragen naar zijn identiteit in Christus maar naar 'het vlees', dus leven in zijn oude natuur. Christenen moeten leren in de nieuwe identiteit van Christus te leren leven en handelen. Sterven aan de oude identiteit is een belangrijke voorwaarde. "Daar wij tot het inzicht gekomen zijn dat een voor allen

gestorven is. Dus zijn ze allen gestorven opdat zij die leven, niet meer voor zichzelf zouden leven, maar voor Hem, die voor hen gestorven is en opgewekt". Zie o.a. 2 Kor. 5:15 (NBG) (7).

De oude mens voor dood houden is een belangrijke vaardigheid die geleerd en geoefend moet worden (in termen van het Life Model: ingeslepen in het snelle circuit van de rechter hersenfunctie). Dus geen autonomie, zelfrechtvaardiging, zelfverlossing, grenzeloze vrijheid of a-moraliteit. We moeten door het oefenen leren 'daders' te worden van het Woord en niet alleen hoorders, want dan zouden we onszelf misleiden' (Jac. 1:22).

Leren van intimiteit met God

De eerste vaardigheid die een wedergeboren christen moet leren, is het ontwikkelen van intimiteit in een persoonlijk gebed met Christus, geleid door de Heilige Geest en het Woord van God. A.W. Tozer moedigt in zijn boek 'The Pursuit of God' een intieme conversatie met God aan (3). "Heer leer me te luisteren. Leer me net als Samuel te bidden: 'Spreek Heer, Uw knecht luistert'. Laat me leren luisteren naar Uw stem ondanks alle geluiden van de wereld in en om me heen". Vaak gebeurt dit spreken door het Woord van God, de Bijbel, soms door andere gelovigen of door omstandigheden. Hoe dan ook, we moeten ook leren die stem van God te verstaan en te toetsen.

In 'neuro-fysiologische termen gesproken is dit luisteren naar God is een vaardigheid van 'het snelle circuit' van de rechter hersenfunctie. Als het alleen voor kennisgeving aangenomen wordt door het langzame circuit van de linker hersenen, mist het de emotionele context en verbinding die nodig is om het leerproces op te slaan (4). De vaardigheid om relationeel met God (en daarna ook met anderen) te blijven, is te leren ondanks lastige gevoelens zoals verdriet, boosheid, angst, schaamte, walging en wanhoop. Maar daarover later meer.

Volgens Psalm 34 zal God een zoekend mens antwoorden. De postmoderne mens is over het algemeen oppervlakkig, gemakkelijk prikkelbaar, ongeduldig, onzeker, autonoom, weet het beter en houdt vast aan zijn eigen vooronderstellingen. Psalm 34 geeft aan dat God wil dat mensen Hem zoeken, want dan zal Hij antwoorden, en dat wanneer ze Hem zien (schouwen) Hij dan vreugde zal schenken, dat wanneer ze Hem vrezen (rekening met Hem houden) Hij dan in hun behoeften zal voorzien. Het gaat hier niet om een enkelvoudig moment maar om een (leer-) proces (12).

Leren het geweten voor God en mensen te oefenen

In de Bijbel neemt het geweten een uiterst belangrijke plaats in, zowel in de bevrijding en verlossing van de gehele mens als in de communicatie met God en het leren kennen van Zijn wil. De vaardigheid van het je gedragen naar je identiteit in Christus ondanks alle aanvechtingen van de oude mens, wordt in de Bijbel ook zelfbeheersing genoemd (2 Petr.1:6). Bijbels gezien is zelfbeheersing een vrucht en ook een eigenschap van de Heilige Geest. Bij de wedergeboorte maakt de Heilige Geest inwoning in ons hart, geest (bewustzijn) en is daar voor eeuwig aan verbonden (Rom. 8:35). Het kostbare bloed van Christus reinigt de geest van de mens, zijn intuïtie, en geweten (Hebr.9:14). Het reinigt ons bewustzijn van dode werken om de leven de God te dienen.

De 'neuro'-theologie van het Life Model beweert dat het controlecentrum van onze (nieuwe) identiteit door de meeste wetenschappers wordt gezien als iets wat zich in de prefrontale cortex bevindt. Het centrum beoordeelt prikkels en reageert volgens de identiteit van het 'zelf'. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Vaak treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen.

Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven, ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens

rein is, of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God. Bij de geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichter bij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige, bijvoorbeeld bij Paulus: "Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest" (Rom.9:1). Een belangrijk geheim van een overwinnend gezond christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de joodse raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2 Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin ieder christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16). Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de Bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3:15,16: "Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoedigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die u goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden".

Belangrijke aspecten als identiteitsvorming, impulsbeheersing, socialisatie, zelfbeheersing, groepsidentiteit, verwerken van ervaringen van kennis en cultuur, ontwikkelen van empathie, synchronisatie en praktisch hersenonderzoek en natuurlijk niet in de laatste plaats geestelijk leven passen naadloos in een bijbelse analyse over het geweten en over gezondheid. Natuurlijk is de bijbelse visie maatgevend en niet alleen het wetenschappelijk onderzoek (8).

Leren tot rust te komen en terug te keren tot blijdschap

"Laat in uw hart de vrede van Christus heersen, want daartoe bent u geroepen als de leden van een lichaam" (Kol.3:15). "Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal Ik jullie rust geven" (Mat.11:28). Vreugde opbouwen wordt meestal niet beschouwd als een geestelijke taak. Vreugde wordt zelden gezien als een belangrijk instrument bij karakterveranderingen. Toch sprak Jezus over vreugde als een belangrijk onderdeel van Zijn onderwijs en een centraal kenmerk van gebed. "Deze dingen heb Ik tot u gesproken, opdat Mijn blijdschap in u zal blijven en uw blijdschap volkomen zal worden" (Joh.15:11). "Maar nu kom Ik naar U toe en spreek dit in de wereld, opdat zij ten volle Mijn blijdschap in zichzelf mogen hebben" (Joh.17:13).

Vanuit de werking van de hersenen gezien, stimuleert vreugde de groei van de hersenen die betrokken zijn bij karaktervorming, versterking van de identiteit en moreel gedrag. Als we de bedoeling hebben door hersenveranderingen het karakter te veranderen, dan wordt dat het beste ontwikkeld en bestendigd door vreugdevolle relaties. Vreugde is net zo krachtig als wanneer we pijn ervaren. Het doet ons gevoel goed, als er iemand het fijn vindt om bij ons te zijn, wanneer we lijden. Als we in de armen van een vriend vallen die net als wij zich gehaast heeft naar de spoedeisende hulp, om te wachten of een geliefde overleeft, huilen we van opluchting, maar het is vreugde. Er is dan iemand bij ons, we zijn niet alleen. Vreugde laat ons blij zijn met mensen die blij zijn en huilen met mensen die huilen, we voelen ons diep verbonden.

Misschien is het door het gebrek aan waardering voor dit relationele karakter van vreugde, dat we onze geestelijke ontwikkeling geneigd zijn te zien als een eenzame ervaring en daarom vreugde niet zien als een geestelijke activiteit. Terugkeren tot vreugde is in het Life Model een van de belangrijkste vaardigheden die geleerd moet worden (9). We mogen ons immers te allen tijde verblijden in de Heer (o.a. Luk. 1:47; Fil. 4:4). Vaak blijven ongeoefende en niet goed georganiseerde hersenen langdurig steken in depressiviteit, angst, eenzaamheid en hopeloosheid. Vaak hebben mensen ook niet geleerd capaciteit in gevoelens op te bouwen en in hun hersenen te verwerken. We zien niet vaak dat christenen vreugde oefenen en ontwikkelen. De aanwezigheid van te weinig vreugde kan hiermee te maken hebben, maar het is veel meer het gevolg van het feit dat we vreugde niet vast kunnen houden.

De vreugde die we verzameld, opgebouwd hebben in het natuurlijk verloop van ons leven is vergelijkbaar met warmte die in een niet geïsoleerd huis gemakkelijk ontsnapt door open ramen en deuren. Het is gemakkelijk om verliefd te worden, maar veel moeilijker om vreugde vast te houden en om echtscheiding te voorkomen. Het is gemakkelijk mensen te enthousiasmeren voor de kerk, maar het is moeilijker om ze daar te houden. Het gaat hier om de relationele vaardigheden die nodig zijn om verlies van vreugde te voorkomen; deze vaardigheden zijn moeilijker te leren dan de betrekkelijke eenvoudige principes voor het

opbouwen van vreugde. In het Life Model wordt dit in het 'hiërarchisch hersen functioneren' aangeduid als het oefenen op niveau 3, de rechter cingula cortex, het zogenaamde 'moederhart' (2).

Leerproces: leren te kunnen lijden

Het is belangrijk om te leren op een goede manier te lijden. Meestal proberen we lijden te voorkomen. We kunnen verschillende 'capaciteiten' om te kunnen lijden onderscheiden: nl. van een baby, kind, adolescent, ouder en oudste. In de Bijbel is lijden vaak verbonden met liefde. Wie liefheeft moet ook leren om te kunnen lijden (1 Petr. 4:13). "Hoe meer u deelhebt aan Christus' lijden, des te meer moet u zich verheugen, en des te uitbundiger zal uw vreugde zijn wanneer Zijn luister geopenbaard wordt". Als u deelhebt aan Jezus' leven zult u ook deelhebben aan Zijn gevoelens, en dat betekent ook aan het lijden in deze wereld. Als je in liefde verbonden bent, heb je ook deel aan het lijden van de ander. In Rare Leadership (10) laat Jim Wilder zien hoe Jezus aan het kruis leed en toch zo Zijn volmaakte liefde toonde:

Hij dacht aan de behoefte van Zijn moeder en regelde dat Johannes als familie voor haar werd.

Hij bad aan het kruis voor diegenen die Hem kruisigden: "Vader, vergeef het hen".

Hij verbond zich op een relationele manier met de dief naast Hem aan het kruis en speelde de rol van Verlosser voor hem. (Hij gedroeg Zich naar Zijn identiteit).

Hij doorstond de hoon en spot van Zijn tegenstanders en liet Zich niet verleiden tot agressie.

Hij refereerde aan het Woord van God, Zijn Vader om Zich te herinneren wie Hij was.

Hij bleef in alle pijn in een relationele modus met Zijn hemelse Vader.

Hoewel Jezus ook God was heeft Hij ten volle als mens geleden (Fil.2:5-7). Lees ook eens over het lijden van de geloofshelden in Hebr.11.

Om op een bijbels goede manier te leren lijden, kunnen we leren in moeilijke omstandigheden relationeel te blijven. Relationeel naar God en naar de medemens. De relatie is altijd belangrijker dan het probleem. Men kan tijdens het uiten van de emoties voortdurend contact houden met de gedachten en ervaringen van de ander. Iedere emotie moet herkend worden met de bedoeling om tot een betere hechting, verbintenis met de ander te komen, dat is ook een bijbelse motivatie. De relationele circuits (RC) moeten actief blijven en men moet bereid zijn om te pauzeren als dat nodig is voor de verwerking door de ander, met het doel de relatie te verbeteren. Dit betekent niet dat we het altijd eens zijn met de ander, maar dat we in contact blijven met de gedachten en gevoelens van de ander. Dit principe geeft ons inzicht in hoeverre iemand vanuit de eerdergenoemde zes onprettige emoties met een individu, gezin, groep of cultuur terug kan keren naar vreugde. Een verkeerde, 'giftige' motivatie is vaak de oorzaak van het onvermogen om vanuit die zes onaangename emoties naar vreugde terug te keren. Als ons relationele brein niet weet hoe we een relatie moeten bewaren tijdens een dergelijk gevoel, wil het met rust gelaten en is men niet in staat om die rust op te wekken. Wij zijn vaak bezig om pijnlijke gevoelens te vermijden, en dit wordt zelfs een motivatiepatroon in onze relaties met anderen (6).

Leer gezondheid door de hersenen te oefenen

De moeite om te reageren vanuit de nieuwe identiteit in Christus wordt in het Life Model neurofysiologisch verklaard doordat men de nucleus accumbens niet onder controle heeft. Dit is het genotscentrum in de hersenen dat een belangrijke rol speelt bij positieve belevingen zoals verlangen, motivatie, passie en bevrediging. Bij een gezond functioneren van de hersenen controleert het identiteitscentrum dit genotscentrum; in bijbelse termen heet dit zelfbeheersing. Zelfbeheersing van de nucleus accumbens betekent dat we de hersenpijn en ons 'hunkering centrum' moeten beheersen. Door uitstel van beloning leren we dit centrum, de nucleus accumbens te temmen en onze verlangens en driften te weerstaan.

Als kinderen leren om hun verlangens te temmen vóór de puberteit, hebben ze een gemakkelijker leerproces tegen de tijd wanneer de sekshormonen de nucleus gaan beïnvloeden omdat deze nog veel

moeilijker en irriterender zijn om te controleren, en is seksuele zelfcontrole dus moeilijker uit te oefenen. Niet-getrainde hersenen van adolescenten vinden pijn een verschrikking, en vinden uitstel van genot geestdodend en kwellend. Daarom lijkt masturbatie in hun optiek beter dan het moeizaam een relatie opbouwen met een partner. Ze willen zo snel mogelijk bevrediging. Ook wedergeboren christenen zijn vaak aan allerlei zaken verslaafd: drankzucht, roken, teveel eten, masturbatie, porno, geld, macht, status enzovoort. Vanuit de christelijke identiteit bezien kan de Heilige Geest helpen het genotscentrum te beteugelen. Zelfbeheersing is de vrucht van de Heilige Geest. Dit moet ook weer geoefend worden (2 Petr. 1:10). In 2 Petr. 2:19b staat: “waar men door beheerst wordt, daarvan is men slaaf” (Zie ook Joh. 8:34).

Geloofsgemeenschappen kunnen verslaafde mensen ook helpen door buddy's, kleine groepen met geestelijke oefeningen zoals gebed en aanbidding, betrokkenheid, vreugde, en delen van hun leven. Zo kunnen verslaafden groeiend in de relatie met God en elkaar een geestelijke vrucht ontwikkelen: zelfbeheersing. Dat is pas een gezond-makende factor!

Leer gezond te zijn door te strijden tegen de boze!

In Jacobus 4:7,8 staat: “Biedt weerstand aan de duivel, en hij zal van u vlieden. Nadert tot God, en Hij zal tot u naderen”. Het leerproces van zelfbeheersing, en controle van de christelijke identiteit over vaak verkeerde driften van de nucleus accumbens is, zoals gezegd een strijd of oefen- en leerproces waarin de oude mens sterven moet en de nieuwe mens gaat regeren. Die oude mens wordt geregeerd door satan. Hij is een geestelijke realiteit die heerst over de oude mens. Om te denken vanuit en je te gedragen in die nieuwe natuur, moeten we ook leren te strijden tegen die boze met de geestelijke wapenrusting. “Trek de wapenrusting van God aan om stand te kunnen houden tegen de list van de duivel. Onze strijd is niet gericht tegen mensen maar tegen hemelse vorsten, de heersers en de machthebbers van de duisternis, dus tegen de kwade geesten in de hemelsferen. Neem daarom de wapens van God op om weerstand te kunnen bieden op de dag van het kwaad om goed voorbereid stand te kunnen houden” (Ef. 6:11-13).

Leer gezond te leven in een gemeenschap

Geloofsgemeenschappen zijn vaak toegerust om het uitgebreide scala van menselijke problemen aan te pakken, omdat ze de ‘transcendente’ realiteit met God belijden, die in staat is de mens te genezen en te herstellen van de meest verwoestende trauma's, verslavingen en mislukkingen. We leven in een gebroken wereld waarin veel mensen worstelen met het bestaan, nooit de volwassen rijpheid bereiken en vaak kiezen voor zelfvernietigende ‘oplossingen’. Toch is de mens geschapen met een natuur om de aanvallen van de wereld te weerstaan, en heeft hij de mogelijkheid om die persoon te worden, die God wil dat hij of zij is.

Volwassenheid is het bereiken van iemands door God gegeven en bedoelde mogelijkheden. Het betekent het ontwikkelen van vaardigheden en talenten en ze op een goede manier gebruiken, terwijl we optimaal groeien in de ontwikkeling van onze individuele plannen. Wat waar is voor de volwassenheid van het individu is ook waar voor een geloofsgemeenschap. Om het unieke potentieel van het door God gegeven plan te bereiken, moet men ervoor kiezen de vaardigheden te ontwikkelen die effectief zijn in een proces van groei en verandering. Echte geestelijke gemeenschappen worden geestelijk volwassen door een proces van steeds weer focussen op de echte behoeften van lijdende mensen in hun midden en omgeving. Een geestelijk volwassen gemeenschap kan in de behoefte voorzien van mensen om te binden binnen een context van zinrijke, persoonlijke relaties, waar ze van houden (11).

Gymnazo=Oefenen.

De Bijbel is realistisch over nieuwe gedragsprincipes, normen en programma's. Ze moeten net zo lang geoefend worden totdat het in alle levenssectoren een gewoonte, een levensstijl geworden is. We maken er ons vaak veel te gemakkelijk van af door na een eenmalige ervaring van een nieuw programma weer af te glijden in onze oude normen. Daarom roept de Bijbel op verschillende plaatsen ons op tot gymnazo (=gymnastiek). Het Griekse woord kan met (in)oefenen, inslijpen vertaald worden (Hebr.2:11). In neurologische termen: net zo lang geoefend worden zodat een vaardigheid van de linker hersenfunctie in

de rechterhersen helft verankerd is. Bij het oefenproces om gezond te worden, treedt er vaak ook een terugval op. Vaak vertegenwoordigt terugval ook weer een mogelijkheid om te 'resetten'. In Zijn grote lankmoedigheid en liefde erbarmt God Zich over ons, richt ons op, troost ons, strijdt met ons mee, draagt onze lasten en zegent ons met Zijn aanwezigheid. Bijbelse gezondheid is dus ook een voortdurend oefenen en leerproces waarin we ook als stichting Promise behulpzaam willen zijn.

Noten

1 <https://www.actiz.nl/ledennet-onderwerpen/gezondheid/openbaar/nieuwe-definitie-gezondheid>

2 <https://www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-jim-wilder>

3 <http://www.gutenberg.org/ebooks/25141>(vrij te downloaden)

4 <https://www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-complementair>

5 <https://www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-complementair>

2 <https://www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-jim-wilder>

Zie voor soortgelijke teksten: 2 Kor. 4:11; Gal.2:20; Hand. 20:24; 21:13; 1 Kor.15:31b

<https://stichtingpromise.nl/pastoraat/het-geweten.htm>

<https://stichtingpromise.nl/jim-wilder/vreugde-verandert-alles.htm>

Rare Leadership, Moody Publishers, Chicago 2016; ISBN 13 978-0-8024-1454-0, verkrijgbaar in de web shop van St. Promise.

<https://stichtingpromise.nl/jim-wilder/verslaving-en-volwassenheid.htm>

Bijbels omgaan met stress, deel 2 Psychosomatische aspecten door Kurt Blatter

3 Geestelijke diagnostiek

Diagnostiek in pastoraat is geen etiket maar een zorgvuldig proces van luisteren, onderscheiden, toetsen en plannen.

Pastorale diagnostiek

Een werkhypothese in vijf samenhangende domeinen



Figuur 1 Het integrale diagnostische proces

Werk met meerdere hypothesen tegelijk. Een slapeloze, angstige hulpvrager kan rouwen, lichamelijk ziek zijn, een traumarespons hebben, relationeel onveilig leven, gewetensnood ervaren of meerdere factoren tegelijk dragen. Een geestelijke verklaring mag nooit vooraf vaststaan. De vraag is niet alleen wat iemand heeft, maar wat er gebeurt, wat dit betekent, wat veiligheid vraagt en welke hulp passend is.

Geestelijke diagnostiek

Inleiding

In de gezondheidszorg is er een ontwikkeling in de diagnostiek waar steeds meer oog is voor het relationele, procesmatige in de mens. Dit is een goede ontwikkeling omdat het zich steeds meer afzet tegen het reductionisme in de zorg waarin men, in geval van klachten, de mens bijna als een machine beziet waarin af en toe wat vervangen moet worden. Hoewel iedere zichzelf respecterende werker in de gezondheidszorg dit reductionisme in theorie afwijst, is de praktijk vaak anders. Ondanks interdisciplinair overleg, protocollen in de zorg, en onze deskundigheidstrainingen blijft het denken over gezondheid maar heel beperkt. Men verdeelt klachten en ziekten nog steeds naar 'somatisch' of 'psychisch'. De bijna één miljoen chronische zieken en arbeidsongeschikten in Nederland vallen vaak ten prooi aan dit gedachtegoed. Vaak strijden de wat men noemt 'psychisch' zieken voor een 'somatische' erkenning in de patiënten- en belangenverenigingen. Dit omdat dit voor menig een toch beter 'in de markt ligt' dan iets wat 'tussen de oren' zou zitten.

Langzamerhand blijkt bij het toenemende hersenonderzoek dat bijna alles 'tussen de oren' zit, maar dan op een andere wijze dan algemeen gedacht wordt. Alle neurologische, psychische, hormonale en organische interacties worden op interactieve, hiërarchische wijze gecoördineerd door onze hersenen. Juist bij modern hersenonderzoek lijken de grenzen tussen onze 'hardware' en onze 'software' te vervagen. Men is steeds meer op zoek naar een mensbeeld wat een raamwerk voor dit denken en deze diagnostiek kan vormen. In de moderne gezondheidspsychologie is men dan ook steeds meer op zoek

naar de relatie tussen psyché (en geest) en lichaam. Helaas wordt dit denken vaak ingevuld door het Zen- of Tao- gedachtegoed omdat men vanuit die levensfilosofie het meest op dit terrein gepubliceerd heeft. Christenen die vanuit een bijbels denken toch veel meer over deze relaties zouden moeten weten, blijven achter. Natuurlijk is de Bijbel geen medisch handboek, maar er staat veel in over de bedoelingen van God met de mens. Gezondheid wordt bijbels gezien ook relationeel geformuleerd, de relatie naar God, de medemens, de natuur en relaties in de mens naar geest, ziel en lichaam. (Gen. 2:7, Gen. 2 (:?), 1 Thess. 5:23). Vele christenwerkers in de zorg weten dat er in de Bijbel een onderscheid is tussen de psyché en de geest van de mens. En toch heeft deze wetenschap in de diagnostiek van hun handelen nauwelijks een plaats.

Metten is weten

In een gesprek dat ik vorig jaar met een aantal christenpsychologen had, werd aangegeven dat ze in hun diagnostiek op geen enkele manier rekening hielden met de geestelijke wereld en de positie van mensen hierin, domweg omdat het nauwelijks te meten zou zijn. Men gaf aan dat er op dit gebied veel uitwassen zijn. Aan de ene kant gelooft men dat geestelijk leven een belangrijke relatie heeft met wat men noemt 'psychisch lijden'. Aan de andere kant kan men het niet objectiveren en doet men er daarom maar helemaal niets mee. Nu past ons inderdaad een grote bescheidenheid op dit terrein omdat alleen de Geest Gods ons kan leiden zodat we het geestelijke met het geestelijke kunnen vergelijken (1 Kor. 2: 13). Zo is het bijvoorbeeld wel duidelijk dat zondig gedrag ook allerlei klachten kan veroorzaken (Ps. 32: 4). Ook voor iedere christen is het duidelijk dat onze geest, tot leven gewekt, gereinigd en verdedigd dient te worden voor de gevallen geestelijke wereld om ons en in ons. Vaak ziet men een monocausaal denken waarbij in de geestelijke gezondheid geen rekening gehouden wordt met biologische of genetische tekorten trauma 's of psychosociale zwaktes. Bij een verstuite enkel kunnen bijvoorbeeld geesten worden uitgedreven als 'enige' oorzaak van het trauma. Door deze geweldige complexiteit van de schepping van de mens, vervallen ook vele christenen tot een reductionisme, waarbij men feitelijk niet alleen de invloed van de boze ontkent maar ongewild ook vaak de positieve, genezende, kracht gevende, genadevolle en zegende invloed van God door Jezus Christus vergeet. De mogelijkheden om in Hem de boze te weerstaan en de heerschappij van de zonde te overwinnen is iets wat in de behandelprotocollen niet is opgenomen. Christen- hulpverleners verschuilen zich achter de secularisatie in de zorg, maar vergeten dat anderzijds de spiritualiteit van Tao en Zen en de new age oprukken, en steeds meer integreren in de reguliere zorg. Als aanzet om dit 'verderf' tegen te gaan wil ik een aantal ijkpunten kort benoemen die ons inzicht geven in het geestelijk leven en die tot op zekere hoogte via vragenlijsten en gesprekken in meer- of mindere mate gemeten kunnen worden.

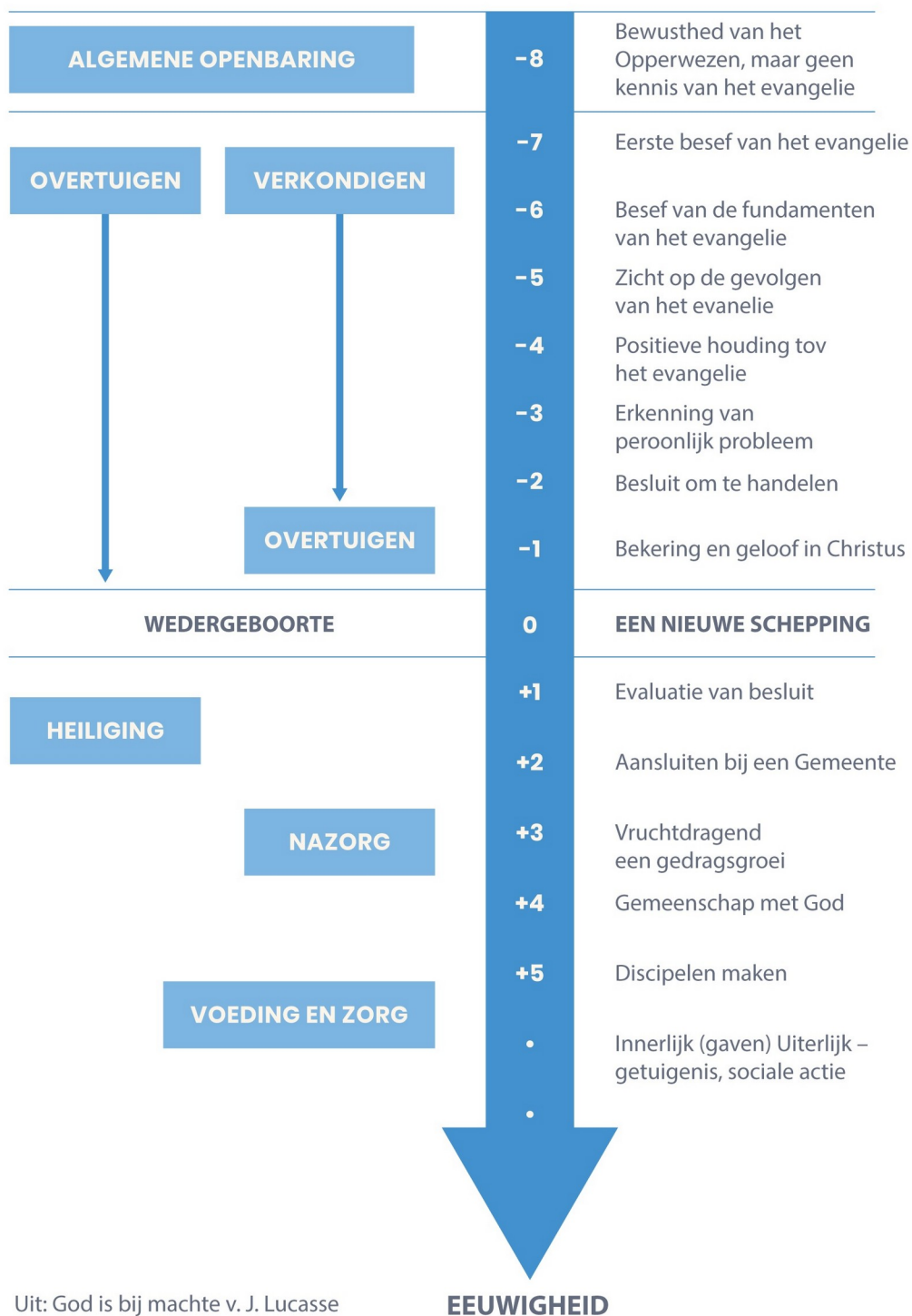
De schaal van Engel

Een van de eerste meetinstrumenten die ik gezien heb was de schaal van Engel, die door J. Lucasse gepubliceerd is in het boek: "God is bij machte". Hierin is de 0-lijn van het meten, de wedergeboorte, de geloofszekerheid een nieuwe schepping in Christus te zijn. De schaal geeft inzicht in het procesmatige wat hier in acht stappen aangegeven wordt om tot die wedergeboorte te komen. Vervolgens wordt in vijf tot acht stappen inzicht gegeven hoe dit geloof op een gezonde wijze kan integreren in die mens tot een gezond, psychosociaal wezen, die gericht is op God, de medemens en de natuur zoals God het bedoeld heeft. Natuurlijk kun je hier niet gelijk een aantal medische conclusies trekken, maar het geeft aan hoe je een geestelijke positie kunt bepalen.

SCHAAL VAN ENGEL

GODS WERK TAAK VAN DE GETUIGE

ANTWOORDS VAN DE MENS



Uit: God is bij machte v. J. Lucasse
"De schaal van Engel"

Vragen met betrekking tot het godsbeeld

Het bewuste of onbewuste interpretatiekader van hoe men zichzelf of zijn klachten plaatst, is sterk afhankelijk van 3 factoren, namelijk het godsbeeld, het mensbeeld en het wereldbeeld. Om iemands geestelijke gezondheid te meten en de invloed die dit op zijn klachtenpatroon heeft, zullen we meer onderzoek moeten doen naar iemands godsbeeld. In de Bijbel staat dat we God leren kennen door Jezus Christus, de Heilige Geest en de Bijbel, het Woord van God. De vraag: "Wie is God voor u nu?", is een heel belangrijke vraag. Sommigen zullen deze vraag beantwoorden naar wat zij denken dat het verwachtingspatroon van de therapeut is, anderen vanuit hun gevoel van dat moment (depressieve cliënten), weer anderen vanuit hun opvoeding en culturele achtergronden (vaderbeeld). Anderen zullen duidelijk hun geestelijke positie aangeven (zie ook schaal van Engel). Vaak komt men al in contact met "de over geestelijkheid". En vaak zal men ook horen: "Hij betekent niets voor mij", of "Ik zou Hem graag leren kennen". Rom. 1: 22,23 geeft ook een aantal mogelijkheden:

"Bewerende wijs te zijn, zijn ze dwaas geworden en ze hebben de majesteit van de onvergankelijke God vervangen door wat gelijk op het beeld van een vergankelijk mens, van vogels, van viervoetige en kruipende dieren".

Omdat de vraag 'wie God nu voor je is' op talrijke manieren beantwoord kan worden, is het van belang deze aan Bijbelse criteria te toetsen.

De tweede vraag moet dan zijn: "Wie is Jezus Christus voor u nu?", "Verschilt dit met vroeger en hoe?". Jezus Christus is God die ook mens geworden is en die de uitdrukking van het wezen van God is. ((Hebr. 1:3; Joh. 14:1,11; Joh.17:2)

De derde vraag naar het godsbeeld kan dan zijn: "In de Bijbel heeft de Here Jezus veel namen en titels, benadruk in de onderstaande lijst 5 onderwerpen die je het meest aanspreken in Jezus".

"Welke naam of titel spreekt je het meest aan bij Jezus Christus?".

Verlosser Messias Zoon van God God Rabbi

Geneesheer Rechter Licht des Levens Woord des Levens Schepper

Hogepriester Voorganger God én mens Vader (eeuwige) Broeder

De Weg De Waarheid Het Leven De Opstanding De 1ste en de laatste

Het Woord De Rechtvaardige

De Uitverkorene

De (hoog) Heilige De Wijnstok

De Koning Heer Here der Heerscharen De Leeuw van Juda Mensenzoon

Zon der gerechtigheid Zoon van David Blinkende Morgenster Brood des Levens De Eersteling

Lam Gods Vriend De Deur Heerser Bron des Levens

De Graankorrel Meester De Belofte Dienaar Vredevorst

Sterke God Wonderbare Raadsman Elohim Adonai Jehova

Overwinnaar Lijdende Knecht De Christus De Rots Het Fundament

De Hoeksteen De Gezalfde Het Heil Gods Genade Gods Voleinder van het geloof

Wijsheid Gods Hoofd van het Lichaam Eerstgeborene Het Begin De Bruidegom

De Geliefde De koning der eeuwen Beeld van de onzichtbare God De onzienlijke De middelaar

Heiland De Leraar Lijdende Knecht Afstraling Heerlijkheid Gods Levensvorst

Getrouw en Waarachtig Zaligmaker De Almachtige De Waarachtige

Andere zoals:

Heeft de ondervraagde in zijn leven ervaringen gehad, die hij aan God toeschrijft en zo ja, welke en hoe heeft hij deze geïnterpreteerd en wat voor betekenis hebben deze voor hem in het hier en nu? Ziet hij zichzelf als slecht of goed, als verloren of aanvaard, passief afhankelijk van Gods genade of met eigen gegeven mogelijkheden en wil om deze samen met God en anderen te mogen ontwikkelen? Denkt hij zwart /- wit, zo ja, waarover?; moet hij alles zelf perfect kunnen, of is er ruimte voor groei, relaties, openheid, geven en ontvangen?

Vragen tot betrekking met de Heilige Geest

Deze vragen hebben vooral betekenis voor de communicatie die cliënten ervaren in hun relatie met Jezus Christus.

Wat betekent de Heilige Geest nu voor u?

Bidt u vaak, en worden gebeden beantwoord?

Welke gebeden bidt u het meest?(zie schema's).

Krijgt u dromen, visioenen, beelden waarvan u denkt dat ze van God zijn?

Hebt u geestesgaven van God ontvangen, welke? (1 Cor. 12). Er is een uitgebreide gaventest ontwikkeld door Christian Schwartz die uitgegeven is door uitgeverij Gideon te Hoornaar.

Soorten van gebed

Het aangezicht van God zoeken Ps. 27:8 (vgl Rom. 3:11), Ps. 25:11-15, 2 Kon. 19: 14-15, 2 Kron. 7:14, Neh. 1:4

De Here Jezus toelaten in je hart Op. 3:20, Hebr. 4:16, Hebr.10:19-24

Belijden van zonden 1 Joh. 1:9, Joh. 14:15-17 en 25-27

God de eer geven Luk. 18:10-14, Hand. 16:25, Matt.6:9

Ons hart uitstorten voor God Ps. 62:9, 1 Sam. 1:15

Stil zijn voor God Ps. 62:6, Ps. 131:2, Rom. 8:26,27

Kracht ontvangen Ef. 1:17-19, Luk. 22:40,46 Jes. 40:31, Matt. 26:41

Wijsheid ontvangen Jer. 33:3, Jac. 1:5, Gal.5:25

Veranderen Luk. 9:28,29

Belofte aan God 1 Sam. 1:11, Ps. 56:13

Vragen om een teken Richt. 6:17-21, vgl. Luk.11:29-32

Onderdelen van een gebed

Aanbidding-Lofprijzing Ps. 40:14, Matt. 26:30, Hand. 16:25, Ef. 5:19, Kol. 3:16, Ps. 30:5, Neh. 11:17, Ps. 103, Ps. 50:23, Matt. 6:13, Op. 5:12,13, Ps. 30:5

Danken Ps. 50:23, 2 Kor. 9:12, Ef. 5:20, Fil. 4:6, Kol. 2:7

Smeekbede Dan. 6:12, Ef. 6:18, Fil. 4:6, 1 Petr. 3:8-12

Voorbede Voor koningen, hooggeplaatsten 1 Tim. 2:1-4

Voor behoud van mensen Rom. 10:1

In verdrukking Hand. 12:5, Fil. 1:19

Voor genezing Jac. 5:14-16

Voor de vijand Matt. 5:44, Luk. 6:28

Voor broeders en zusters Fil. 1:4, Kol. 1:9

Vormen van gebed

Persoonlijk gebed 1Sam. 1:10-15, Matt. 6:5-6, Matt. 14:23

Gemeenschappelijk gebed Luk. 1:10, Hand. 1:14, Hand. 2:42

Gesloten gebed Matt. 26:26, Hand. 20:31-36

Open gebed Hand. 2:41-47, Ef. 5:18-21

Hoe moeten we bidden?

In geest en waarheid en liefde Joh. 4:24

In Jezus naam en naar Zijn wil Joh. 15:16, Joh. 16:23-26, 1 Joh. 5:14

In geloof Matt. 17:15-21, Hebr. 11:6, Jac. 1:6,7

Zonder haat en in eenparige liefde Matt. 18:19,20

Met volharding Luk.18:1, Ef. 6:18, Kol. 1:9, 1 Thess.5:17

Met verstand 1 Petr. 4:7, 1 Kor. 14:14,15,

In de geest 1 Kor. 14:14,15, Jud. 20

Eenvoudig Matt. 6:7,8

Ik geef er de voorkeur aan, dat de patiënt zelf bidt en hem zo te laten ervaren, wat dit hem doet, welke gedachten, herinneringen en gevoelens dit bij hem oproept. Vaak kan hij zich in gebed dieper uitspreken dan in 'face to face' contact met de therapeut. Ook komen zijn weerstanden en conflicten duidelijker naar voren. De therapeut kan ook hierover doorpraten en hiermee wordt het therapeutische proces verdiept. Bij andere patiënten geeft het gebed echter veel angst, of roept het diepe gevoelens bij de patiënt op, die hij nog niet aankan. De therapeut moet dan ook kunnen inschatten of de patiënt dit wel wil en aankan.

De therapeut kan ook uit psychotherapeutisch oogpunt zelf voor de patiënt bidden. Hij kan dan kiezen, afhankelijk van de draagkracht van de patiënt, of hij steunend, toedekkend bidt, wat de eigenwaarde van de patiënt versterkt, hem niet alleen doet zijn, en hem beschermt en draagt en waarin hij gebruik kan maken van metaforen (beelden). Of hij kan kiezen om meer inzichtgevend, ontdekkend te bidden, waarbij de dingen bij de naam genoemd worden (b.v. trauma's), gevoelens worden opgeroepen, om inzicht wordt geboden en meer open, luisterend naar God en jezelf, de dingen worden doorgebeden.

Kiest hij voor de eerste vorm, dan is nagesprek veelal niet nodig en ongewenst. Kiest hij voor de tweede vorm, dan is nagesprek altijd noodzakelijk om te bespreken wat het gebed heeft opgeroepen, ja zelfs tijdens het gebed dient daar voortdurend bij stilgestaan te worden.

Zoals gezegd is mijn ervaring dat door gebed, op de juiste wijze en tijd gebruikt als hulpmiddel, het contact wordt verdiept en de patiënt zich meer durft te openen om de moeilijke weg van zelfonderzoek te gaan en dat niet alleen, maar in relatie met God en de ander. Hij leert zo zichzelf en God meer en meer kennen en deze ervaring is mij dierbaar geworden.

Vragen met betrekking tot de Bijbel, het Woord van God

Wat betekent de Bijbel voor u?

Is dit boek voor u wetgevend, richtinggevend of een mogelijk voorbeeld?

Hoeveel leest of studeert u nu in de Bijbel?

Is de Bijbel een Woord van God of een woord over God voor u?

Zijn er teksten in de Bijbel die voor u een speciale betekenis hebben?

Soms kunnen Bijbelteksten bij cliënten ook heel selectief, negatief gebruikt worden. Gekleurd door hun achtergronden en opvoeding of door hun gevoelsstoornissen worden steeds weer de 'negatieve' teksten uitgelicht, en identificeren ze zich vaak ten onrechte met de grootste zondaars, of mensen die de zonde tegen de Heilige Geest hebben begaan. Anderen zijn weer 'overgeestelijk' en zijn alleen gefixeerd op het positieve denken en bijvoorbeeld het 'voerspoedevangelie'. Het is belangrijk bij cliënten inzicht te krijgen in hoe de geestelijke werkelijkheid is doorgedrongen in de aardse realiteit. Staat die realiteit veraf van het dagelijks leven in de relaties die mensen hebben in hun gezin, familie, werk, kerk, samenleving, gezondheid, financiën, vrije tijd enzovoort. Kurt Blatter geeft in zijn boek "Stress deel 2, psychosomatische aspecten", aan dat dit een bijbels spanningsveld is.

Er is een balans tussen de aardse realiteit (AR) en de geestelijke realiteit (GR). We belijden dat we hemelburgers zijn en in Christus in de hemel wandelen en tegelijk hebben we een leven als bewoner van deze aarde. Aan de ene kant belijden we dat we rimpelloos en rein zijn in Christus (Ef. 1: 4) en aan de andere kant zegt de Bijbel dat als we zeggen dat we geen zonde doen we dan liegen (1 Joh. 1: 8). Dit geeft een spanningsveld wat sommigen dreigen te ontvluchten door 'overgeestelijk' te worden. Ze uiten allerlei vrome teksten en zeggen dat ze Gods stem iedere dag vele malen ervaren, maar iedereen in zijn of haar omgeving ziet dat alle sociale en humane plichten en relaties in de aardse werkelijkheid tekortschieten. Een voorbeeld van een dergelijke vlucht is iemand die in zijn gezin verwaarloosd heeft, en zich asociaal en egoïstisch tegenover zijn omgeving verdraagt en daardoor allerlei spanningen ervaart, en wiens verklaringsmodel van zijn klachten is, dat hij 'geestelijk' aangevallen wordt, omdat we toch in de eindtijd leven. De schaal slaat dan door naar de geestelijke realiteit en er is geen balans met de aardse realiteit.

Bij anderen slaat de schaal van de aardse realiteit door, zij zien alleen nog maar hun tekortkomingen, zwaktes en zonden, en hebben nauwelijks besef van de genade van God.

Maar ook bij ernstige ziekte kan de geestelijke realiteit verstoord worden en stort de zieke zich in de wanhoop en ellende. Overigens komt ook overgeestelijkheid voor en heeft men nauwelijks oog voor de realiteit en de gevolgen van de ziekte. Het bijbelse geheim is een integratie van de geestelijke werkelijkheid in de aardse werkelijkheid of, zoals Paulus het in Colossenzenbrief zegt, we moeten de (aardse) dingen van bovenuit bekijken waar Christus is, want ons leven is verborgen met Christus in God.

Vragen met betrekking tot de verhouding van AR en GR

Kent u een regelmatig gebedsleven, stille tijd?

Heeft God ook een plaats buiten uw kerkelijk leven, in uw werk, familie, ontspanning?

Ervaart u dat God tot u 'spreekt' en zo ja op welke wijze? Kunt u in een paar woorden duidelijk maken wat genade voor u betekent?

Hoe gaat u geestelijk om met problemen/klachten/stress?

Hebt u inzicht in Gods plan met uw leven?

Het geweten als geestelijke graadmeter

In de moderne psychologie en begeleiding wordt de functie van het geweten vaak als 'prehistorisch' en ouderwets geëtiketteerd. Lang geleden heeft men al afgerekend met deze bekrompen schuldgevoelens en zondebesef. Het geweten wordt dichtgeschroeid en men vervangt het woord schuld door het Hindoeïstische begrip maya of onwetendheid. Juist doordat men geen verschil meer kent tussen geest en ziel wordt het geweten vaak geformuleerd als een normen- en waardenstelsel op psychosociaal niveau, zoals het gevormd wordt door de invloeden van opvoeding, cultuur en verleden. Helaas functioneert het geweten bij veel mensen zo, maar in de Bijbel heeft het geweten als geestelijk orgaan een veel hoger doel. Het geweten neemt een uiterst belangrijke plaats in, als het gaat om de bevrijding en verlossing van de gehele mens. Door het oefenen van het geweten in de relatie met God en de medemens kan men ook de gemeenschap met God ervaren en beleven. Ook is het oefenen en fijngevoelig worden van het geweten een essentiële voorwaarde om de wil van God te kennen (Fil. 1:9). Zondeschuld en de invloed op onze psyche en lichaam is zeker een van de belangrijke onderdelen bij psychosomatische klachten. Omdat er bij veel christelijke hulpverleners nauwelijks kennis is van de bijbelse betekenis van het geweten als belangrijkste geestelijk orgaan gaan we wat dieper op de betekenis hiervan in.

Christus vervult voor eeuwig (naar de ordening van Melchisedek) een Hogepriesterschap in het binnenste Heiligdom, waarin Hij met Zijn leven en bloed ons leven heiligt. Daarom hebben we de vrijmoedigheid om voor God te staan, door het reinigende bloed van Jezus, . Als ons geweten rein is, dus zonder onbeleden bewuste zonden is, kunnen we de volle gemeenschap beleven en diepe innerlijke vreugde ervaren door de Heilige Geest.

Hebr. 10:22 (SV) zegt: "Zo laat ons toegaan met een waarachtig hart (geest), in volle verzekerdheid des geloofs, onze harten gereinigd zijnde van het kwaad geweten, en het lichaam gewassen zijnde met rein water". Een slecht geweten wordt voortdurend aangeklaagd. De gemeenschap met Christus wordt belemmerd en verlamd. Als ons geweten niet in orde is, wordt onze toenadering tot God verkrampt, omdat we niet werkelijk geloven kunnen dat God iets tegen ons heeft. Het berooft ons van de vrijheid tot de gemeenschap met Christus. Daarom moet een christen in zijn geweten gereinigd zijn van aanklachten, door het bloed volkomen gereinigd, zodat er werkelijk geen aanklacht meer is. (Rom. 8:33,34) Als we ons bewust blijven van zonden, richt onze geest zich er steeds weer op om die zonden weg te werken en blijft er geen kracht meer over voor hemelse dingen. Bij verwaarlozing van de stem van de Heilige Geest in ons geweten ontstaat een vleselijke levenswandel. Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is, en of onze gedachten en daden uit onze eigen wil of uit God komen. Bij een geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichter bij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige; b.v. bij Paulus: (Rom. 9:1): "Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest.....". Als we de vermanende stem van de Heilige Geest horen, moeten we direct onze zonden belijden, en nooit proberen deze toe te dekken.

Onderdrukken van het geweten

Veel christenen doen dit toedekken niet en hebben vaak twee manieren om hun geweten te onderdrukken.

Door hun geweten te beargumenteren en hun handelen te rechtvaardigen. Deze methode gaat ervan uit dat alles wat verstandig lijkt ook de wil van God is. Het besluit door eigen kennis wat de wil van God is. Het geweten bepaalt echter wat van God is en niet ons verstand. Daarom moeten we niet uit het verstand leven, maar door de wil van God. Het verstand dient in de eerste plaats geleid te worden door de Heilige Geest. Verklaringen kunnen wel het verstand bevredigen, maar niet het geweten. Zolang de oorzaak van

de veroordeling niet is weggenomen, blijft het geweten aanklagen, totdat het verhard of dichtgeschroefd wordt

(1 Tim. 4:2) en men geen enkele echte vrijmoedigheid meer heeft tegenover God. Het leidt onder andere tot psychosomatische klachten.

De tweede verkeerde methode is dat men andere dingen gaat doen om het geweten te ontlasten. Veel christenen willen de innerlijke stem niet meer horen en vluchten in andere dingen doen (waaronder goede, zgn. "geestelijke werken"). In plaats van de wil van God te doen, doen ze goed ogende dingen. Voor Christus heeft dit echter geen geestelijke waarde. God gaat het niet om onze offers, maar om onze gehoorzaamheid aan Zijn wil. Rust in ons geweten kunnen we zelf niet scheppen, maar krijgen dat we als we in de Geest wandelen, naar Hem luisteren en gehoorzamen. Zo moet onze innerlijke stem ons vaak leiden tot verootmoediging, waarin we door concrete schuldbelijdenis (1 Joh. 1:9) komen tot heiliging, reiniging en gehoorzaamheid. Dit bevordert de geestelijke groei. De toetssteen is dan ook in hoeverre we de zonde haten (niet stiekem koesteren) en hoe oprecht we de wil van de Heer willen doen. Als een kind van God trouw is in deze strijd tegen zijn eigen zonden, en trouw het geweten volgt, zullen ook in toenemende mate de onbewuste zonden bedekt worden. De Heilige Geest zal ons de vaardigheid geven steeds meer te begrijpen en te leren van de wet die in ons hart geschreven is door Christus (Hebr. 10:15 en 17; Hebr. 8:10).

Een rein geweten

Een belangrijk geheim van een overwinnend christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de Joodse Raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2 Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin iedere christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16). Uiteindelijk is de lof of kritiek van mensen om ons heen altijd te bezien met een zekere scepsis. Zij zien vaak het hart niet aan. Een christen moet niet in de eerste plaats de getuigenis van anderen of van zichzelf als toetssteen hanteren voor een goed leven, maar het getuigenis van ons levend geweten, waarin God

Zelf spreekt. Dat is onze enige maatstaf.: "Want dit is onze roem, het getuigenis van ons geweten, dat we in heiligheid en reinheid Gods, niet in vleselijke wijsheid, maar in de genade Gods, in de wereld verkeerd hebben" (2 Kor. 1:12). Hoewel Paulus best een indrukwekkende staat van dienst aangevoerd zou kunnen hebben, is hij er zich terdege van bewust, dat alleen het feit dat er een hemelse Hogepriester is, die zijn zonden reinigt, een basis van leven is. Alle roem is uitgesloten. Naast een eenmalige reiniging door het bad der wedergeboorte (Titus 3:5) tot behoud, is er een voortdurende reiniging nodig van ons geweten, die plaats vindt, als we de zonden die de Heilige Geest ons aangeeft door het geweten, beleden en gereinigd hebben. Wandelen in heiligheid en genade Gods.

Zo kan men ook pas de wil van de Heer verstaan in het leven (Rom. 12:1 en 2). Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3:13,17: "Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoeidigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die u goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden. Want het is beter te leiden, indien de wil van God dit eist, goed doende dan kwaaddoende". Lijden omwille van de Here Jezus Christus is een genade in het Woord (Kol. 1:24 en 1 Petrus 2:19). Dit is geen vorm van ascese of het zelf zoeken van lijden, maar een lijden wat ontstaat, na het volgen van Gods stem in ons geweten. Bij een gereinigd geweten leren we steeds beter de stem en wil van God verstaan. Soms kan dit betekenen dat we een andere weg volgen dan omstanders, ja, zelfs broeders en zusters van ons verwachten. Het kan zelfs leiden tot gevangenschap, marteling en dood (Rom. 8:36). Toch geldt als absolute voorwaarde om in de rust van Christus te blijven: "Heden indien gij zijn stem hoort, verhardt uw hart(geweten) niet" (Hebr. 4:7b). Alleen een goed geweten voor God en mensen wekt een goed getuigenis. Laten we ons niet afschrikken (1 Petrus 3:15) door

kwaadsprekerij en dreiging van de tegenpartij, ook al proberen mensen dit goede getuigenis te bestrijden. Het zal zeker niet lukken (vers 16b). Een goed gedrag kan een slecht geweten niet beïnvloeden, en kwaadsprekerij kan een goed geweten niet verstoren.

Geweten en kennis

Het goede geweten is niet te scheiden van een sterk geloof. Als het geweten beschadigd wordt, wordt tegelijkertijd het geloof beschadigd. "Het doel van alle vermaning is liefde uit een rein hart, uit een goed geweten en een ongeveinsd geloof" (1Tim 1: 5). Het geweten is te zien als een orgaan van ons geloof! God haat de zonde, want Zijn heerlijkheid zetelt in Zijn oneindige heiligheid. Deze kan de zonde geen enkel ogenblik tolereren. Als een gelovige zich niet afscheidt van datgene wat zijn geweten als God-vijandig openbaart, zal hij de gemeenschap met God verliezen. Alle vermaningen in de Bijbel kunnen alleen als absoluut nodig omschreven worden. Geen enkele is gegeven om de begeerte van het vlees tegemoet te komen. Niemand kan door de Heilige Geest gebedsverhoringen en gemeenschap met de Heer ervaren, als hij zijn zonden en werken van het vlees niet aflegt. Hoe kunnen wij de aanwijzingen van God overdenken, als de stem van het geweten ons aanklaagt?

Een rein geweten betekent niet dat het geweten beter is als voorheen, of dat er veel slechte dingen zijn opgeruimd. Het betekent dat we met vertrouwen in de nabijheid van Christus mogen komen. Als we in de Geest blijven en de stem van ons geweten volgen, moeten we er rekening mee houden, dat het geweten door kennis begrensd is. Het geweten was immers het "orgaan" waarmee we het slechte van het goede onderscheidde. De kennis is bij iedere gelovige verschillend. Sommigen hebben veel, anderen minder kennis. Dit wordt vaak door onderwijs en omgevingsfactoren bepaald. Daarom kunnen we ons niet richten op de maatstaven van de ander. Een voor ons niet bekende zonde beïnvloedt de gemeenschap van een gelovige niet. Christenen die nog jong in het geloof zijn, denken vaak dat hun gebrek aan kennis (weten) hun gemeenschap met Christus beïnvloedt. Het is belangrijk te realiseren dat God niet alleen kennis van Zijn wil (hoe belangrijk dit ook is) van ons vraagt, maar vooral gehoorzaamheid t.o.v. Zijn wil. Als dat gewaarborgd blijft, is er gemeenschap zelfs als er onbewuste zonden zijn. Deze onbewuste zonden zijn dan onder de bedekking van het bloed van Christus, maar onderken steeds het belang van het belijden van zelfs klein lijkende bewuste zonden! Een zonde kan lange tijd als onbewuste zonde bestaan en dan door de Heilige Geest bewust gemaakt worden. Hoewel het geweten van groot belang is, moeten we niet uit het oog verliezen, dat het niet de maatstaf van onze heiliging kan zijn, omdat het zo nauw met onze kennis(weten) verweven is. Christus zelf is onze enige maatstaf van onze heiliging, maar als het gaat om de gemeenschap met God, dan is de functie van het geweten belangrijk.

Een goed geweten

Een goed geweten betekent dus dat we een direct doel bereikt hebben, maar nog niet het uiteindelijke doel. Zo groeit de maatstaf van ons gedrag met toenemende Schriftkennis en

geestelijke ervaringen. Alleen als we in de toenemende kennis, ook in een toenemende heiliging groeien, zal ons geweten ons niet aanklagen. Als we echter met ons geweten van vandaag ons gedrag van vroeger gaan meten zal ons geweten ons veroordelen, ook al hadden we in die vroegere situatie wél gemeenschap met God. Het geweten is dus een wederzijdse maatstaf van heiliging, en als we aan die maatstaf niet voldoen, zondigen we. De Heer wil ons zoveel zeggen, maar door geestelijke onrijpheid in ons geestelijk kennen, moet hij zolang wachten om ons dingen duidelijk te maken.

Geweten en oordeel: God handelt met zijn kinderen afhankelijk van de situatie. Omdat

er verschillende kennisniveaus zijn, kan iets wat voor veel christenen nauwelijks een zonde is, voor andere gelovigen een zware zonde zijn. Daarom moeten we elkaar niet oordelen

(Luk. 6:36). Alleen de Vader is in staat ons juiste kennisniveau in te schatten. Hij verwacht geen volwassen mannelijke kracht bij zuigelingen! Christus zoekt niet ervaringen van "oude mannen" bij jongeren in het geloof. Hij wil gehoorzaamheid (in bestaande kennis). Als de Heilige God ons onze

onbewuste zonden nog niet duidelijk heeft gemaakt, hoe kunnen we dan op grond van ons geweten nu, onze broeder veroordelen, die misschien op dat moment in zijn

geweten een kennisniveau heeft, wat we zelf 5 jaar geleden hadden? Als we mensen werkelijk willen helpen, dan moeten we geen gedetailleerde gehoorzaamheidseisen stellen, maar hen steeds aanraden, de stem van hun geweten te volgen. Als ze hun wil aan God overgeven, zullen ze in dezelfde mate het licht van de Heilige Geest ontvangen, en die vervolgens

gehoorzamen. Als een christen zijn wil overgeeft aan God, beantwoordt hij aan de wil en de verwachting van Christus op dat moment, zodat zijn geweten doorlicht wordt. We moeten niet in een kramp komen, en ons vermoeien met waarheden te doorgronden, die onze tegenwoordige geestelijke "capaciteit" verre te boven gaan. Als we vandaag naar Christus willen luisteren, heeft Hij een welgevallen aan ons. Natuurlijk moet het er ons niet van weerhouden de Waarheid te doorgronden, die de Heilige Geest ons wil openbaren.

Een zwak geweten

We hadden al eerder vastgesteld dat de maatstaf van onze heiliging Christus is en niet ons geweten. Het geweten is te zien als een criterium voor onze acute stand van heiliging. Als we

naar ons geweten luisteren, hebben we bereikt wat nu te bereiken is. Daarom neemt ons geweten in onze dagelijkse wandel zo'n belangrijke plaats in. Als we de aanwijzingen van ons geweten niet volgen, klaagt het ons aan. Daaruit vloeit voort een verlies van vrede en een

tijdelijke onderbreking van de gemeenschap met God. Dan blijft de vraag: Hoe volmaakt is ons geweten? We hebben al gezien dat ons geweten begrensd wordt door o.a. kennis. Daarom is het belangrijk ons te realiseren, dat er een groot onderscheid is tussen de maatstaf van ons geweten en de absolute maatstaf van de Heilige God. Hierbij moeten we twee

dingen onderscheiden:

Het geweten roert alleen datgene aan wat het kent. Dit is een deel van de volle werkelijkheid, en laat andere dingen (tijdelijk) liggen, die mogelijk ook niet binnen de wil van de Heer zijn. Christus en ook rijpere christenen weten hoe onvolkomen we zijn, en toch zetten we vaak onze oude weg voort door gebrek aan licht. Deze onvolkomenheid is echter draagbaar, omdat God daarom niet veroordeelt.

De begrensde kennis van ons weten kan ons geweten brengen tot een veroordeling die door Christus niet veroordeeld wordt. Betekent dit dat we nu de leiding van de Heilige Geest niet meer kunnen vertrouwen? Zeker niet. Vele dingen die bij een juist geweten nog gedaan kunnen worden, worden bij anderen, die, die kennis nog niet hebben, als zondig ervaren. Dit is vaak een gevolg van de geestelijke onrijpheid van desbetreffende gelovige. Dit betekent nu niet dat er nu twee verschillende maatstaven zouden zijn voor christenen. Het laat alleen zien dat voor de beoordeling van goed en kwaad ook de situatie van iedere gelovige samenhangt met zijn of haar ontwikkeling.

Diagnostiek van het geweten

In de diagnostiek is het van belang te onderzoeken in hoeverre het geweten als graadmeter van het geestelijk leven gezond is. Het geweten kan verhard, gebrandmerkt, te zwak, of 'weggerationaliseerd' worden. Is er sprake van reële schuldgevoelens of valse en waarop zijn deze gebaseerd? Het gaat hier niet om juridische aspecten bij een gelovige, want Jezus is gestorven voor alle zonden van een gelovige "Zo is er dan géén veroordeling voor hen die in Christus Jezus zijn" (Rom. 8:1). Bij de schuldgevoelens gaat het veel meer om de reiniging met het waterbad van het Woord. Niet zoals in Tit. 3: 4-7 om het éénmalige waterbad van de wedergeboorte, maar om onze reiniging van onze voeten (Johannes 13) die we nodig hebben omdat we ons in onze dagelijkse levenswandel vaak verontreinigen. Als we onze zonden belijden (1 Joh. 1:9) dan is Hij getrouw om ons onze zonden te vergeven, niet opdat we dan in de

hemel komen, want dat is door het volbrachte werk van Jezus bewerkstelligd, maar door die reiniging van het woord, ervaren en beleven we de nabijheid en gemeenschap van God weer en is hij niet ver weg achter 'een koperen' hemel.

Komt iemand tot de overtuiging dat iets goed of fout is door 'de boom van kennis van goed en kwaad' (eigen gedachten, opvoeding, trauma's) of is deze beoordeling ontstaan door de werkelijke gemeenschap met God, de stem van de Heilige Geest en getoetst door het Woord van God. De valkuil van het geweten is moralisme en wetticisme. De oplossing is de Bijbel en Gods stem door onze geest, het verbond waarmee Hij zich aan ons verbonden heeft en de belofte dat Hij Zijn wetten in ons hart legt (Hebr. 10:16). Gods Geest vervult de wet in ons. Natuurlijk willen we benadrukken dat dit getoetst moet worden aan de Bijbel, omdat de Heilige Geest niet in tegenspraak met zichzelf is. Kennis zonder overgave aan God (vernedering, onderwerping van onze geest ten opzichte van Gods Geest) is 'dode' kennis. Naast kennis is gebedsleven een belangrijk middel om Gods wil te kennen. Soms is het ook een zoektocht naar Gods wil in je leven. De duivel is een aanklager en wil vaak gelovigen (valse) schuldgevoelens aanpraten.

IJkpunten van het geweten

Gevormd door moralisme of wetticisme ? Geestelijke strijd? Door de 'aanklager' of door het 'vlees'?

Gevormd door gebedsleven en welk soort gebed? Ingegeven door alleen opvoeding of cultuurgebonden?

Ingegeven door Gods Woord en welke Bijbelse uitspraak? Invloeden van trauma's, ziekten (depressies) of het verleden?

Gehoorzaamheid aan Gods wil? Werking van het Kruis, onderscheid tussen het oude en het nieuwe leven?

Geestelijke diagnostiek t.a.v. occultisme

In een ander artikel heb ik deze diagnostiek al uitgebreid besproken (Promise, juli 2000)

Het vanuit een bijbels mensbeeld komen tot een juiste diagnostiek is in het algemeen een behoedzaam proces. Veel symptomen of klachten worden vaak of alleen lichamelijk of alleen psychisch of alleen geestelijk beoordeeld. In het bovengenoemde artikel heb ik vooral de lichamelijke, psychosociale en paranormale symptomen benoemd, nu richt ik me vooral tot de geestelijke functies. Van primair belang is niet het verlanglijstje van een confident met de vraag naar bevrijding van alle klachten en pijnen, of een bevrediging van alle behoeften. Maar wat zijn nu de bijbelse doelen?

Verzoening met God. "Door genade zijt gij behouden (totale mens), door het geloof, en dat niet uit uzelf, het is een gave van God" (Ef. 2: 8). Zie ook Rom. 5:1, Rom. 8:4. "En dit alles is uit God, die ons door Christus met Zich verzoend heeft en ons de bediening der verzoening gegeven heeft" (2 Kor. 5:18). Dit is bijbels leven in tegenstelling tot de Bijbelse dood. Het hoofddoel is niet de bevrijding van demonen (hoewel op zichzelf belangrijk), maar verzoening door genade met God door het leven van Jezus Christus.

Verandering in ons gehele wezen. Niet alleen afbouw van demonische klachten, maar verandering naar het beeld van Christus. "Daar we nu deze beloften bezitten, geliefden, laten we ons reinigen van alle bezoedeling des vlezes en des geestes, en zo onze heiligheid volmaken in de vreze van Christus" (2 Kor. 7:1). Zie ook heiliging en veranderen in: 1 Joh. 3:3; 1 Thess. 5:23, 1 Thess. 4:3, Kol. 1:22. Er dient een de transformatie van het beeld van satan plaats te vinden naar beeld Christus (Ef. 4:17,18; Rom. 8:2).

Strijden om te leven. "Want de gezindheid van het vlees is de dood, maar de gezindheid van de Geest is leven en vrede; daarom broeders, zijn we schuldig, maar niet van het vlees om naar het vlees te leven. Want indien gij naar het vlees leeft, zult gij sterven, maar indien gij door de Geest de werkingen des lichaams doodt, zult gij leven" (Rom. 8:6,12,13). Zie verder Fil. 2:1-5. Confidenten zijn vaak niet meer op strijd voorbereid en denken dat God alle verandering door een 'toverstokje' doet.

Leven is verbonden met lijden. "Zijn we kinderen, dan zijn we ook erfgenamen, erfgenamen van God, en mede-erfgenamen van Christus, immers indien we delen in zijn lijden, is dat ook om te delen in zijn verheerlijking"(Rom. 8:17). Zie ook Fil. 3:10, 1 Petr. 4:1,13,16,17.

Er heerst in onze maatschappij een doodscultuur (denk eens aan prettige bijna-doodervaringen, euthanasie, abortus, heiligenverering). Veel christenen beseffen niet dat lijden een deel van het leven van Christus is. Men geeft de strijd gauw op. Christenen moeten ook kunnen leven met tekorten en zwakheden (Fil. 4:12-14; 3: 8).

De invloed van de duivel kan op alle aspecten van het menszijn doorwerken. Door gebondenheid en of inwoning van demonen kunnen er zo kentekenen zijn op geestelijk, psychisch en lichamelijk niveau. Tevens zijn er nog vaak para psychische verschijnselen, die zich manifesteren. Uiteraard is de komende opsomming een VERZAMELING SYMPTOMEN van occult belaste mensen. Het voorkomen van een of zelfs meerdere symptomen is niet altijd een sluitend bewijs voor demonie. De werkelijke toets zal uiteindelijk de confrontatie met Christus zijn (in de gelovige, bijv. de hulpverlener). In een ander artikel hopen we hierop nog terug te komen.

Mogelijke gevolgen op geestelijk gebied

Heftige weerstand tegen Christus (Marc.1:24, 5:7; Matt. 8:29; Luk. 4:34, 8:28; Jes. 8:21)

Weerstand tegen gemeenschap met christenen.(bijv. viering van het avondmaal)

Weerstand tegenover de Heilige Geest (ongevoeligheid, afstomping, 2 Thess. 2)

Geen weerstand tegenover de zonde (verschroeid geweten), innerlijk vloeken, godslasterlijke gedachten, spotzucht, geestelijke hoogmoed, wettiscisme, fanatisme, godsdienstwaan, verharding tegenover de oordelen van God.

Moeite met gebed. Geen verlangen naar gebed, zich niet kunnen concentreren, slaapgeest onder bidden.

Weerstand tegen geloof. Hardnekkig ongeloof, geloofsstoringen, woede tegenover anderen die zich bekeren, geen geloofsgroei, geen vrede, geen blijdschap.. Onrust bij het lezen van ontmaskerende literatuur over het occultisme.

Gebrek aan onderscheidingsvermogen t.o.v. geestelijke stromingen van deze tijd, geestelijke blindheid, openheid voor allerlei on-Bijbelse ideologieën, religies, dwaalleringen, mystiek, gnostiek en modernisme (Ex. 20:1-6; 1 Kor. 10:20-22).

Weerstand tegen gelovigen (bespotten, weglopen, uitschelden van gelovige hulpverleners).

Soms komt er weerstand voor tegenover godsdienstige voorwerpen; \, bijv. kruis, Bijbel, gezangenboek, etc..

Geen geloofsgroei.

In de diagnostiek om te bepalen of er occulte factoren aanwezig zijn is het vooral van belang om de teruggang in het geestelijk leven te diagnosticeren. Dit is diagnostisch het belangrijkste middel om de gevolgen van het in aanraking komen van het occulte te onderzoeken. Naast de lichamelijke en psychosociale gevolgen die deze contacten hebben zijn de gevolgen voor het geestelijk leven het belangrijkste. Helaas ervaren veel mensen dit nauwelijks, meestal omdat ze nauwelijks geestelijk leven hebben en de teruggang hierin ook niet bemerken. Het is dus van belang om ook te vragen naar geestelijke verandering in de loop der tijd, als het gaat om het gebedsleven, bijbellezen, kerkbezoek, geestelijk onderscheid enzovoort. Natuurlijk zal een diagnose ook ondersteund moeten worden op de mogelijke andere gevolgen op lichamelijk en psychosociaal gebied.

Uit: Complementaire zorg vanuit een bijbels perspectief G.Feller

Voorwaarden voor geestelijke diagnostiek bij de hulpverlener.

Naast alle mogelijke technieken en methodieken om geestelijke diagnostiek te plegen is het van het grootste belang ook aandacht te besteden aan de geestelijke gezondheid van de hulpverlener. Hoewel we proberen geestelijke diagnostiek enigszins meetbaar te maken, moet een hulpverlener zich realiseren dat hij of zij gedurende het hele proces van diagnostiek afhankelijk is van de leiding, de wijsheid en inzicht van de Heilige Geest. Deze zal in de complexe materie richting moeten geven in wat nu werkelijk belangrijk is. De hulpverlener kan dan niet op zijn routine afgaan, maar zal zich in de diagnostiek actief open moeten stellen voor de leiding van de Heilige Geest. Een gezond, geestelijk leven is daarbij een voorwaarde. De hulpverlener zal moeten bidden om fijngevoeligheid om te weten waarop het aan komt. Is het persoonlijk geestelijk leven van de hulpverlener minder dan zal dat ongetwijfeld grote invloed hebben in de mate waarop de Heilige Geest de belangrijkste dingen kan 'aanraken'. Van groot belang is dat de hulpverlener niet boven maar naast de cliënt staat, in het besef dat hijzelf ook uit de genade van God leeft.

4 Intake en pastorale werkhypothese

Een goede intake vertraagt genoeg om veiligheid en samenhang te zien, maar blijft praktisch.

Stap 1 Aanmelding en kader

Noteer wie hulp vraagt, wie verwijst, wat de hulpvrager zelf wil en welke verwachtingen bestaan. Leg uit wat pastoraat wel en niet biedt. Vraag naar lopende behandeling en medicatie zonder daarover te adviseren.

Stap 2 Veiligheid

Vraag rechtstreeks naar zelfbeschadiging, gedachten aan de dood, een plan, middelen en eerdere pogingen. Vraag ook naar geweld, bedreiging, stalking, kindveiligheid, intoxicatie, ernstige verwardheid, stemmen met opdrachten, plotselinge neurologische verschijnselen en onverklaarde lichamelijke achteruitgang. Direct vragen brengt iemand niet op ideeën; het maakt zorg mogelijk.

Veilig handelen en verwijzen

Pastoraat blijft nabij en kent tegelijk zijn grenzen



Figuur 2 Verkeerslicht voor handelen en verwijzen

Stap 3 Zeven domeinen

- Lichamelijk: gezondheid, pijn, slaap, voeding, middelen, medicatie en medische beoordeling.
- Psychisch: stemming, angst, trauma, dwang, realiteitstoetsing, cognitie en regulatie.
- Relationeel: hechting, gezin, conflicten, eenzaamheid, steun en machtsverhoudingen.
- Sociaal en praktisch: wonen, werk, financiën, migratie, discriminatie en juridische druk.
- Geestelijk: Godsbeeld, geloofspraktijk, hoop, twijfel, gemeenschap en geestelijke strijd.
- Geweten en waarden: schuld, schaamte, verantwoordelijkheid, herstel en morele verwonding.

- Functioneren en hulpbronnen: dagelijks leven, vaardigheden, sterke kanten en bestaande zorg.

Stap 4 Formulering

Vat samen in gewone taal: wat is de centrale hulpvraag, welke factoren lokken uit of houden in stand, welke beschermende factoren zijn aanwezig, welk risico bestaat en wat is de eerstvolgende haalbare stap? Toets de samenvatting bij de hulpvrager: Herkent u zich hierin en wat mis ik?

Stap 5 Plan en evaluatie

Formuleer één tot drie doelen die de hulpvrager zelf onderschrijft. Spreek frequentie, duur, oefeningen, gebed, overleg en evaluatiedatum af. Als na enkele gesprekken geen beweging ontstaat, het risico stijgt of de problematiek buiten de deskundigheid valt, organiseer een warme verwijzing.

5 Communicatie met wijsheid

Spreuken verbindt woorden aan hart, karakter, timing en gemeenschap.

Wijs communiceren

Een pastorale gesprekslus geïnspireerd door Spreuken



Figuur 3 De pastorale gesprekslus

Communicatie in het boek Spreuken

Spr. 18:21 - Op de tong liggen zowel dood als leven, wie aan één van beiden de voorkeur geeft, zal de vruchten daarvan plukken.

Inleiding

Het boek Spreuken geeft ons de toepassing van de wijsheid van God, die de hemel en aarde schiep, op de verschillende facetten van het leven in deze wereld van verwarring en verval. God bepaalt ons in dit Bijbelboek bij Zijn onmetelijke genade door Zijn Wijsheid toe te passen op de omstandigheden van ons praktische leven. Hij toont ons met Zijn inzicht wat de gevolgen zijn van alle wegen, waarin een mens zou kunnen wandelen. Aan iemand die onderworpen is aan het Woord, worden middelen gegeven om de weg van eigen wil en dwaasheid van het hart te vermijden. Het hart alleen is onbekwaam om de draagwijdte te verstaan van veel handelingen, die het ons ingeeft. Spreuken bepaalt ons bij de Wijsheid en Voorzichtigheid om ons te beschermen. In het boek Spreuken zijn veel lessen over communicatie te vinden. Het is een praktisch en poëtisch boek, het gaat niet om 'oneliners' maar om de kennis en wijsheid van de Heer (Spr. 8:8-9). We mogen niet vergeten dat het een onderdeel is van de gehele Schrift, waarvan Paulus zegt dat het geïnspireerd is door de Heilige Geest en nuttig om te onderwijzen en op te voeden. Christus is de ver personificatie van de wijsheid Gods, zoals die in Spreuken 8 te lezen is.

God communiceert door het Woord (de Logos) en de Heilige Geest die de woorden in ons hart schrijft. Pas als we die Geest ontvangen hebben kan God ten volle door het Woord communiceren. In Spreuken

1: 1-4 zien we dat Hij ons als Vader wil leren. Volgens Spreuken is er een innige relatie tussen ons hart en ons spreken. In Spreuken 6:14 wordt dit verwoord met het gezegde: "Waar ons hart vol van is, daar loopt onze mond van over". In Spreuken is er steeds sprake van dat we de woorden in ons hart moeten vasthouden (Spr. 4:20-27). Dit betekent dat de woorden vanuit ons diepste binnenste moeten komen, of eenvoudiger gezegd: woorden die we geloven. Daarvoor dienen we ons binnenste te vullen met de woorden van God, geleid door de Heilige Geest. Immers het geloof komt uit het horen van het Woord Gods. Spr. 16:23 verwoordt het als volgt: Het hart van een verstandig mens laat hem wijze woorden spreken en die vormen een overvloed van wijze lessen. De Spreuken van Salomo is niet een boek van 'tips en trucs' maar communicatie die doorspekt is van geloof. Uw woorden gesproken in stilte tot uzelf, tot uw hart en verstand, of hardop naar anderen uitgesproken, zijn de symptomen van de diagnose van uw hart. Niet wat de mond in gaat maakt de mens onrein, maar wat de mond uitkomt!

1. Onze woorden hebben kracht!

Ze kunnen tweedracht zaaien of genezing brengen.

Spr. 12:18 - Sommigen slaan met hun kwetsende woorden als een zwaard om zich heen, maar wat de wijze zegt, kwetst niet en is heilzaam. Iemand die de waarheid spreekt, blijft altijd overeind, bedrog is slechts een tijdelijke zaak, want eerlijk duurt het langst.

Woorden kunnen schade aanrichten of leven geven.

Spr. 11:9 - De huichelaar brengt met zijn woorden zijn naaste ten val, maar de rechtvaardigen laten zich niet van de wijs brengen en zich niet door zo'n huichelaar om de tuin leiden.

Spr. 15:4 - Gezonde woorden zijn als een boom van leven; verkeerde woorden richten echter schade aan.

2. De bron van onze woorden is belangrijk

Ze moeten geworteld zijn in waarheid

Spr. 6:12 - Een deugniet en een dwarsligger kun je gemakkelijk herkennen; je hoeft hem alleen maar aan te horen.

Spr. 6:14 - Waar zijn hart vol van is, loopt zijn mond van over.

Ze mogen niet strijd voortbrengen. Natuurlijk wordt niet bedoeld dat iemand geen conflicten kan hebben. Ze moeten die strijd niet groter maken.

Spr. 17:14 - Het begin van een ruzie is als een dijk die doorbreekt; bemoei u er dus niet mee, voordat u en anderen er in worden gemengd.

Spr. 20:3 - Het is een eer voor een man als hij ruzies vermijdt; alleen een dwaas mengt zich in geschillen.

Spr. 26:21 - Zoals kolen het vuur doen opgloeien en het hout het vuur laat vlammen, zo laat een ruziezoeker geschillen opvlammen.

3. We moeten de vaardigheid leren om effectief te luisteren

Spr. 7:24 - Wel, kinderen luister naar mij. Laat je hart niet afdwalen.

Spr. 8:33 - Luister naar mijn lessen en word wijs; onttrek u niet aan mijn onderwijs

Spr. 20:12 - De Here heeft veel dingen gemaakt, ogen om mee te zien en oren om mee te horen.

Spr. 15:31 - Wie luistert naar opbouwende terechtwijzingen, bevindt zich in wijs gezelschap.

Spr. 18:13 - Wie antwoord geeft, voordat de vraag is uitgesproken, wordt als een dwaas beschouwd.

Spr. 18:15 - Wie verstandig is, wil toenemen in kennis; hij is gespitst op wijze woorden.

Spr. 15:32 - Wie de berisping verwerpt, doet zichzelf tekort, maar wie luistert krijgt verstand en wijsheid.

Spr. 19:20 - Luister naar raad en berisping, zodat u uiteindelijk verstandig wordt.

4. We worden aangemoedigd om eerst na te denken voor we spreken

Spr. 16:32 - Een geduldig mens is beter dan een sterk mens, en wie zichzelf goed in bedwang heeft is sterker dan de man die steden inneemt.

Spr. 21:23 - Wie zijn mond en tong in bedwang houdt, vrijwaart zich van problemen.

Spr. 26:4 - Ga niet in op de woorden van een dwaas, anders verlaagt u zich tot zijn niveau.

Spr. 29:20 - Kent u iemand, die onbezonnen spreekt? Zo iemand is nog dommer dan een dwaas.

Spr. 15:28 - Een rechtvaardige denkt voordat hij spreekt, een goddeloze spuit volop vuile taal.

5. Er is een juiste timing nodig van onze woorden

Spr. 15:23 - Een passend antwoord maakt de spreker blij en wat is een woord goed op zijn tijd!

Spr. 25:11 - Goede en toepasselijke woorden zijn als gouden appelen op zilveren schalen.

Spr. 21:23 - Wie zijn mond en tong in bedwang houdt, vrijwaart zich van problemen.

Spr. 15:1 - Een zachtmoedig antwoord sust de woede, maar een tactloze uitspraak roept de woede juist op.

6. We kunnen ook teveel praten

Spr. 10:12 - Haat leidt tot onrust en ruzies; de liefde bedekt echter al het menselijk falen.

Spr. 11:13 - Wie roddels verspreidt, maakt geheimen bekend; maar een tactvol en betrouwbaar mens bedekt zo'n zaak.

Spr. 13:3 - Wie zijn tong bedwingt, behoudt het leven; maar lichtvaardig spreken wordt bestraft.

Spr. 17:27,28 - Iemand die zijn verstand goed gebruikt, houdt zijn tong in bedwang; hij is bedachtzaam en scherpzinnig. Want een dwaas die zijn mond dicht houdt, wordt voor wijs versleten; voor verstandig gehouden, omdat hij niets zegt.

Spr. 18:2 - Een dwaas heeft geen behoefte aan verstand, zijn dwaze hart ligt open.

Spr. 20:19 - Een roddelaar maakt zaken bekend, die verborgen moesten blijven; bemoei u daarom niet met mensen, die u uitspraken ontlokken.

7. De toon maakt de muziek

Spr. 17:9 - Wie onrechtvaardig is behandeld, maar daar geen ophef van maakt, bevordert de liefde. Maar wie oude koeien uit de sloot haalt, raakt zelfs zijn beste vriend kwijt.

Spr. 15: 1 - Een zachtmoedig antwoord sust de woede, maar een tactloze uitspraak roept de woede juist op.

De Heer helpt met de juiste toon en antwoorden

Spr. 16:1 - Een mens kan van alles van plan zijn, maar de Here bepaalt de loop van de gebeurtenissen.

Spr. 25:15 - Een gezagsdrager laat zich door een vriendelijk geduld overtuigen; een vriendelijk woord weet zelfs het hardste hart te vermurwen.

8. Onze communicatie moet in waarheid zijn

Spr. 12:17 - Wie de waarheid spreekt, toont duidelijk wat is gebeurd; maar een vals getuige verdraait de zaak.

Spr. 12:19 - Iemand die de waarheid spreekt, blijft altijd overeind; bedrog is slechts een tijdelijke zaak, want eerlijk duurt het langst.

Spr. 12:22 - De Here verafschuwt leugens, maar wie waarachtig leeft, vindt genade in Gods ogen.

Spr. 16:33 - Koningen moeten gerechtigheid liefhebben, zij houden van mensen die rechtvaardig zijn.

Spr. 19:5 - Een valse getuige zal niet worden vrijgesproken; een leugenaar zal zijn straf niet ontlopen.

Spr. 26:18 - Wie zonder aanleiding als een razende zijn pijlen en bedreigingen om zich heenwerpt, is te vergelijken met iemand die zijn naaste bedriegt en dan zegt: "Ach, ik deed het toch voor de grap?"

Spr. 19:5 - Een valse getuige zal niet worden vrijgesproken, een leugenaar zal zijn straf niet ontlopen

9. Zoek goede adviseurs./ raadgevers 11:14, 15:22,

Spr. 24:6 - Want door goed overleg kun je de oorlog in jouw voordeel beslissen, betrouwbare adviseurs zijn de basis van de overwinning.

Spr. 1:25 - Mijn raad hebt u naast u neergelegd en mijn vermaning wees u van de hand

Spr. 1:30 - Ze legden mijn adviezen naast zich neer en schokschouderden over Mijn vermaningen.

Spr. 19:20 - Luister naar raad en berisping, zodat u uiteindelijk toch verstandig wordt.

Spr. 20:18 - Goede adviezen brengen gedachten ten uitvoer. Bind de strijd pas aan na overleg.

Spr. 22:19,20 - Ik geef deze wijsheden aan u door, zodat u leert de Heer in alles te vertrouwen. Heb ik u geen hoogstaande dingen geschreven, vol wijze raad en diep inzicht?

Spr. 27:9 - Geurige olie maakt het hart blij, net zoals de goede raad die de ene vriend de andere geeft.

10. Vertel, wat mensen moeten horen, niet alleen wat ze willen horen

Spr. 29:5 - Een man die zijn naaste stroop om de mond smeert, misleidt hem.

Spr. 28:23 - Wie wordt berispt, zal merken dat hem dat goed doet, en dat het beter is dan wanneer hij naar de mond gepraat wordt.

Spr. 27:6 - De berispingen van iemand die van u houdt, worden ingegeven door vriendschap, maar vriendelijkheid van iemand die u haat, komt voort uit bedrog.

Spr. 14:25 - Een eerlijke getuige kan levens redden, een vals getuige kan iemand door bedrog de dood injagen.

Spr. 9:8 - Straf de spotter niet, want dan zal hij u gaan haten; bestraf echter een wijze, dan zal hij u dankbaar zijn.

11. Gebruik stichtelijke, opbouwende woorden

Spr. 15:4 - Gezonde woorden zijn als een boom van leven, verkeerde woorden richten echter schade aan.

Spr. 16:24 - Vriendelijke uitspraken zijn als een honingraat, zoet voor het verstand en medicijn voor het lichaam.

Spr. 12:25 - Zorgen maken het hart van een mens verdrietig, maar een bemoedigend woord maakt het weer blij.

12. Waak voor 'zondige' boosheid

Spr. 29:11 - Een dwaas schreeuwt van woede, een verstandig mens beheerst zich en komt tot rust.

Spr. 26:26 - Ook al tracht iemand zijn haatgevoelens te maskeren, zijn kwade voornemens zullen aan het licht komen.

Spr. 8:13 - Eerbiedig ontzag voor de Here houdt in dat u het verkeerde, de trots, de hoogmoed en de goddeloosheid haat; ook een vuil spuitende mond haat ik.

Spr. 17:19 - Wie van ruzie en onenigheid houdt, geef blijk van liefde voor de zonde.

Spr. 14:17 - Een heethoofd doet snel domme dingen, en een man die gemene dingen doet wordt gehaat.

13. Wees niet uit op wraak

Spr. 20: 22 - Zeg niet dat u het onrecht zult wreken, wacht liever op de Here, want Hij zal u bijstaan.

14. Wees nederig

Spr. 14:21 - Wie op zijn naaste neerkijkt, zondigt, maar gelukkig is hij, die zich ontfermt over mensen die het moeilijk hebben.

Spr. 16:19 - Het is beter bescheiden te zijn met vriendelijke mensen, dan de buit te delen met trotse mensen.

Spr. 29:23 - Hoogmoed komt voor de val, maar een nederig mens wordt gewaardeerd.

15. Heb ontzag voor de Here (Houd rekening met God)

Spr. 3:7 - Ga niet op je eigen oordeel af, maar koester ontzag voor de Here en ga het verkeerde uit de weg.

Spr. 13:13 - Wie Gods woord en Zijn lessen veracht, komt dat duur te staan; wie eerbiedig ontzag koestert voor het gebod, zal Gods genade vinden.

Spr. 24:21 - Koester ontzag voor de Here en voor de koning, mijn zoon, sluit je niet aan bij rebellen en opstandelingen.

Spr. 28:14 - Gelukkig is hij die ontzag heeft voor de Here, maar wie opstandig blijft, wordt in het verderf gestort.

Spr. 31:30 - Uiterlijke schoonheid is bedrieglijk en verdwijnt, maar een vrouw, die ontzag heeft voor de Here, verdient bewondering en lof.

16. Kom eerlijk voor je fouten en of zonden uit

Mijd zelfrechtvaardiging en erken dat je fouten maakt.

Spr. 14:9 - Iedere dwaas zal zijn zonden verbloemen, of daar misschien niet zwaar aan tillen, maar oprechte mensen komen eerlijk uit voor wat zij fout deden.

Spr. 18:21 - Op de tong liggen zowel dood als leven, wie aan één van beiden de voorkeur geeft, zal de vruchten daarvan plukken

Samenvatting van principes uit Spreuken: obstakels en sleutels voor een goede communicatie in (huwelijks-) relaties(onbekende bron)

Sleutelverzen in Spreuken zijn:

Spr.1:7 De vreze des Heren is het begin van alle kennis, de dwazen verachten wijsheid en tucht.

Spr.9:10 De vreze des Heren is het begin der wijsheid en het kennen van de Hoogheilige is verstand.

Obstakels:

A Materialisme

Als we materiële zaken belangrijker vinden dan God, zal het ons huwelijk schade doen.

Onze relatie met God beïnvloedt onze relatie met onze partner, als we alleen aan materiele zaken denken sluiten we God uit.

Materiële goederen is niet de enige vorm van liefde, en vervangt die niet. Jer kunt liefde niet kopen

We moeten grotere waarde hechten aan het spreken van de waarheid, dan het uiten van liefde tot onze relatie in materiële zaken.

B Een kritische houding

Een groot obstakel in de communicatie met de ander is, dat we snel de neiging hebben de ander de maat te nemen, te (ver)oordelen.

Net als met alles, moeten we rechtvaardig oordelen.

C Angst

Als er veel vooroordelen zijn, zijn we bang ons te openen voor de ander.

Als onze partner moeite heeft met een correctie dan kunnen we ons moeilijk open stellen voor de ander.

D Manipulatie

Jengelen, pruilen, intimideren of je terugtrekken om aandacht en je zin te krijgen.

Niemand houdt ervan om gemanipuleerd te worden en het kweekt alleen weerstand en wantrouwen.

E Geobsedeerdheid

We leven in een drukke wereld, en we geven de belangrijke zaken geen prioriteit.

Onze partners moeten weten dat ze onze aandacht hebben.

F Afgestompt

Soms wordt ons huwelijk en onze relaties een sleur.

Niets verandert, van onze spraak, voedsel, kleren tot de plaatsen waar we naar toe gaan.

Gelukkige relaties zoeken nieuwe dingen die ze samen kunnen doen.

G Oneerlijkheid

Dit verwoest onze huwelijken.

Het vertrouwen dat er moet zijn, wordt gedwarsboomd, zelfs de kleinste leugen wordt herkend.

Sleutels voor een effectieve communicatie

A Wees bekend met de ander

Ken de voorkeuren van de ander.

Dit kan alleen als je samen tijd doorbrengt.

B Wees liefdevol en genadevol

We moeten geen kwaad met kwaad vergelden.

We moeten onvoorwaardelijk de ander liefhebben, zelfs als je partner dit niet doet.

C Wees transparant

Als je wilt dat je partner je intens liefheeft, moet je, jezelf openen.

Er is geen plaats voor iets wat de ander niet weet.

D Wees vertrouwenswaardig

E Wees positief; als iets niet belangrijk is, laat het maar zitten

F Wees gevoelig

Als we het zelf niet zo ervaren, wil dat niet zeggen dat de ander het net zo ervaart.

We moeten de gevoelens van de ander accepteren, en hem/haar hiermee helpen.

G Wees effectief communicatief. Let op de (non verbale) signalen van de ander, soms betekent dat iets anders dan wat gezegd wordt. (Zie het artikel over lichaamstaal van de Here Jezus op de Promise website)

H Wees goed in het luisteren

Op veel plaatsen staat dat Jezus zegt: "Wie oren heeft, moet luisteren".

Trek niet gelijk conclusies, maar luister eerst naar alles.

I Wees overvloedig in het gebed.

Het is moeilijk te redetwisten met iemand waar je voor bidt.

We komen tijdens het gebed tot rust en herinneren ons hoe we onze partner moeten benaderen.

Hoe moeten we op de juiste manier conflicten aangaan?

A Maak duidelijk waar het om gaat wat de hoofdzaak is

Laat het duidelijk zijn waarover je discussieert.

Vaak maken we ruzie over verschillende dingen.

B Herhaal de woorden van de ander

Vaak hoor je in een discussie: Dat is niet wat ik zeg of bedoel.

We moeten moeite doen precies na te gaan wat de ander bedoelt en wat zijn/haar intenties zijn.

C Kies de juiste tijd

Gebruik argumenten niet als munitie op het moment dat het jou uitkomt.

Net voor het slapen gaan is meestal niet het beste moment.

D Denk na voor je van wal steekt

Denk na of discussie over dit onderwerp iets goed oplevert.

Spr. 17:14 - Het begin van een ruzie is een dijk die doorbreekt.

E Probeer iets op te lossen

Als je boos wordt: zondig niet!

F Val het probleem aan, niet jouw partner

Maak onderscheid tussen het gedrag en de persoon

G Soms is het goed om elkaar vast te houden tijdens een discussie

Laat iets niet los als je er niet (samen) voor gebeden hebt.

De Spreuken zijn uit verschillende vertalingen genomen. Vertalingen van Spreuken. verschillen nogal onderling. Dat komt omdat het gaat over kleine zinseenheden waar de grotere context ontbreekt.

Dingen die God haat (een gruwel vindt) in Spreuken

Gewelddadige mensen (Spr. 3:31)

Trots, liegen, moorden, intrigeren, gretig om kwaad te doen, vals getuigenis, tweedracht zaaien (Spr. 6:6-19)

Zij die ontrouw zijn (Spr. 12:22)

Het offer van de goddeloze (Spr. 15:9)

De gedachten van de goddeloze (Spr. 15:26)

Zij die trots zijn (Spr. 16:5)

Zij die onrechtvaardig oordelen (Spr.17:15)

De weg van de goddeloze (Spr.15:9) / Geschenken om om te kopen/corruptie Spr. 15:27 / Bedrieglijke weegschaal, dus bedrog in handel Spr.11:1; 16:11; 20:10 / Onrechtmatige winst Spr.1:19

Uit: Het Leven, praktische lessen uit het Boek; Jongbloed Heerenveen, 2001

Tegenstellingen in communicatie in het boek Spreuken

Kennis (van de Here) tegenover Onwetendheid

Wijsheid tegenover Dwaasheid

Duidelijkheid tegenover Onduidelijkheid

Waarheid tegenover Leugens en roddel

Begrip tegenover Onbegrip

Vertrouwen tegenover Wantrouwen

Vrijheid tegenover Gebondenheid

Groei tegenover Stagnatie

Volwassenheid tegenover Onvolwassenheid

Gelijkgezindheid tegenover Twist, tegenstreven

Eenheid tegenover Verdeeldheid

Nabijheid tegenover Verwijdering

Intimiteit tegenover Afstand

Broederschap tegenover Vijandschap

Gemeenschap tegenover Verachting

6 Relationale hersenvaardigheden

Mensen herstellen niet alleen door juiste informatie, maar ook door veilige verbondenheid, co-regulatie en herhaalde oefening.

Neurowetenschappelijke taal kan behulpzaam zijn als werkmodel, maar mag niet meer zekerheid suggereren dan onderzoek toelaat. Termen als rechterhersenheft, relationele circuits en synchronisatie worden in de bronartikelen soms breed gebruikt. In dit handboek lezen we ze als beelden voor geïntegreerd functioneren, niet als eenvoudige lokalisaties of diagnostische feiten.

Het belang van het ontwikkelen van relationele hersenvaardigheden

© door Gerard Feller

Inleiding

De laatste decennia is de kennis over de manier waarop de hersenen werken sterk toegenomen. Door de ontwikkeling van allerlei scans is er steeds meer kennis over de neurofysiologie, de manier hoe ons brein werkt. Veel onderzoeken richten zich vooral op de integratie van linker- en rechterhersenheft. Het belang van het denken als een dominante functie van de linkerhersenheft is bij velen bekend. Minder bekend is dat de ontwikkeling van onderliggende relationele vaardigheden van de rechterhersenheft bepalend zijn voor onze manier van denken en inhoud geven aan onze identiteit en emotionele vaardigheden. Veel wat we als onbewust noemen, zijn aangeleerde vaardigheden die veel sneller dan het bewuste denken in het brein geactiveerd worden. Frappant is dat veel voorwaarden voor een gezonde ontwikkeling ook bijbels gezien belangrijke waarden zijn. Bijvoorbeeld een goede vreugdevolle individuele en groepsidentiteit, een vermogen om in moeilijke omstandigheden tot rust te komen, zelfbeheersing, verbondenheid en goed omgaan met grenzen. In het verleden is er in diverse christelijke kringen veel accent gelegd op het ontwikkelen van het denken zonder aandacht te besteden aan de onmisbare relationele vaardigheden van de rechterhersenheft. Het Life Model, waarover in dit blad regelmatig gepubliceerd wordt, voorziet in die leemte. Men heeft o.a. 19 relationele hersenvaardigheden geformuleerd die nodig zijn voor (geestelijke) volwassenheid. God heeft de mens ook in relaties geschapen, met Zichzelf, met andere mensen, in onze individuele omgeving, maar ook met relaties in de mens zelf. Let wel, het is geenszins de bedoeling om het denken uit te schakelen wat zeer on-Bijbels zou zijn, maar juist om een goed denken te faciliteren door een gezonde ontwikkeling van eigenschappen en vaardigheden van de rechterhersenheft. In dit artikel wil ik deze vaardigheden niet uitwerken maar veel meer het belang ervan onderstrepen. (In het vorige blad heb ik een vaardigheid uitgewerkt: Zien met je hart, het hart van Jezus. In de toekomst hopen we meer vaardigheden te benoemen en bijbels te typeren)

Het onderzoek van António Rosa Damásio

António Rosa Damásio is een Portugees neuroloog en schrijver die al tientallen jaren in de VS woont en werkt. Hij is vooral bekend geworden door zijn boek *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (De fout van Descartes: Gevoel, verstand en het menselijk brein). Hij beschrijft hierin de biologische basis van de werking van de hersenen. Hij bestudeerde onder andere mensen die na hersenbeschadigingen sterke karakterveranderingen vertoonden. Hij kwam tot de ontdekking dat vooral de veranderingen in de rechterhersenheft hiervoor verantwoordelijk waren. Mensen leken steeds meer op zichzelf gericht en functioneerden minder relationeel. Pas in de negentiger jaren van de vorige eeuw werd het door middel van hersenscans mogelijk verder onderzoek te doen. Men kon de functies van de hersenen bij levende mensen bestuderen, onder andere door een toegenomen bloedcirculatie als signaal van activiteit van een bepaald hersendeel. Vooral bestudeerde men het centrum dat verantwoordelijk was voor het karakter, en voor normen en waarden. Dit is hetzelfde centrum dat verantwoordelijk is voor de controle van emoties en het omgaan met relaties. Het functioneren van deze prefrontale cortex is bepalend voor onze identiteit en controleert al onze mogelijkheden, vaak voordat we zelfs die keuzes

bewust maken. We moeten voorzichtig zijn om het brein als enige bron van onze identiteit te bestempelen, maar het bepaalt zeker voor een groot deel de grenzen van het functioneren van onze identiteit. We belijden onze identiteit als christenen vanuit ons geloof, maar we kunnen niet ontkennen dat de beperkingen van onze identiteit in de hersenen een grote rol spelen. We kunnen bijvoorbeeld erg angstig zijn, ondanks het feit dat we door het geloof weten niet angstig te hoeven zijn. Alleen mensen die nooit gezien hebben wat de gevolgen van beschadigde hersenen zijn twijfelen aan deze stelling.

De theorie van dr. Allan Shore

Dr. Shore van de universiteit van Los Angeles bestudeerde meer dan 17 jaar uitslagen van wetenschappelijk onderzoek over de hersenen. Hij heeft een belangrijke bijdrage geleverd in het onderzoek naar de ontwikkeling van onze identiteit. Hij beschreef onder meer het belang van de vaardigheden waarbij vooral de rechterhersen helft betrokken is. Hij ontdekte dat identiteit en karakter vooral relationeel bepaald wordt door mensen die blij zijn bij ons te zijn. Relationele vaardigheden worden in een vreugdevolle context als het ware van een ouder brein (opvoeder) gekopieerd in het jonge brein (opgroeïend kind). Dit proces is een wederkerig proces, het is een communicatie in de hersenen die sneller verloopt dan onze bewuste gedachten en waar we bewust niet direct vat op krijgen. Dit wordt het 'snelle circuit' in onze hersenen genoemd. De relationele vaardigheden worden hier goed of slecht ontwikkeld. De relationele identiteit is het centrum van wie we zijn, en moet steeds worden 'geüpdatet' naar de mate we leren om in vreugde deze relationele vaardigheden verder leren te ontwikkelen.

Hersenvaardigheden zijn vaak synoniem met Bijbelse waarden

De ontwikkeling van de identiteit in een vreugdevolle gemeenschap is een van de kernwaarden van de Bijbel. Christelijk geloof is niet alleen een intellectuele aanname van een aantal dogma's, maar zeker ook een relatie met de levende God en relaties in een liefdevolle, beschermende gemeenschap van gelovigen waarin blijdschap, vrede (shalom) en genadevolle, vriendelijke verhoudingen centraal staan. Christenen worden niet alleen geacht vreugdevolle gemeenschappen te vormen, maar ook een liefdevolle, beschermende invloed op hun (ongelovige) omgeving te hebben. Dr. Shore publiceerde boeken die een neurowetenschappelijke basis gaven voor de kernwaarden van de Bijbel. Net zoals in een geloofsontwikkeling karakter en vaardigheden ontwikkeld moeten worden, zo moet ook het brein vaardigheden leren, niet alleen op het intellectuele vlak maar vooral op 'het snelle circuit' van ons brein.

Het snelle circuit

We zijn geneigd alles wat sneller gaat dan ons bewustzijn als 'automatisch' te benoemen. Maar dat betekent niet dat dit 'automatisme' in ons brein niet aangeleerd is. Omdat het zo snel gaat, herinneren we ons niet bewust dat we het eerst aangeleerd hebben. Deze automatisch aangeleerde processen in onze hersenen zijn bijvoorbeeld: onze identiteit, motivatie, emotionele controle, onze mogelijkheid op iets te focussen, ons geweten en waardesysteem. Deze vaardigheden die vooral met onze identiteit en emotionele intelligentie te maken hebben, vertonen een veel snellere hersenactiviteit dan ons bewuste denken. Vaak nemen we aan dat anderen dezelfde vaardigheden als wij hebben, maar dat is in de praktijk heel verschillend. Het bewuste denken, voornamelijk aan de linkerhersen helft gelokaliseerd, wordt het 'langzame circuit' genoemd. Langzaam is maar zeer betrekkelijk want het wordt vijf keer per seconde geüpdatet. De buitenzijde van de hersenen is bedekt met de zogenaamde grijze stof, het meer binnenste is geïntegreerd verbonden met de witte stof. Het identiteitsproces bijvoorbeeld, namelijk dat we weten wie we zijn en hoe we in bepaalde situaties reageren, gaat in het brein sneller, namelijk zes keer per seconde. De snelheid in onze 'grijze stof' van onze hersenen is zeer flexibel is en past zich aan aan een nieuwe realiteit. Als iets echter diep in de hersenen verzonken moet worden, creëert het brein bepaalde gewoonten (vaardigheden), een 'ingeslepen' respons in bekende situaties. Deze verzonken gewoonten moeten minstens gedurende een maand aangeleerd worden zodat het brein deze zenuwpatronen en reacties in de 'witte stof' kan verankeren. Als de gewoonte of vaardigheid eenmaal goed geïntegreerd is in

de witte stof gaat het zelfs 200 x (!) sneller als in de grijze stof. Aangezien de gemiddelde persoon in Nederland meer dan drie uur op een dag televisie kijkt en nog eens 4 uur per dag geconfronteerd wordt met een op tekst-gebaseerd communicatieapparaat zoals iPad, computer, mobiel etc., is het waarschijnlijk dat de communicatievaardigheden van zijn rechterhersen helft sneller verdwijnen dan de regenwouden in de wereld. Als we de vaardigheden en gewoontes van de witte stof begrijpen, dan weten we dat ze veel sneller dan ons bewuste gaan. Goede ingeslepen, duurzame gewoonten in het snelle circuit stellen ons in staat snel van stress terug te keren naar vreugde en rust (herstellen van relaties), snel na iedere piek emotie in een crisis onszelf te herinneren wie we zijn en hoe we in dergelijke situaties moeten reageren vanuit een betere zelfbeheersing. In een slecht getraind vaardigheidscircuit zullen we met al deze vaardigheden worstelen en een groot beroep doen op ons (langzame) bewuste denken en blijven we vaak verstrikt blijven in een kringetjes denken wat uiteindelijk vaak tot ongecontroleerde emoties en gedrag leidt.

Er zijn dus twee verschillende systemen die we misschien al te simplistisch het linker en rechter brein noemen. Simplistisch omdat de integratie van die systemen normalerwijze op een heel bijzondere manier verbonden zijn. Het systeem dat aan de linkerkant dominant is, is het 'langzame circuit'. Dit maakt bewuste gedachten mogelijk. Het is uitermate geschikt voor management. Haar belangrijkste taak is resultaatgericht, het voorziet in verklaringen en oplossingen in de problemen waarmee we geconfronteerd raken. Daarnaast is er dus het 'snelle circuit' wat zich vooral onbewust afspeelt en sneller werkt als ons bewustzijn. Haar belangrijkste werk is relatiegericht, en bepaalt, zoals eerder gezegd, voor het grootste gedeelte onze identiteit en controle van onze emoties. Het snelle gedeelte luistert niet naar woorden maar observeert wat mensen doen. Dit verklaart ook dat we soms een aanwezigheid voelen voordat we aan een persoon denken.

Langzame circuit | Snelle circuit

Managementsysteem | Mastersysteem

'Langzame' processor 5 Hz. | 'Snelle' processor 6 Hz

Actief in bewuste toestand | Boven en onder bewust

Linkerhersen helft dominant | Rechterhersen helft dominant

Volgt het mastersysteem | Bepaald individuele identiteit

Het bedenkt strategieën | Bepaald groepsidentiteit

Lost problemen op | Regelt individuele motivatie

Doet aan lange termijnplanning | Regelt groepsmotivatie

Optimaliseert resultaten | Optimaliseert betrokkenheid

Een voorbeeld van verschillend werkende hersen dominantie

Marcus Warner, president van de 'Deeper Walk International' geeft in zijn boek *Rare Leadership* een voorbeeld van een verschillend dominantsysteem. Hij was in gesprek met enkele pastors die klaagden over de jeugd die de kerk verliet. Ze overlegden hoe ze de kerk voor de jeugd weer aantrekkelijk konden maken. Door dit management-denken raakten de leiders verstrikt in het 'langzame circuit'. Het resultaat was dat de oplossingen om de jeugd weer terug in de kerk te krijgen steeds gericht waren op programma's. Ze waren alleen aan het stoeien met een linker dominant denken dat op resultaat gericht was en alleen op probleemoplossing. Doordat Marcus zich meer op zijn snelle rechter brein oriënteerde, bemerkte hij dat hun probleem weinig te maken had met programmeren. De oplossing lag veel meer op het gebied van relaties. Er waren maar weinig jongeren in de kerk die een relatie met een oudere hadden. Volwassenen en ouderen werkten nauwelijks aan een relatie met de jeugd in de kerk. Het gevolg was dat de jongeren zich geïsoleerd en niet verbonden voelden met de kerk. Als je jongeren in de kerk wilt houden, moet je ervoor zorgen dat ze zich betrokken, gewaardeerd en geliefd voelen. Welke muziekgroep er speelt en wat voor programma er in de dienst is, heeft daar weinig mee te maken. Marcus pakte het voorzichtig aan, hij maakte de pastors niet boos of bang door te zeggen dat als ze het niet anders aanpakten ze de jeugd voor altijd kwijt waren. Maar hij begon ze bewust te maken van de relationele betrokkenheid. Hij gebruikte ook nieuwsgierigheid als een belangrijk gereedschap en vroeg hen: "Hebben jullie dit probleem ook weleens bekeken vanuit de (groeps)identiteit van de gemeente en het feit dat ze zich thuis en gewaardeerd voelen in plaats van nieuwe programma's te plannen?" Uiteindelijk was - om te beginnen - de band tussen de pastors al meer betrokken in dit gesprek. Voor alle duidelijkheid, zijn punt was niet om het denken uit te schakelen, maar vanuit een vaardig 'sneller circuit' te komen tot een meer geïntegreerd denken waarbij linker en rechter brein op een optimale manier functioneerden.

Therapie en 'snelle circuit'

De meeste therapieën besteden maar weinig aandacht aan vaardigheidstrainingen en passen bijgevolg voor iedereen dezelfde methode toe. Het merendeel van de relationele vaardigheden van de hersenen zijn onderdeel van de affectregulatie, verwerking van de realiteit en identiteitsvorming, hetgeen de basis is waarop hogere vaardigheden gebouwd worden. Wanneer elementaire relationele functies zoals interactieve emotionele regulering ontbreken of verstoord zijn, zullen de hogere hersenfuncties niet goed functioneren of gestrest zijn. We kunnen bijvoorbeeld constateren dat iemand vrij goed functioneert als hij of zij alleen is, maar dat in aanwezigheid van anderen relaties vaak onder druk staan en de emotionele regulatie, het tot rust komen in een relatie, herhaaldelijk mislukt. Als dit goed tot ons doordringt, moeten we beseffen dat therapeuten als belangrijke voorwaarde om hun werk goed te doen, de volledige lijst van relationele vaardigheden moeten beheersen. Scholing van therapeuten zal er op gericht moeten zijn om zwakke plekken op dit gebied te identificeren en te leren hoe je de ontbrekende vaardigheden moet verwerven en doorgeven aan anderen. Succesvolle therapie is gebaseerd op het kennen van relationele vaardigheden die nodig zijn voor de communicatie van mens tot mens, van brein tot brein. Clinici zouden opgeleid moeten worden om de structuur, chemie en functionele configuratie van het brein te veranderen, om zo nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en deze voorrang te geven.

Om relationele vaardigheden van het brein te produceren en te communiceren moet er een wederzijds bewustzijn van getrainde en ongetrainde hersenen gecreëerd worden. 'Rechterhersenhelpt naar rechterhersenhelpt' -communicatie maakt gebruik van non verbale signalen die sneller dan het bewuste denken werken. Dit wederzijdse bewustzijn wordt in de psychoanalytische literatuur 'intersubjectiviteit' genoemd. In het werk van Daniel Siegel MD wordt dit 'mindsight' genoemd. De hersensystemen die nodig zijn voor deze communicatie worden door Karl Lehman MD 'relationele circuits'(RC's) genoemd. Hij heeft een simpele manier ontdekt om te weten of die circuits op een bepaald moment actief zijn. Om te weten hoe je er toegang toe krijgt en erin kunt blijven, zul je van moment tot moment moeten werken aan deze communicatie door het ontwikkelen van empathie, voorwaardelijke communicatie, motivatie, onderling bewustzijn, emotionele regulering en het beoefenen van relationele therapieën en het oplossen van

trauma's. Over welke soort hersenvaardigheden hebben we het nu? Een complete lijst van de 19 vaardigheden kunt u vinden op de website van André Roosma: http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren_JimWilder.pdf Bijvoorbeeld de tweede vaardigheid die we nodig hebben, is het vermogen om in relatie tot onszelf en tot anderen tot rust te komen. En om onze gemoedstoestand te synchroniseren met anderen, en de vaardigheid om in een staat van grote opwindning snel tot rust te komen en niet door anderen overweldigd te worden. Deze laatste vaardigheid traint de nervus vagus en is nodig om huiselijk geweld, kindermishandeling en gewelddadige seksualiteit te voorkomen.

Gezond leiderschap en het 'snelle circuit'

'RARE leadership, 4 uncommon habits for increasing Trust, Joy and Engagement in the People you lead' is een interessant boek, geschreven door dr. Jim Wilder en dr. Marcus Warner in 2016. RARE is een acroniem voor de 4 belangrijke hersenvaardigheden van succesvolle leiders. **De R is van Remain Relational (Blijf in een relationele modus), A is van Act like Yourself (Blijf getrouw aan je identiteit), R is van Return to joy (Als je emotioneel geprikkeld bent, leer weer snel tot rust en vrede te komen), E van Endure hardships well (Leer ontberingen te verdragen).** RARE-leiders leren relaties belangrijker te vinden dan problemen, en verkleinen de kans op een definitieve breuk. Ze inspireren hun volgelingen om bij te komen van sterke negatieve emoties en ze bewaken de eenheid in hun teams door mensen, die overweldigd zijn door sterke negatieve emoties, te herinneren aan hun identiteit. Ze leiden volwassen volgelingen op in het proces van verzorging en waardering van hun relationele vaardigheden. Leiders kunnen alleen relationele vaardigheden doorgeven zoals ze zelf hebben, anders functioneren ze uit angst en belemmeren de groei van hun volgelingen. Goede leiders erkennen hun eigen beperkingen en doen hun uiterste best om in hun beschikbare tijd aan zichzelf en anderen te werken. De prioriteit aan vreugdevolle vaardigheden geven betekent ook de nadruk leggen op eigen persoonlijke groei als onmisbaar deel van een succesvol leiderschap. Onderzoeken hebben aangetoond dat effectieve leiders vreugdevol, relationeel en creatief zijn ingesteld, veel meer dan leiders die alleen probleemgericht, angstig en rigide zijn. Dat betekent dat hun relationele brein goed getraind en vaardig is. Alleen goede informatie, een goede scholing en charisma maakt iemand nog niet direct een goede leider. Relationele leiders met emotionele intelligentie geven vaak een succesvol werk door.

Leiding van God

Christenen die gewend zijn om alleen maar de leiding van God te bedenken vanuit het langzame bewuste circuit, zullen moeite hebben God toe te laten in het snelle circuit van het brein waar ze niet voortdurend op een bewuste manier God kunnen volgen in al Zijn acties. Hun belangrijkste bezwaar is dat ze het toelaten van God in het totale brein zien als een charismatische gave of een overbodige nieuwe toevoeging in de Bijbel (het spreken van God). Dr. Dallas Willard, schrijver van het boek 'In search of Guidance' (later bij een nieuwere druk de toevoeging 'In hearing God'), merkt op dat God op verschillende bijzondere en actieve manieren de gedachten van Zijn kinderen leidt. Gods stem kennen en geleid worden door de Heilige Geest is de erfenis van Gods volk. Veel meer dan bang te zijn als we Gods leiding zoeken, moeten we het verwachten vanuit onze kennis van de Bijbel. Natuurlijk moeten we alles toetsen, maar durf ook te verwachten dat God daadwerkelijk leiding geeft. In Joh.10:27 staat: "Mijn schapen luisteren naar Mijn stem, Ik ken ze en zij volgen Mij". Het Griekse Woord voor kennen hier is ginosko (NT1097). Ginosko is een persoonlijk relationeel kennen, het staat voor weten, herkennen, begrijpen of 'volkomen begrijpen'. Het is niet alleen een uitwisseling van informatie maar meer een ervaring van kennen die voortkomt uit een relationele verbinding en interactie. Het woord ginosko wordt ook gebruikt in Marc.5:29 waar de bloedvloeiende vrouw 'merkte' (voelde) aan haar lichaam dat ze voorgoed van de kwaal genezen was.

Dallas Willard verklaarde dat het Life Model de beste methode is waarin God centraal gesteld wordt en leidt tot een herstel van veel beschadigde gemeenten. De belangrijkste voorwaarde volgens Dallas Willard is liefde voor mensen. In een liefdevolle, compassierijke en genadevolle gemeente zijn niet alleen geleerde leiders met allerlei titels een belangrijke voorwaarde, maar leiders die geestelijk volwassen zijn en zich actief en bewust richten op Gods leiding. Volwassenheid is niets meer dan een goed werkend

systeem van relationele vaardigheden van waaruit Gods leiding voortdurend gezocht wordt. In het Life Model wordt dit 'Immanuel Lifestyle' genoemd. De drie belangrijkste aandachtspunten bij het Life Model zijn:

*Ontwikkeling van een multi-generatieel individu met een groepsidentiteit. Betrokken zijn van verschillende leeftijdsgroepen op elkaar

*Een Immanuel-levensstijl waarin, door de interactieve aanwezigheid van God in het heden, onze relaties in overeenstemming met Hem gebracht worden.

*Vervanging en ontwikkeling van relationele vaardigheden van hersenfuncties als deze ontbreken bij individuen, gemeenschappen en culturen.

Relationele eigenschappen in de Bijbel.

Als je het woord koinonia (vriendschap-broederschap) in de Bijbel onderzoekt, dan is dat altijd ingebed in een relationele en vreugdevolle, vriendelijke en genadige verbintenis. De vriendschap in een koinonia-gemeenschap is een verbintenis voor altijd. Dit verbond gaat zelfs verder dan 'tot de dood ons scheidt' en verandert ons steeds meer tot 'wij' (in Christus) in plaats van 'ik'. Lees 1 Cor.1:8-10:

"Hij is het ook die u tot het einde toe de zekerheid geeft dat u geen blaam zal treffen op de dag van onze Heer, Jezus Christus. God, door wie u geroepen bent om een te zijn met Zijn Zoon Jezus Christus, onze Heer, is trouw. Broeders en zusters, in de naam van onze Heer Jezus Christus roep ik u op om allen eensgezind te zijn, om scheuringen te vermijden, om in uw denken en uw overtuiging volkomen een te zijn". In de koinonia leren we betere relaties met behulp van de Heilige Geest. (2 Cor. 13:13) Onze dienst en bedieningen komen tot stand door koinonia (Gal. 2:9). Het heeft oog voor de behoeften van de ander en spoort aan tot het dragen van elkaars lasten (Gal. 6:2). Soms ook met samen delen in het lijden (Fil. 3:10). Johannes gaat nog een stap verder en benoemt het delen en leren van karaktervorming in relationele verbondenheid een teken dat onze zonden vergeven zijn: "Maar gaan we onze weg in het licht, zoals Hijzelf in het licht is, dan zijn we met elkaar verbonden en reinigt het bloed van Jezus, Zijn Zoon ons van alle zonde" (1 Joh. 1:7).

Relationele rechterhersenvaardigheden van Jezus als ideaalvoorbeeld

(Uit: Het volmaakte emotionele leven van Jezus, door Gerard Feller)

In alle evangeliën komen we onder de indruk van de relatie van Jezus tot God. Hij stond met God in een levensgemeenschap en 'beleefde' Hem, en dat was genoeg. Zijn weten over God vloeiende voort uit Zijn omgang met God. Wanneer Hij over God sprak, sprak Hij in het volle besef van Gods tegenwoordigheid. Hij kende als niemand Gods Woord, Zijn linker- en rechterhersen helft moeten volmaakt gesynchroniseerd zijn. Het is niet waar dat Hij een heldhaftig geloof moest oefenen, ondanks alle tegenspraak die Hij te verduren had. Nee, voor Jezus was God niet iets twijfelachtigs. Hij was zich voortdurend bewust van de aanwezigheid van God. Om met Lehman te spreken: "Zijn relationele circuit stond altijd aan, zelfs tot aan het kruis!" Johannes noemt de handelingen die Jezus deed: tekenen, die zinnebeelden moesten zijn van Zijn geestelijke leven (Joh. 2:11; 20:30). Deze tekenen waren geen toverijen, maar stonden steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden, en van Zijn liefde. Deze dienende liefde beheerste Zijn handelen. Ze getuigden van volmaakte relationele vaardigheden. Neem bijvoorbeeld het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer het voorwerp van ontzetting dan van medelijden. Jezus benaderde mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking (Marc. 7:33). Jezus' betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het bijzonder blinden en stommen, waren liefdevol. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochttertje dat op bed lag? (Marc. 5:41). Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel.

Bij de gevangenneming weken de justitiële medewerkers terug voor Zijn 'lichaamstaal' van woord, blik en gestalte (Joh. 18:6). Bij de Schriftgeleerden en Farizeeën beproefde Hij het afgestompte geweten van hen

door hun blik te vangen bij de genezing van de man met de verschrompelde hand (Luc. 6:10). Hoe ontvlamde toen Zijn boosheid, die weer plaats maakte voor diepe droefheid (Marc. 3:5). In Marc. 10:23 werkten Zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna was er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij God niets onmogelijk is. Jezus kende de macht van Zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door Zijn blik naar de reddende uitgang van diep berouw (Luc. 22:61). Met een bijzondere aandacht heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak (Matt. 10:29), de bloemen in de tuin (Matt. 6:28), de kleermaker bij het verstellen (Matt. 9:16), de kinderen die op de markt zitten en elkaar iets toeroepen (Luc. 7:32) Jezus had een volmaakte beeldspraak, passend bij iemand, die een volmaakte lichaamstaal had.

Hij liet zich een penning overhandigen (Matt. 22:19), Hij stelde een kind in het midden (Matt. 18:2), Hij wees met een vinger naar de leliën in het veld en de vogels (Matt. 6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (Matt. 13:47) en op de Zaaier en de akker (Matt. 13:3). Hij gaf aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, en daarvoor nam Hij een linnen doek en een waterbekken en waste hun voeten (Joh. 13:14). Ze moesten weten dat Hij zou gaan sterven. Het brood dat ten teken was van Zijn lichaam, verbrak Hij voor hun ogen (Matt. 26:26). Ze moesten weten dat Hij voor hen moest sterven, en daarvoor reikte Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het zouden mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, en daarom voer Hij voor hun ogen ten hemel op (Hand. 1:9). Jezus is in de hemel als in de gelovigen, alomtegenwoordig door Zijn Geest. De 'uitstraling' van Jezus was er altijd een van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn relationele modus stond altijd aan. Zijn vriendelijkheid en goedheid zorgden ervoor dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken (Matt. 18:12). Een zonnige hartelijkheid had Hem op al Zijn wegen begeleid, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon de Farizeeër dat deze Hem geen kus gegeven had (Luc. 7:45). De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke gewoonte (Rom. 16:16, 1 Kor. 16:20, 1 Petr. 5:14).

Jezus bleef in zeer heftige emoties altijd getrouw aan Zijn identiteit!

Het controlecentrum van ons brein (prefrontale cortex) heeft zich tot doel gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden er emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, wanneer we niet relationele vaardigheden geleerd hebben, dan verloopt het synchronisatieproces niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. We kunnen door sterke emoties 'overruled' worden, en daardoor anders reageren dan we zouden willen volgens onze identiteit. Zo zouden we bijvoorbeeld agressie met agressie kunnen beantwoorden. Bij Jezus was dit geenszins het geval! Zelfs in Zijn meest heftige pijnen en emoties aan het kruis bleef Hij zichzelf. Hij raakte niet getraumatiseerd, Hij beantwoordde agressie niet met agressie. Integendeel, Hij riep Zijn Vader op tot vergeving! Om dit te kunnen is een volmaakt geestelijk leven en een volmaakte beheersing van alle eerder genoemde 19 vaardigheden nodig.

Literatuur:

Chris M. Coursey: Transforming Fellowship, 19 brain skills that build joyful community. Shepherd's House Inc. P.O. Box 2376 East Peoria IL61611, 2016 (.ISBN 978-1-935629-21-4) (

Marcus Warner en Jim Wilder: Rare leadership, 4 uncommon Habits for increasing Trust, Joy, and Engagement in the people you lead. Moody Publishers, Chicago 2016 (ook verkrijgbaar in de webshop van Stichting Promise)

In de transformatiezone. Archippus Boeken, Enschede 2016 (.ISBN 978-90-79011-00-1)

http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren_JimWilder.pdf

Zie verder de vele artikelen van dr. Jim Wilder op de website van <https://www.complementaire-gezondheid.nl/>

Lehman, Karl (2011). The Processing Pathway for Painful Experiences (De weg van verwerking voor pijnlijke ervaringen). www.kclehman.com/download.php?doc=131

Lehman, Karl (2011). Outsmarting Yourself (Jezelf te slim af zijn). Libertyville: The Joy Books (ISBN 978-0-9834546-9-4)

<https://stichting-promise.nl/jim-wilder/tien-belangrijke-vaardigheden-van-therapeuten-dl-1-en-2>.

7 Zien wat God ziet

Geestelijke perspectiefwisseling betekent niet dat pijn wordt ontkend, maar dat de hulpvrager leert kijken vanuit Gods karakter, beloften en roeping.

Zien wat God ziet, kijken met je hart.

Inleiding

Een van de grootste problemen in persoonlijke levens, maar ook in gemeentes, is een gebrek aan geestelijke volwassenheid. Daardoor ontstaan vaak relatieproblemen en zelfs kerkscheuringen. Onvolwassenheid bij leden maar ook bij de leiding van kerken en christelijke instellingen hebben vaak desastreuze gevolgen. (1) In het boek 'Met vreugde man zijn' van Jim Wilder en andere boeken van het Life Model wordt het geestelijke ontwikkelingsproces uitvoerig besproken. (2) Zoals ik in een ander artikel beschreven heb, heeft de natuurlijke ontwikkeling in volwassenheid veel overeenkomsten met de geestelijke ontwikkeling. (3) In het Life Model worden 19 hersenvaardigheden genoemd die leiden tot duurzame en geestelijke en vreugdevolle veranderingen in relaties en karaktervorming. (4) Het bijzondere van het Life Model is dat het de groei in geestelijke volwassenheid op heel praktische manier uitgewerkt in gemeenschappen. In een pas uitgekomen boek van Chris M Coursey worden deze vaardigheden beschreven en beoefend. (5) Dit met het doel vrede en vreugde te vinden door je bewust te zijn van de nabijheid van God; in dit artikel wil ik vaardigheid 13: 'Zien wat God ziet, kijken met je hart' beschrijven vanuit mijn eigen studie op dit gebied.

Onvolwassenheid in het brein (6)

Hopeloosheid, chaos en reactief handelen karakteriseren onvolwassenheid. Het onvolwassen controlecentrum in het brein (prefrontale cortex) weet niet hoe en waar we onze aandacht op moeten richten en verspilt zo het meest waardevolle van ons brein, namelijk onze aandacht! Onvolwassenheid is gebouwd op slechte timing, het geeft aandacht aan de verkeerde dingen op de verkeerde tijd. Onvolwassenheid ontwikkelt zich doordat het taken die voor de ontwikkeling nodig zijn op een verkeerde tijd en volgorde probeert te verwerken. Met andere woorden, het is niet getraind en gesynchroniseerd in haar ontwikkeling. Een goede volgorde van training met een goed getimede introductie van zich ontwikkelende taken creëert hoopvolle en creatieve gedachten. Op deze manier richten onze hersenen hun aandacht om het probleem op te lossen, anders dan de vluchtweg van vermijding te kiezen. Slecht getimede, ontwikkelende stappen leiden tot hopeloosheid en chaos. In plaats van volharding kiezen de hersenen ervoor om uit de problemen te ontsnappen, zonder ze op te lossen. Woorden worden verleidelijk om snelle resultaten te behalen en niet de weg van begrip te bewandelen. Onvolwassenen worden vaak geblokkeerd in hun reacties naar anderen of door omstandigheden. Sommigen geven te vaak toe, terwijl anderen te vaak tegenhouden. Met als gevolg dat de omstandigheden vaak bepalen wat hun aandacht krijgt, en wat voor hen belangrijk is. Door een tekort aan sturing, door bekrompenheid en hopeloze reacties zijn er veel specifieke vaardigheden, die ze in hun capaciteit missen.

De beste manier van een opgroeiend brein is een geleidelijke toename van complexiteit gedurende het leven. Als onze identiteit groeit, passen steeds meer delen van ons leven samen tot een geheel, en gaan op een goed ingespeelde wijze samenwerken. We handelen en voelen ons 'binnenshuis' hetzelfde als 'buitenshuis'. Toen we jonger waren, waren we verschillend op school, tijdens het spelen of thuis. We veranderen als we in de gaten gehouden worden. We waren bang als we voor een grote groep stonden of als onze kleren of haar in de war zat.

Stress, angst, schuld, verwarring en zorg zijn signalen dat onze identiteit niet coherent is. Als onze verklaringen voor wie we zijn, en hoe het leven werkt steeds wisselen afhankelijk van de situatie, zijn we inconsistent. Als er krachtige emoties in het spel komen leggen ze een geweldige druk op onze gebrekkige verklaringen van ons gedrag. Onze verklaringen werken niet langer in het voordeel, voor iets wat we niet meer kunnen ontkennen.

Dan zullen de twee helften van onze hersenen niet synchroniseren. Onze verklaringen (linkerhersen helft) zijn niet complex of consistent genoeg om onze ervaringen (rechterhersen helft) samen te brengen. Het probleem is te intens om te negeren. We voelen pijn en verwarring.

Geconfronteerd met niet gesynchroniseerde hersenhelften zullen mensen altijd meer proberen te geloven dan dat men waar kan maken. Daardoor worden ze vaak meer rigide, bekrompen, niet flexibel of dwangmatig. Anderen zullen proberen hun gedachten te synchroniseren door emoties en ervaringen. Synchroniseren houdt niet in dat we onze emoties en ervaringen onze hele realiteit laten worden, het betekent meer dat we de intrinsieke verklaringen van de realiteit proberen te bereiken. Door het synchroniseren van onze emoties leren we op de juiste manier te lijden en toch dezelfde consistente persoon te blijven, door alle toenemende moeilijke en complexe situaties heen. Paradoxaal is het dat zij die met hun emoties synchroniseren een betere structuur ontwikkelen dan zij die alleen hun gedachten structureren. Je denkt dan dat stress, schuld, angst en verwarring niet erg pijnlijk zijn en dat je gelijk hebt. Verreweg de meeste verbrokkelde identiteiten lijden echter onder meer pijnlijke gesteldheden. Groeien naar volwassenheid betekent dat de eisen die op ons afkomen 'gesynchroniseerd' zijn in onze ontwikkeling zodat we hoopvol, doelgericht en gecontroleerd blijven als we nieuwe vaardigheden aanleren. Elke fase van de ontwikkeling is het op de juiste wijze leren van nieuwe vaardigheden terwijl de ontwikkeling van deze nieuwe vaardigheden gesynchroniseerd moet zijn met de beste leeftijd die voor groei hiervoor nodig is. In plaats van steeds op anderen te reageren over onze omstandigheden, handelen we op een manier waar we ons zelf zijn en blijven. Onze controlecentra zijn goed getraind.

Mindsight. (Wat is je 'helikopterview'?)

De psychiater Daniel J. Siegel heeft een baanbrekend boek geschreven over mindsight. (7) Mindsight is een nieuwe manier van kijken naar gedachten, brein, relaties en bewustzijn. Onze gedachten bepalen onze ervaringen en andersom. Daniel Siegel laat zien hoe we letterlijk onze hersenen opnieuw kunnen programmeren, zodat we anders leren denken en invloed uit kunnen oefenen op onze mentale en emotionele belevingen. Door middel van de methode die Siegel mindsight noemt, leer je van een afstand kijken naar je gedachten en gevoelens. (zelfreflectie) Zo creëer je volgens hem een nieuw bewustzijn. Hij spreekt onder andere over de driehoek van welzijn die gevormd wordt door de geest, het brein en relaties. Op zich een opmerkelijk boek. Hoewel het zeker geen christelijk boek is, is Siegel ook op zoek naar de betekenis van de geest van de mens en zijn invloed op ons denken en onze gedragingen. Heel veel van de praktische voorbeelden van het boek zouden echter bijbels gefilterd kunnen worden, als we de geest van de mens definiëren bij christenen als het bewustzijn wat de mogelijkheid heeft te communiceren met Gods Geest. Vandaar uit zijn er werkelijk vernieuwende veranderingen mogelijk in een christenleven. Het probleem is herkenbaar, ook wij als christenen zitten vaak vastgeroest in een beperkt denken en begrip van onze persoonlijke geloofservaringen. Vanuit de bijbel herkennen we de grote lijnen van Gods plan met ons en de wereld. Vaak interpreteren we situaties en relaties vanuit ons eigen denken en vergeten dat het nu juist het kenmerk van christenen is dat we in gemeenschap met God verbonden zijn en met onze geest aan Gods Geest verbonden leven en in die zin steeds ons denken, voelen en gedragingen steeds meer moeten afstemmen op Hem. Een volwassen christen wordt naarmate hij met God wandelt

steeds afhankelijker van Hem, in plaats van dat hij alle situaties en problemen alleen het hoofd kan bieden. In die zin heeft Siegel gelijk dat we soms moeten leren afstand te nemen van eigen denken. Bijbels vertaald: We moeten steeds meer leren ons bewust te zijn dat we ons af moeten stemmen op wat God zegt door de Heilige Geest, hoe we moeten reageren op situaties en relaties en problemen. Hoe we zijn wil moeten zoeken en steeds fijngevoeliger worden, dan kan Hij ons denken en ons brein vernieuwen. Dat is ongeveer hetzelfde wat Coursey beschrijft als een vaardigheid om te leren zien wat God ziet, kijken met je hart.

Bestaat er een realiteit?

Realiteit is tegenwoordig een veel besproken onderwerp. Men gelooft meer vanuit een postmodernistisch denken in een perceptie van realiteit en nauwelijks in een bestaande realiteit. Elon Musk de promotor van de automatische elektrische auto en de organisator van een toekomstige Mars reis gelooft zelfs niet dat er een realiteit is, maar dat we leven in een simulatieprogramma zoals dat ook in de Matrix verfilmd is. (8) Ook in het Hindoeïsme leert dat we in een schijnwereld leven. (Maya) Maar de Bijbel leert dat er wel degelijk een reële wereld is, die door God geschapen is. Een wereld die we niet alleen met ons eigen verstand en zintuigen kunnen bevatten maar zoals in Hebr.11:1,3 staat: "het geloof legt de grondslag van alles wat we hopen, het overtuigt ons van de waarheid van wat we niet zien. Door het geloof komen we tot het inzicht dat de wereld door het Woord van God geordend is, dat dus het zichtbare ontstaan uit het niet-zichtbare." We kunnen de realiteit van de wereld zien als we verbonden zijn met de Geest die de wereld geschapen heeft. Daarvoor is het nodig dat we steeds contact zoeken met die Heilige Geest en ons in situaties, relaties en stress omstandigheden steeds op Hem richten. Dat gebeurt niet in een christenleven vanzelf maar is een vaardigheid die we moeten leren.

Bijbelse voorbeelden van waarneming en interpretatie

In 2 Kon6: 8-23 gaat het over Elisa's optreden in de oorlog tegen Aram. De koning van Aram dacht dat hij een verrader in zijn midden had die zijn oorlog strategie verraadde aan de koning van Israël. Maar het was de profeet Elisa die in gebed met God steeds de plannen van de koning van Aram doorzag en de koning en het volk Israël waarschuwde. De Arameeërs besloten Dotan, de stad waar Elisa verborgen was met een grote legermacht te omsingelen, met de bedoeling hem te doden. Toen de bediende van Elisa 's morgens opstond en naar buiten ging zag hij dat de stad was omsingeld door een leger met strijdagens en paarden. Elisa zei: wees niet bang, we zijn met meer dan zij en hij bad of God de ogen van zijn knecht voor de werkelijke wereld wilde openen. Deze zag toen dat het leger van God dat Elisa beschermde veel groter was, hij zag dat de heuvels die Elisa omringden vol stonden met paarden en wagens van vuur.

Elisa zag de werkelijke realiteit, alleen door het contact met God. Toen ze Elisa wilde doden bad Elisa of de Heer hen wilde verblinden en leidde ze naar de andere stad in Samaria. Toen werden hun ogen weer geopend. Ze bevonden zich in de macht van de koning van Israël. Deze vroeg aan de profeet Elisa: zal ik ze doden? (Vs21) Dan blijkt de geestelijke volwassenheid van Elisa die zegt: "Nee dood hen niet, Hebt u ze soms met uw eigen wapens krijgsgevangen gemaakt, dat u hen zou doden? Zet hun een maaltijd voor, zodat ze kunnen eten en drinken en laat hen teruggaan naar hun heer. Vanaf dat moment deden de Aramese benden geen invallen meer in Israël. Door zijn communicatie met God komt Elisa tot het inzicht dat het leger van God veel groter is dan wat in de zichtbare wereld lijkt. Dat het op zijn gebed zichtbaar wordt is ten behoeve van zijn knecht, Elisa weet het wel, hij hoeft geen bewijzen. Hij vertrouwt op de Onzienlijke. En als deze zijn vijanden binnen zijn macht gegeven heeft, neemt hij weer een vreemde beslissing in de ogen van het gangbare denken in die tijd. Hij zegt dood hen niet, maar geeft hen zelfs te eten en laat ze daarna vrij. Dat is een besluit wat hij motiveert als zijnde van God, door zijn volwassen identiteit en vaardigheid om zijn stress en wereld te zien vanuit het perspectief van God geeft hij dit advies aan de koning van Israël. Doordat deze naar hem en God luistert en op bijzondere wijze gehoorzaamt, zegt Gods Woord dat er vanaf toen geen Aramese benden meer in Israël invallen deden!

Zo zijn er veel voorbeelden van bijbelse helden, die geleerd hebben om te zien wat God ziet, te kijken met hun hart. zoals koning Jechizkia 2Kron.32(:7,8), Dan.10:7, 1Joh.4:4 Of Paulus die als gevangen in de kerker van Rome zegt: Ik ben een gevangene in Christus (Ef.3:1) Dat is zijn realiteit omdat hij geleerd

heeft niet alleen naar de zichtbare dingen te kijken en vanuit het perspectief en realiteit van God zijn situatie te beoordelen. Velen van ons zouden dit perspectief in die situatie niet hebben. Het getuigt van Paulus volwassenheid dat hij die visie heeft.

In Hebr.12:2 staat Kijk naar Jezus, de leidsman en voltooiër van ons geloof. Omwille van de vreugde die voor Hem in het verschietslag, heeft Hij een kruis op zich genomen en de schande niet geteld: nu zit Hij aan de rechterkant van Gods troon. Jezus is het volmaakte voorbeeld van een volkomen mens die niet op het zichtbare zag maar door zijn voortdurende communicatie met de Vader de echte realiteit in zichtbare en onzichtbare wereld zag en geleerd heeft gehoorzaam te zijn en afhankelijk te worden om te zien zoals de Vader ziet. De wetenschap dat Hij in zijn leven volkomen verbonden is met de Vader in de hemel maakte dat Hij tot die volwassen beslissing komt. In zijn volkomen afhankelijkheid van de Vader vindt hij zijn sterkste identiteit. In Romeinen 6 vers 5 staat in de Statenvertaling dat de gelovige een plant geworden is met Christus, een levenseenheid, het bewustzijn daarvan en het leren handelen daarnaar is een vaardigheid die leidt tot een sterke identiteit namelijk: 'Zien wat God ziet, kijken met je hart', kijken met geloofsogen.

Het leren van die vaardigheid: te zien zoals God ziet.

Dit is een leerproces. Dat betekent dat we die vaardigheid niet door een eenmalig gebed verwerven. We moeten die vaardigheid oefenen. Ieder op ons eigen niveau. We zullen niet allemaal gelijk de beproevingen van bijvoorbeeld Paulus en Stephanus moeten doorstaan. De laatste zag op het moment dat hij gestenigd werd de hemel geopend. (Hand.7:56) Maar we moeten eerst leren onze kleine en grote problemen bij God te brengen in onze stille tijd maar ook gewoon gedurende de dag. We moeten leren de weg naar Hem te bewandelen. Stelt u zich als u dit leest een probleem voor wat u heeft. Dit kan zijn een probleem met uw gezondheid, financiën, een relationeel probleem, depressieve gedachten of iets anders wat u parten speelt. Heeft u een voorbeeld? Wat is de meest natuurlijke manier om het probleem aan te pakken? De meeste mensen zullen over het probleem blijven nadenken tot ze het opgelost hebben. Als dat niet lukt wordt het probleem steeds groter. Het probleem gaat hen als het ware beheersen. Sommigen zullen zelfs 's nachts met het probleem blijven worstelen, met het gevolg dat het probleem steeds groter wordt. Het krijgt steeds meer aandacht en als we het niet kunnen oplossen dreigen we door het probleem overspoeld te worden. Herkent u dat?

We hebben hiervoor gezien dat je wat afstand van je probleem moet nemen en het van een ander perspectief moet bekijken. Dat andere perspectief is voor een christen, het perspectief van Christus. In Kol.3:1-3 staat: "Indien gij dan met Christus opgewekt zijt, zoek de dingen, die boven zijn, waar Christus is, gezeten aan de rechterhand Gods. Bedenkt de dingen die boven zijn, niet die op de aarde zijn. Want gij zijt gestorven en uw leven is verborgen met Christus in God." Als we in staat zouden zijn om het probleem vanuit het perspectief van Christus te bekijken zouden we er gemakkelijker mee om kunnen gaan. We komen dan in zijn mogelijkheden om het probleem op te lossen of ons kracht te geven er op een goede manier mee om te gaan. In het schema wordt Christus voorgesteld als de goede herder die het verdwaalde schaap op zijn schouders neemt en de Vader die zijn kind op zijn armen neemt. Ja zult u misschien zeggen dat is gemakkelijk gezegd maar de praktijk is weerbarstiger. Dat klopt het is namelijk een vaardigheid die u moet leren. In de tweede afbeelding ziet u dat we moeten leren via de diagonaal naar Christus te gaan. Om dat goed te leren moet uw twee dingen doen. Allereerst een daad stellen door u voor te nemen dat u, uw probleem aan God toevertrouwd. Ps. 37: 5 "Wentel uw weg op de Here en vertrouw op Hem en Hij zal het maken." Tegelijk zult u vertrouwen moeten oefenen. In Ps. 125 :1 staat: "Wie op de Here vertrouwen, zijn als de berg Sion, die niet wankelt, maar voor altoos blijft." Dat vertrouwen is naast de wilddaad ook een leerproces, we moeten Hem in alle opzichten leren vertrouwen, dat gaat niet vanzelf. We hebben gezien dat de Bijbel ons nieuwe leven als een plant, een levenseenheid met Christus ziet. Als die plant op de juiste manier gevoed wordt zal die op den duur vrucht geven. Gal 5:22 benoemt die vrucht die o.a. uit zelfbeheersing, geduld, liefde maar ook uit (ver)trouw(en) (Grieks: pistis) bestaat.

Als we oefenen om steeds de omweg via hem te maken naar onze problemen zullen we meer vertrouwen als vrucht krijgen. Vertrouwen die veel verder gaat dan ons natuurlijke denken en ons in de mogelijkheden van God zet. In Psalm 84:5-8: wordt het ook zo mooi verwoord. “Welzalig zij die in uw huis wonen zij loven U gestadig” (Dankbaarheid is een andere hersenvaardigheid) Welzalig de mens wier sterkte in U is. In wier hart de gebaande wegen zijn. Als zij trekken door een dal van dorheid verandert het voor hen in een oase, rijke zegen daalt als regen neer. Steeds krachtiger gaan zij voort om in Sion voor God te verschijnen.” Er staat: in wier hart de gebaande wegen zijn. De weg is het hart of geest van de mens tot het hart of de Geest van God. Die weg moet gebaand worden. In het begin is die weg moeizaam. Vergelijk het met een bospad waar veel struiken in zijn, pas als er veel gelopen wordt, wordt het steeds gemakkelijker begaanbaar. Zo is het ook met het pad bewandelen naar het hart van God, pas als we de vaardigheid hebben om dat pad veel te bewandelen kunnen we onze problemen en omstandigheden zien vanuit het hart van Jezus, kijken met ons hart. Vanuit die positie kan de Here ons duidelijk maken of we wel of niet moeten handelen en hoe. (Vergelijk de manier waarop Elisa handelde) Soms leidt dat tot een definitieve wonderbaarlijke oplossing, soms geeft God ons kracht om de doorn in het vlees te verdragen.

Gevolgen van het leren van deze vaardigheid

We realiseren ons dat we vaak maar een deel van de realiteit in een probleem zien. We vragen God vaker om raad in een specifieke situatie. Heer wat kan ik doen in dit probleem met die vervelende collega, buurman enzovoort? We worden ons bewust dat we in sommige situaties met een bepaald doel aanwezig zijn. Heer wilt u mij helpen mijn vriend, kind, bekende met uw ogen te bekijken. Vaak vinden we troost en ervaren we rust in moeilijke momenten op een dag. Doordat we met het hart van Jezus kijken, als Jezus reageren, zijn we ook in staat met een volkomen zelfbeheersing te reageren, dat is immers de vrucht van zijn Geest, zijn Hart. Als ik me herinner aan de momenten waar God tot me sprak in het verleden is het gemakkelijker ook in het hier en nu contact te maken door gebed en of dankzegging. Dit kan ook gewoon gedurende de dag, op ons werk, op straat, thuis in de kerk. Soms geeft God ons wijze woorden die nu net nodig zijn in een situatie. Soms laat God zijn nabijheid zien door humor. Mijn schoonvader heet Nagtegaal. Een dominee bij wie mijn vrouw en ik tot geloof gekomen zijn was in zijn tuin aan het werk. Hij was gewend tot God te spreken en zei tegen God: “Wat zou het toch mooi zijn als ik nu een nachtegaal zou zien” Op datzelfde moment ging de telefoon mijn schoonvader aan de andere kant zei: “Ja, hier met Nagtegaal!” Dat was het begin van ons bekeringsverhaal! God kan ons bemoedigen door de schoonheid van de natuur waar we ons bewust kunnen zijn van zijn scheppingskracht. Door de liefde die we hebben naar onze kinderen kunnen we ons bewust worden van Gods oneindige liefde naar ons, als zijn kinderen. In Mat.17:2-7 waren Petrus, Jacobus en Johannes op stap met Jezus. Plotseling veranderde Hij van gedaante, zijn gezicht straalde als de zon en zijn kleren werden wit als het licht. Plotseling verscheen Mozes en Elia. In vers 7 staat dat Jezus dichterbij kwam hen aanraakten en zei: “Sta op jullie hoeven niet bang te zijn” Ze keken op en zagen alleen nog Jezus. Er gebeurde veel meer in de realiteit en Jezus liet dit zien aan zijn discipelen. Ze proefden iets van de hemelse realiteit terwijl ze nog steeds in hun aardse lichamen waren. Misschien zijn onze dagelijkse ervaringen niet altijd vergelijkbaar met deze bergtop ervaringen. Maar als we actief met Jezus in gesprek onderweg zijn, zal hij ons steeds meer kunnen laten zien wat Hij ziet. Zien met het hart van Jezus. (Ps 36:10)

1) In <https://stichting-promise.nl/jim-wilder/onvolwassen-leiderschap.htm> kunt u lezen wat er gebeurt als iemand met een zwakke christelijke Identiteit leiding krijgt in een geloofsgemeenschap.

2) Dr. E. James Wilder, Met vreugde man zijn: groeien naar volwassenheid, 448 p., genaaid gebrocheerd. ISBN: 9789079011018. Verkoopprijs: € 24,95.

3) <https://stichting-promise.nl/pastorale-onderwerpen/vreugdevolle-identiteit-in-het-aangezicht-van-god.htm>

4) http://www.12accede.nl/Negentien-vaardigheden-om-te-floreren_JimWilder.pdf

5) Chris M. Coursey, Transforming Fellowship, 19 Brain skills that build joyfull community 267 blz. isbn 978-1-935629-22-4 uitgegeven door Shepherd's House inc. verkrijgbaar via de webshop van Promise

6) <https://www.complementaire-gezondheid.nl/artikelen-jim-wilder>

7) DanielJ. Siegel Mindsight, de psychologie van het nieuwe bewustzijn. 2010 Uitgeverij Spectrum isbn 9789049103903, 352 pagina's €16,30 De schrijver is een bekend professor toegepaste psychiatrie aan de Universiteit van Californie en mededirecteur aan het Mindfull Awareness Research Center. Hij schreef al meer over interpersoonlijke neurobiologie en psychologie

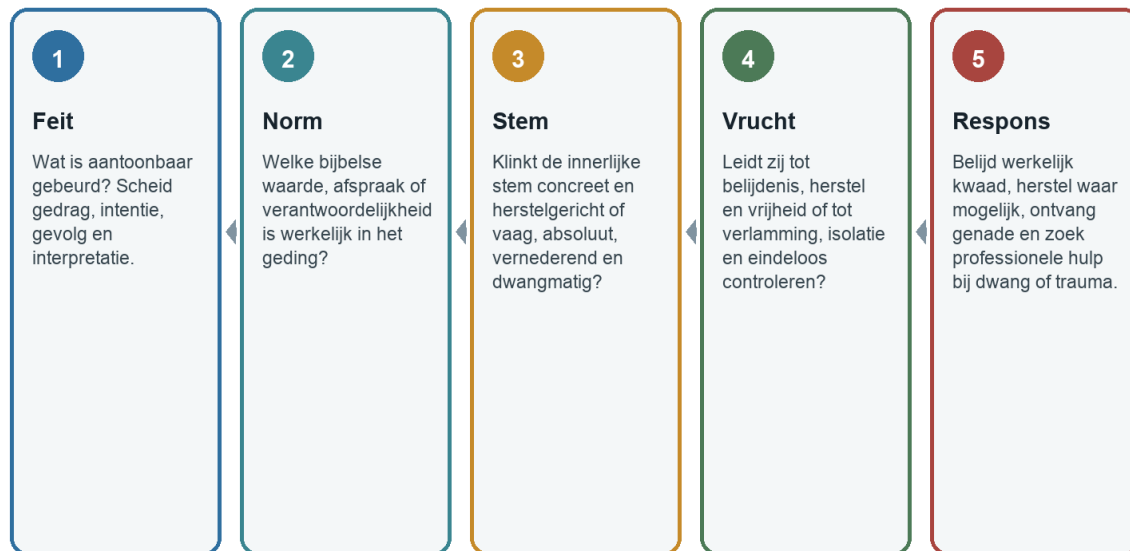
8 <http://www.topics.nl/misschien-leven-we-wel-echt-in-de-matrix-a3418875demorgen/?context=playlist/m-beste-van-de-wetenschap-58ba46/?utm>

8 Het geweten

Het geweten vraagt vorming, waarheid en genade. Een luide innerlijke stem is niet automatisch Gods stem.

Het geweten onderscheiden

Niet iedere innerlijke aanklacht heeft dezelfde bron of vraagt dezelfde reactie



Figuur 4 Vijf vragen bij gewetensnood

Maak onderscheid tussen concrete schuld, relationele schaamte, traumatische conditionering, scrupulositeit of dwang, angst voor afwijzing en geestelijk misbruik. Gezonde overtuiging is concreet, proportioneel en gericht op herstel; toxische aanklacht is vaak vaag, totaal, repetitief en zonder einde. Bij urenlang controleren, herhaald geruststelling zoeken of verlamdende religieuze dwang is verwijzing voor passende diagnostiek en behandeling aangewezen.

Het geweten

© door Gerard Feller

Inleiding

In de christelijke geestelijke hulpverlening lijkt er steeds meer een spanningsveld te ontstaan tussen pastoraat, psychologie en recentelijk de neurofysiologie. In het verleden werd vooral de moralistische en ethische kant benadrukt, bijvoorbeeld in het pastoraat van Jay Adams waarin zondebesef, belijden en heiliging bijna alle oplossingen van geestelijke problemen vertegenwoordigden. Later werd door veel christelijke hulpverleners die eenzijdige ethische benadering verlaten en richtte men zich veel meer op de psychologie, vooral de ontwikkelingspsychologie, statistiek, en men raakte ook steeds meer verstrikt in de humanistische psychologie. De laatste jaren worden problemen onder invloed van de ontwikkelingen in hersenwetenschappen en genetica steeds meer gezien als gevolg van biochemische veranderingen en hersenstoornissen. Hulpverlening wordt steeds complexer, moet je bijvoorbeeld drankzucht benaderen als

een zondeprobleem, een symptoom van een niet verwerkt trauma of als een neurologisch of genetisch probleem? Of juist als een complex probleem waarin diverse oorzaken en aspecten een rol spelen, en wat maakt dat uit voor de begeleiding? Moet hulpverlening gefragmenteerd worden in verschillende disciplines die vaak een verschillend mensbeeld hebben, of is er een holistisch bijbels model? In dit artikel wil ik in dit spanningsveld de plaats en functie van het geweten verkennen.

Definitie

Het geweten (Duits: Gewissen, Grieks: syneidèsis, Latijn: conscientia, dat wil zeggen: "bij of met zichzelf weten") vergelijkt een aangeleerde of ingeboren ethische norm met een praktische situatie. In de opvoeding wordt het geweten ontwikkeld omdat de ervaring leert dat menselijke neigingen erdoor in toom gehouden kunnen worden. Het geweten zou je ook het geestelijk vermogen kunnen noemen om te (be)oordelen. Het innerlijk besef van goed en kwaad, de gezamenlijke al of niet bewuste voorstellen en begrippen, waarnaar de mens de zedelijke waarde van eigen handelen beoordeelt, het bewustzijn van plicht, in zoverre het zich zelfs tegenover natuurlijke wensen en begeerten stelt. Bijbels gezien is het innerlijk besef van goed en kwaad sterk gerelateerd aan de relatie en communicatie met God. Adam en Eva namen van de verboden boom van kennis van goed en kwaad, en stelden voor zichzelf hun eigen denken en overleggingen als norm. De Boom des Levens, verbonden met God in Christus, is de volmaakte bron van het (ge-)weten. In de Bijbel neemt het geweten een uiterst belangrijke plaats in, zowel in de bevrijding en verlossing van de gehele mens als in de communicatie met God en het leren kennen van Zijn wil. In het hindoeïsme en boeddhisme en daaraan verwante humanistische psychotherapieën wordt het geweten niet meer gerelateerd aan bijvoorbeeld schuld tegenover God, maar krijgt het de lading van het begrip maya of onwetendheid, niet verlicht zijn, en dat geval ligt het veel dichterbij een ontwikkelingsprobleem dan bij morele verantwoordelijkheid.

Ontwikkeling van het geweten.

Ieder mens heeft een geweten, het besef dat je niet alles zo maar mag doen. Het wordt in tekenfilms voorgesteld als een engeltje dat op je schouder zit en je allerlei dingen influistert. Kleine kinderen hebben al een geweten maar nog geen impulsbeheersing. De maatschappij, je geloof en de opvoeding spelen ook een grote rol in het ontwikkelen van je geweten. Bij peuters gelden verboden alleen als vader of moeder die iets verboden hebben, er bij zijn. Dit heet een extern geweten. Later gaan ze zichzelf vermanend toespreken als ze iets doen wat niet mag. Maar doen vervolgens toch wat 'niet mag'. Rond hun derde jaar ontwikkelt het geweten van de 'natuurlijke mens' die gauw anderen de schuld geeft, bijvoorbeeld de hond die iets gedaan heeft. Dit is geen bewust liegen maar liegen uit angst voor 'de straf'. Rond het vierde jaar weten kinderen vaak wel wat wel en niet mag en op hun zesde ontwikkelt zich het geweten pas echt. Tot het zevende jaar heeft men moeite verschil te maken tussen fantasie en werkelijkheid. Vanaf het zevende jaar moet het kind zelfbeheersing leren, bijvoorbeeld het begrip van uitgestelde beloning. Een experiment waarbij kinderen snoep voorgehouden werd en gezegd werd dat als je het 5 minuten laat staan, je over 5 minuten twee keer zoveel krijgt. Kinderen die dit het beste beheersten, bleken later veel succesvoller in de maatschappij.

We zullen verder in dit artikel zien dat zelfbeheersing ook een belangrijke factor is in de hersenontwikkeling, gewetensvorming en het hele leven. Kan iemand aan zijn identiteit wie hij is, vasthouden en allerlei primitieve driften, zoals ongebreidelde seks, agressieve en sterke gevoelens, allerlei hartstochten en ik-gerichtheid, overwinnen door zich ondanks al die verleidingen te gedragen naar zijn eigen zelf, dan is er sprake van zelfbeheersing. In de hersenfysiologie en controle van onze gevoelens is de prefrontale cortex erg belangrijk en zou bij een sterk ontwikkeld geweten een beslissende rol spelen in de interacties en relaties van thalamus, amygdala en cingula, en in het denken van de mens. Dit zou moeten leiden tot een volmaakte biochemie waarin de 'belonings-neurotransmitters' zoals dopamine, serotonine en endorfine op de juiste manier natuurlijk worden aangemaakt.

Geweten in de Bijbel

Deze vaardigheid van zelfbeheersing van impulsen is bijbels gezien vrucht en eigenschap van de Heilige Geest. Nadat Adam en Eva van de boom van kennis van goed en kwaad genomen hadden, waren de gevolgen uiteindelijk moord en doodslag en dreigde de mensheid aan zijn eigen gebrek aan moraal en geweten te gronde te gaan. Kennis buiten God leidt tot de dood, in tegenstelling tot kennis (gemeenschap, deelhebben aan) in God. Kennis zonder God wordt in de Bijbel getypeerd als dwaasheid. De dwaas zegt in zijn hart: "Er is geen God" (Ps.14:1). Door het evangelie van Jezus Christus kan de dwaas weer wijs worden door de wijsheid van God die voor de wereld een dwaasheid is, namelijk door het kruis (1Kor. 1:24,25). Bij de wedergeboorte maakt de Heilige Geest inwoning in ons hart, geest (bewustzijn) en is daar eeuwig aan verbonden (Rom 8:35). Het kostbare bloed van Christus reinigt de geest van de mens, zijn intuïtie, en geweten.

"Hoeveel te meer zal dan niet het bloed van Christus, die dankzij de eeuwige Geest zichzelf heeft kunnen opdragen als offer zonder smet, ons geweten reinigen van daden die tot de dood leiden, en het heiligen voor de dienst aan de levende God" (Hebr. 9:14).

Toen Adam en Eva zondigden, voelden zij zich schuldig en verborgen zich voor God. Dankzij het evangelie van Christus kunnen we vrijmoedig tot God gaan. Zo vervult Christus voor eeuwig (naar de ordening van Melchisedek) een Hogepriesterschap in het binnenste Heiligdom, waarin Hij met Zijn leven en bloed ons leven heiligt. Daarom hebben we door het reinigende bloed van Jezus de vrijmoedigheid om voor God te staan, . Als ons geweten rein is, zonder onbeleden bewuste zonden, kunnen we de volle gemeenschap beleven en diepe innerlijke vreugde ervaren door de Heilige Geest. "Zo, laat ons toegaan met een waarachtig hart (geest) in volle verzekerdheid van het geloof, het lichaam gewassen zijnde met rein water" (NBV Hebr.10:22) Een slecht geweten wordt voortdurend aangeklaagd waardoor de gemeenschap met Christus wordt belemmerd en verlamd. Als ons geweten niet in orde is, wordt onze toenadering tot God verkrampd, omdat we niet werkelijk kunnen geloven dat God niets tegen ons heeft. Het berooft ons van de vrijheid tot de gemeenschap met Christus. Daarom moet een christen in zijn geweten gereinigd zijn van aanklachten, namelijk door het bloed (het leven van Christus) volkomen gereinigd, zodat er werkelijk geen aanklacht meer is (Rom. 8:33,34). Als we ons bewust blijven van zonden, richt onze geest zich er steeds weer op om die weg te werken en blijft er geen kracht meer over voor hemelse dingen. Bij verwaarlozing van de stem van de Heilige Geest in ons geweten ontstaat een vleselijke levenswandel.

Geweten en kennis

Een rein geweten betekent niet per se dat het geweten beter is als voorheen. Het betekent dat we door het eerlijk en oprecht belijden van zonden met vertrouwen in de nabijheid van Christus mogen komen. Als we in de Geest blijven en de stem van ons geweten volgen, moeten we er rekening mee houden, dat het geweten door kennis begrensd is. Het geweten was immers het 'orgaan' waarmee we het slechte van het goede konden onderscheiden. De kennis is bij iedere gelovige verschillend. Sommigen hebben veel, anderen minder kennis. Dit wordt vaak door onderwijs en omgevingsfactoren bepaald. Daarom kunnen we ons niet richten op de maatstaven van de ander. Een voor ons niet bekende zonde beïnvloedt de gemeenschap van een gelovige niet. Christenen die nog jong in het geloof zijn, denken vaak dat hun gebrek aan kennis (weten) hun gemeenschap met Christus beïnvloedt. Het is belangrijk te realiseren dat God niet in de eerste plaats kennis (kennis van de boom van goed en kwaad) van ons vraagt, maar gehoorzaamheid t.o.v. Zijn wil.

Geweten en oordeel

God handelt met Zijn kinderen afhankelijk van de situatie. Omdat er verschillende kennisniveaus zijn, kan iets wat voor veel christenen nauwelijks een zonde is, voor andere gelovigen een zware zonde zijn. Daarom moeten we 'elkaar niet oordelen' (Luk. 6:36). Alleen de Vader is in staat ons kennisniveau in te

schatten. Hij verwacht geen volwassen mannelijke kracht bij zuigelingen! Christus zoekt niet ervaringen van 'oude mannen' bij jongeren in het geloof. Hij wil gehoorzaamheid (uitgaande van iemands bestaande kennis). Als de Heilige Geest ons onze onbewuste zonden nog niet duidelijk heeft gemaakt, hoe kunnen we dan op grond van ons geweten onze broeder veroordelen, die misschien op dat moment in zijn geweten een kennisniveau heeft, wat we zelf 5 jaar geleden hadden? Als we mensen werkelijk willen helpen, dan moeten we geen gedetailleerde gehoorzaamheidseisen stellen, maar hen steeds aanraden, de stem van hun geweten te volgen. Als ze hun wil aan God overgeven, zullen ze in dezelfde mate het licht van de Heilige Geest ontvangen, en die vervolgens gehoorzamen.

Geweten en empathie

Paulus geeft op verschillende plaatsen in de Bijbel aan dat hij zijn geweten oefent voor God én mensen (o.a. Hand. 24:16). Dat oefenen van het geweten voor mensen heeft veel te maken met empathie. Een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van een goed geweten is empathie. Naast een cognitief besef van goed en fout moet een ontwikkeling hebben plaatsgevonden waarin geleerd is aan gebeurtenissen en handelingen een gevoel toe te kunnen kennen. Als dit niet gebeurt, ziet iemand niet het verschil tussen een grote misdaad en een klein vergrijp. Men kan een narcistische persoonlijkheid ontwikkelen of een anti-sociale persoonlijkheidsstoornis, wat men vroeger psychopathie noemde. Men weet ergens dat men fout zit, maar men heeft er geen schuld, spijt of schaamtegevoel bij. Een extreem voorbeeld is een seriemoordenaar die geen last van zijn geweten heeft. Empathie is het inlevingsvermogen in de ander, dat wil zeggen dat je kunt bedenken en voelen wat jouw handelen met een ander doet. Emoties bepalen vaak wat je uiteindelijk wel of niet doet. Als je de ervaring hebt dat iets psychisch pijn doet, word je de volgende keer geremd om hetzelfde te doen, die pijn is als het ware een innerlijk straf. Freud beweerde dat het geweten ontstaat als een kind zich o.a. de sociale normen van de ouders en de samenleving eigen maakt. In de sociologie noemt men dat socialisatie. Andere geleerden beweren dat het geweten in sterke mate gerelateerd is aan het overleven van een groep of stam waar men deel van uitmaakt. De filosoof Kant was heel resoluut in zijn opvatting: het geweten is niet het resultaat van sociale processen, maar het behoort tot de mens als autonome morele persoon. Voor Kant was het geweten een bewijs voor het bestaan van God (Die Kritik der Praktischen Vernunft). In zekere zin spreekt Rom.2: 15 daar ook over: "Zij tonen dat wat de wet vereist, in hun hart geschreven staat. Hun geweten getuigt daarvan, en hun gedachten, die hen over en weer beschuldigen of ook wel vrijspreken op de dag dat God volgens mijn evangelie over de verborgen daden van de mens zal oordelen, door Christus Jezus" (Willibrordvertaling).

Maar Nietzsche heeft geen boodschap aan het geweten. Het is slechts geloof aan gezag! Voor Nietzsche staat de vrije geest dan ook "Jenseits von Gut und Böse"! Jan Kerkhofs, emeritus-hoogleraar aan de faculteit van godgeleerdheid in Leuven, zegt over het geweten: "'Groeï naar een authentiek zelf' en 'geweten' zijn met elkaar verbonden" Dat lijkt ook neurofysiologisch te kloppen.

Geweten als hersenfunctie

De ontwikkeling van het geweten die we eerder in dit artikel psychologisch benaderd hebben is ook neurofysiologisch te benaderen. Ik maak hier gebruik van het artikel Emotionele synchronisatie uit het boek 'Met vreugde man zijn' van dr. Jim Wilder. Het controlecentrum - het beoordelingsmechanisme, in zekere zin ons geweten (GF) - van ons brein heeft zich tot doel gesteld om ons in herinnering te brengen hoe wij onder alle omstandigheden als onszelf kunnen reageren. Het controlecentrum van onze identiteit wordt door de meeste wetenschappers gezien als iets wat zich in de prefrontale cortex bevindt. Dat is dat gedeelte wat je aantikt op je hoofd als je zegt dat iemand getikt is! Het centrum beoordeelt prikkels en reageert volgens de identiteit van het 'zelf'. Anders gezegd, het gaat hier om een goed verloop van het synchronisatieproces tussen binnen- en buitenkant, ongeacht wat er gebeurt. Zodra er wat gebeurt, treden emoties op als vreugde, droefheid, schrik, woede, schaamte, walging, wanhoop en vernedering. Soms ontstaan zij van binnenuit en soms ook worden zij opgeroepen door anderen om ons heen. Wanneer ons controlecentrum onontwikkeld en ongeorganiseerd is, dan verloopt het synchronisatieproces

niet goed en kunnen wij door deze sterke emoties de controle over ons leven kwijtraken. Als ons controlecentrum echter sterk is en goed getraind, dan zijn wij in staat onszelf te blijven ongeacht de intensiteit van deze gevoelens. De voorbereiding op het hanteren van al deze noodsituaties vindt plaats gedurende de eerste twee levensjaren van een kind, tenminste als het kan terugvallen op een goede relatie en binding met moeder of opvoeder.

Laat mij u een korte rondleiding geven langs de vier niveaus van het controlecentrum. Het zorgvuldig kunnen synchroniseren van de hersenactiviteit wordt namelijk in etappes geleerd. Daarbij staat iedere etappe voor een niveau van het controlecentrum. Van beneden naar boven werkt deze structuur als een grote leermachine.

Om te begrijpen hoe dit in elkaar zit, moet ik eerst iets meer uitleggen over de anatomie van onze hersenen. Allereerst is het van belang om te weten dat de hersenschors het gedeelte van onze hersenen is waarin de bewuste processen plaatsvinden en waarop onze wil invloed heeft. Wanneer wij dan vaststellen dat de bovenste twee niveaus van het controlecentrum zich in de hersenschors bevinden, houdt dit in dat de processen die hier plaats vinden ons een keuzemogelijkheid geven. Voor de onderste twee niveaus van het controlecentrum geldt daarentegen dat zij onder de hersenschors zijn gelegen. Dit betekent dat deze delen zich in ons onderbewustzijn bevinden. Wij kunnen hierop met onze wil dus geen invloed uitoefenen. Verder is het zo, dat ons controlecentrum overwegend in de rechterhelft van onze hersenen is gelegen, en wel op de plaats waar onze gevoelens en creativiteit zich bevinden. Dit betekent dat het controlecentrum in een situatie waarin zich spanningsvolle emoties voordoen, primair zal zoeken naar een oplossing waar opnieuw vrede en vreugde wordt ervaren. Deze sterke gerichtheid op emotioneel herstel zorgt ervoor dat een kind op een relationele wijze handelt wanneer hij van streek is. Hij wordt in staat gesteld om zijn gevoelens te reguleren, te kalmeren en terug te keren naar een toestand van vreugde, tenminste als hij heeft geleerd hoe hij dit allemaal moet doen.

De rechterhersenhelft heeft een belangrijke eigenschap die van invloed is op de wijze waarop het controlecentrum wordt getraind en functioneert. Zo hebben de herinneringen die hier worden opgeslagen, gemeen dat wij ons hiervan niet bewust zijn wanneer zij worden aangesproken. Als wij een handeling willen uitvoeren, dan is het nodig dat wij ons de vaardigheid die hiervoor nodig is in herinnering brengen. De enige manier waarop ik een glas water kan vasthouden en leegdrinken is om te leren hoe dit moet en vervolgens te recapituleren hoe ik dit eerder gedaan heb. Maar wanneer ik een glas water leegdrink, ben ik mij helemaal niet bewust van deze herinnering. Het enige dat ik denk is: 'Ik drink'.

Op dezelfde manier herinnert het controlecentrum zich wie wij hebben geleerd te zijn en hoe wij hebben geleerd te handelen, maar we denken daarbij niet: 'Ik herinner mij wie ik ben'. Het enige dat wij denken – als we al hierover nadenken – is: 'Zo ben ik'. Het zorgvuldig kunnen synchroniseren van de hersenactiviteit wordt namelijk in etappes geleerd. Daarbij staat iedere etappe voor een niveau van het controlecentrum. Van beneden naar boven werkt deze structuur als een grote leermachine.

Niveau Een gaat over de meest basale verbindingen. Deze verbindingen zijn heel specifiek en zintuiglijk. Wanneer Niveau Een om moeder vraagt, hoeft vader niet te komen. Wanneer het daarentegen vader wil, dan heeft moeder weer het nakijken. Niveau Een bevindt zich onder de hersenschors, en beschikt dus over een eigen wil. Niveau Een bepaalt wie er in trek is en wie er geen indruk maakt. Onze diepste pijn en blijdschap zijn afkomstig van Niveau Een. Hier ligt ons verbindingscentrum. Wanneer het signaal op aan staat, dan zoekt het contact. Staat het op uit, dan niet. We zouden Niveau Een daarom ook wel onze verbindingsschakelaar kunnen noemen. Wanneer deze op aan staat, straalt het van ons gezicht af: 'Ik wil jou!'

Niveau Twee bevindt zich – net als Niveau Een – onder de hersenschors. Hier ligt het beoordelingscentrum, waar onze ervaringen worden gelabeld met de waardering: goed, slecht, of eng. Wanneer Niveau Twee zich eenmaal een mening over iets heeft gevormd, laat deze zich niet meer veranderen. Niveau Twee functioneert in dat opzicht als het emotionele brein voor Niveau Een en bekommert zich alleen maar om wat het van iets of iemand vindt. Met uitzondering van iemand die in coma ligt, is Niveau Twee altijd alert. De amygdala (zie illustratie 1) zorgt normaliter voor angstconditionering, bijvoorbeeld dat iemand gelijk een onprettig gevoel ervaart wanneer hij weet dat hij

iets niet mág doen en zich 'herinnert' welke straf hieraan vast zit. Kinderen waarbij angstconditionering op driejarige leeftijd niet leek te werken, bleken op 23-jarige leeftijd al meer veroordeeld te zijn. (De amygdala heeft dus een grote invloed op het beoordelingsvermogen of ons geweten door herinnering, wat vervolgens door de prefrontale cortex verder geïnterpreteerd wordt. GF)

Niveau Drie is het belangrijkste synchronisatiegebied van het controlecentrum. Het bevindt zich in de hersenschors en staat dus open voor interactie met andere mensen, in het bijzonder met diegenen met wie wij een band hebben opgebouwd. Niveau Drie is het emotionele brein voor twee mensen, dat wil zeggen: het kan slechts met één andere persoon tegelijk synchroniseren. De vaardigheid om dit te kunnen doen, wordt opgedaan tussen de tweede en negende maand in het leven van een baby en wel in de relatie met de moeder.

Niveau Drie synchroniseert veel dingen. Onder leiding van een betrokken moeder of opvoeder leert het de lagere en hogere niveaus van de hersenen te synchroniseren, dus zowel de niveaus die zich onder als de niveaus die zich in de hersenschors bevinden.

Niveau Drie synchroniseert niet alleen de verschillende hersenlobben. Ook de hersenen van de baby en de moeder – het ene brein met het andere – worden hier gesynchroniseerd. Dit is de reden waarom Niveau Drie ook wel het moedergeheugen wordt genoemd, omdat hier een synchronisatie plaatsvindt met de moeder. Wanneer moeder en kind op deze manier op elkaar zijn afgestemd, dan betekent dit dat Niveau Drie van de moeder is gedownload naar het moedergeheugen van het kind. Het meer ontwikkelde brein van de moeder heeft zichzelf gekopieerd in haar baby, inclusief datgene wat zij weet en de wijze waarop haar brein is opgebouwd. (Synchronisatie met anderen heeft veel te maken met het ontwikkelen van empathie, dat zoals eerder besproken een grote rol speelt bij de ontwikkeling van het geweten. GF)

Niveau Vier is ons bewuste identiteitscentrum. Dit is het gedeelte van de hersenen dat zichzelf als ik beschouwt. Niveau Vier heeft de naam: orbitale prefrontale cortex (orbitaal betekent onder de oogkas, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen). Hier zetelen ons vermogen tot flexibel denken, moreel gedrag, persoonlijke voorkeuren, en zelfbewustzijn. (Het beoordeelt alle informatie vanuit gevoel en denken en is in die zin te definiëren als ons geweten. GF) De orbitofrontale cortex weet dat ik het ben die actief is en zijn leven leeft. Het is het bovenste niveau van het controlecentrum en – als alle niveaus goed getraind en ontwikkeld zijn – heeft Niveau Vier het laatste woord over wat ons brein en ons lichaam doen. Dit vermogen van Niveau Vier om 'flexibel georganiseerd gedrag te blijven vertonen ten overstaan van een hoge graad van opwindning of spanning', is wat Sroufe noemt 'een hoofdkenmerk van een stabiel persoon'. Niveau Vier is de plaats waar het vermogen tot flexibel organiseren zetelt (tot zover Jim Wilder, het gehele artikel is te lezen op de website van Promise) .

Het slechte geweten is aantoonbaar in de hersenen

Gewetenloze moordenaars hebben dus geen goed werkende frontale cortex die hun agressieve emoties reguleert. Ze reageren direct op hun emoties. Als een moordenaar wél een normaalwerkende prefrontale cortex heeft en dus wel kan beredeneren dat iets niet goed is, kan een slecht werkende amygdala een normale redenering alsnog in de weg staan. Volgens Raine, een Engelse neurowetenschapper, blijkt dat veel gewetenloze mensen een lage hartslag hebben. Het niveau van opwindning, prikkeling is lager dan normaal. Hierdoor zoekt men situaties om dat niveau te verhogen. Een lage hartslag betekent bij deze categorie een gebrek aan angst. Men maakt zich minder druk over de gevolgen van hun daden. Het ultieme moordbrein wordt volgens Raine gezien met drie abnormaliteiten: een groter stratum gedreven door beloning, een kleinere amygdala die niet reageert op straf en een slechte werking van de prefrontale cortex. Een moordenaar kan alsnog gewetenloos reageren, geen medelijden hebben voor zijn slachtoffers, en achteraf geen berouw hebben voor zijn daad. Hij weet dat het fout is maar heeft er door een slecht werkende amygdala geen gevoel over. In die zin voelt hij ook geen verschil tussen grote of kleine fouten. Door het gebrek aan empathie zal hij op een narcistische wijze alleen op zijn eigen behoeften reageren en niet voelen wat hij de ander aandoet. Psychopathische moordenaars voelen geen schuld en spijt. Een Bijbelse term is een gebrandmerkt (verschroeid, gevoelloos) geweten.

Geweten als functie en oefening in de relatie met God.

Eerder in dit artikel hebben we beschreven hoe iemand wedergeboren wordt en de Heilige Geest zich verbindt met die gelovige. Het goede geweten wordt vervolgens gevormd door de Heilige Geest 'die de wet in zijn hart schrijft'. Er is een geweldig mooie analogie van de manier waarop een moeder op natuurlijke manier door non-verbaal contact het baby'tje vreugde geeft en door de interacties met het baby'tje een identiteit opbouwt (van liefde, gewild zijn etc.). Langzamerhand krijgt de identiteit van het baby'tje, de kleuter, steeds meer vorm door de interacties van de opvoeders. Dit is vergelijkbaar met hoe de christelijke identiteit wordt opgebouwd. Door steeds weer voor het aangezicht van God te komen, net zoals een baby'tje voortdurend voor het aangezicht van de moeder komt, zo zal de Heilige Geest ons leren een identiteit in het geloof in Christus te ontwikkelen. Dit gebeurt doordat we ons voortdurend 'synchroniseren' met God, ons geweten reinigen en voor zijn troon (aanwezigheid) komen, en te leren ons op Hem te richten en zo een identiteit op te bouwen die aan Christus gelijkvormig is. De oudtestamentische zegen drukt dit prachtig uit:

"Moge de Heer u zegenen en u beschermen. Moge de Heer het licht van Zijn gelaat over u doen schijnen en u genadig zijn. Moge de Heer u Zijn gelaat toewenden en u vrede geven" (Num. 6:24-26).

Ons geweten wordt geoefend door steeds de boom des levens (Christus) te zoeken in plaats van de boom van goed en kwaad, onze eigen normen of die van onze omgeving. Steeds Zijn aangezicht zoeken vormt ons geweten, gebaseerd op Zijn vreugde (Ps. 4:7-8; Ps. 89:16; Ps. 34:5; Ps. 21:7; Hebr. 10:19-22; Joh. 15:9-12 enz.).

Het geweten vertelt ons of de verhouding met God en met de medemens rein is. Of onze gedachten en daden voortkomen uit onze eigen wil of uit God. Bij een geestelijke groei zie je dat die twee steeds dichter bij elkaar komen. Zo kan de Heilige Geest spreken tot een gelovige, bijvoorbeeld bij Paulus: "Ik spreek de waarheid in Christus, mijn geweten getuigt met de Heilige Geest....." (Rom.9:1). Een belangrijk geheim van een overwinnend christenleven is een zuiver, rein geweten. In Handelingen 23:1 zegt Paulus tegenover de joodse raad, dat hij met een rein geweten voor God gewandeld heeft (zie ook 2Tim. 1:3). Dit is echter een zaak van oefening, waarin ieder christen zich dient te bekwamen (Hand. 24:16). Uiteindelijk is de lof of kritiek van mensen om ons heen altijd te bezien met een zekere scepsis. Zij zien vaak het hart niet aan. Een christen moet niet in de eerste plaats de getuigenis van anderen of van zichzelf als toetssteen hanteren voor een goed leven, maar het getuigenis van ons levend geweten, waarin God zelf spreekt. Dat is onze enige maatstaf. "Want dit is onze roem, het getuigenis van ons geweten, dat we in heiligheid en reinheid Gods, niet in vleselijke wijsheid, maar in de genade Gods, in de wereld verkeernd hebben" (2Kor. 1:12). Hoewel Paulus best een indrukwekkende staat van dienst aangevoerd zou kunnen hebben, is hij er zich terdege van bewust, dat alleen het feit dat er een hemelse Hogepriester is, die zijn zonden reinigt, een basis van leven is. Alle roem is uitgesloten. Naast een eenmalige reiniging door het bad der wedergeboorte (Titus 3:5) tot behoud, is er een voortdurende reiniging nodig van ons geweten, die plaatsvindt, als we de zonden die de Heilige Geest door het geweten ons aangeeft, beleden en gereinigd hebben. Wandelen in heiligheid en genade Gods. Zo kan men ook pas de wil van de Heer verstaan in het leven (Rom. 12:1,2).

Een belangrijk aspect wat bij het oefenen van het geweten voor God en mensen (dat hoort bij elkaar) in de Bijbel genoemd wordt, vinden we in 1 Petrus 3:13,17: "Heiligt de Christus in uw harten, als Here, altijd bereid tot verantwoording aan al wie u rekenschap vraagt van de hoop, die in u is, doch met zachtmoedigheid en vreze, en met een goed geweten, opdat bij al het kwaad dat men van u spreekt, zij, die u goede wandel in Christus smaden, beschaamd gemaakt worden. Want het is beter te leiden, indien de wil van God dit eist, goed doende dan kwaad doende". Lijden omwille van de Here Jezus Christus is een genade (Kol. 1:24). Dit is geen vorm van ascese of het zelf zoeken van lijden, maar een lijden wat ontstaat na het volgen van Gods stem in ons geweten. Bij een gereinigd geweten leren we steeds beter de stem en wil van God verstaan. Soms kan dit betekenen dat we een andere weg volgen dan omstanders, ja, zelfs broeders en zusters van ons verwachten. Het kan zelfs leiden tot gevangenschap, marteling en dood (Rom. 8:36).

Toch geldt als absolute voorwaarde om in de rust van Christus te blijven: "Heden, indien gij zijn stem hoort, verhardt uw hart(geweten) niet" (Hebr. 4:7b). Alleen een goed geweten voor God en mensen wekt een goed getuigenis. Laten we ons niet afschrikken (1 Petrus 3:15) door kwaadsprekerij en dreiging van de tegenpartij, ook al proberen mensen dit goede getuigenis te bestrijden. Het zal zeker niet lukken (vers 16b). Een goed gedrag in andere zaken kan een slecht geweten niet beïnvloeden en kwaadsprekerij kan een goed geweten niet verstoren.

Geweten oefenen in gevoeligheid naar de medemens

We hebben al benoemd dat het geweten ook geoefend moet worden, niet alleen naar God maar ook in relatie met de medemens. Dat is het oefenen van de juiste, bijbelse empathie die voor het geweten zo belangrijk is. Die relatie van het geweten wordt in de Bijbel uitgelegd door Paulus aan de hand van het offervlees in die dagen. Vele dingen die bijvoorbeeld door 'volwassen' christenen gedaan worden naar de wil van God, kunnen tot zonde worden als ze klakkeloos gekopieerd worden door 'zuigelingen'. Meer kennis brengt een sterker geweten, en daarmee een grotere vrijheid met zich mee, terwijl een geringere kennis als oorzaak van een 'zwak geweten' vaak tot grote inperkingen leidt. Dat wordt ons in de eerste Korinthebrief duidelijk aangegeven, als het gaat om onze houding tegenover het offervlees (1Kor. 8:4). Sommigen duidden de goden als niet bestaand, omdat er maar één God is. Voor hen was het zonder betekenis dat het vlees aan de afgoden geofferd was. Het kon in ieder geval gegeten worden. Maar anderen, die lange tijd in de afgodendienst verstrikt waren geweest, zagen een sterke verbinding tussen het geofferde vlees en de god zelf.

Ze wilden het niet eten, omdat hun geweten zwak was, en daarom werden ze door het eten van afgodenvlees verontreinigd (vers 7). De apostel Paulus maakt de verschillende standpunten duidelijk aan de hand van de stand van kennis van het geweten (vers 7). De eersten hadden meer geestelijk licht en zondigden niet als ze van het offervlees aten. Want hun geweten klaagde hen niet aan. De laatsten hadden deze kennis (innerlijke zekerheid) niet en voelden zich schuldig als ze aten en werden dan ook schuldig. Dit laat zien dat een grotere kennis ons toenemend kan veroordelen, maar het kan ook een veroordeling van ons geweten tegengaan! We moeten daarom God blijven bidden om kennis, omdat we anders verengd blijven in ons geweten, maar die kennis moet tegelijkertijd in nederigheid blijven, anders worden we net als de Korintiërs weer vleselijk.

Zolang onze kennis ontoereikend is en het geweten ons aanklaagt, moeten we deze stem tot iedere prijs gehoorzamen. Het helpt niet om erover te filosoferen dat een bepaalde zaak geen zonde is. Dat geeft ons nog niet het recht en de vrijheid om tegen ons geweten te handelen. Let wel, ons geweten is een acute maatstaf voor de leiding van God in ons. We kunnen daaraan gehoorzamen of zondigen. Wat door het geweten veroordeeld wordt, wordt ook door God veroordeeld.

Tot nu toe hebben we alleen nog maar gesproken over uiterlijke dingen zoals voedsel. Wanneer het echter gaat om geestelijke dingen, kan ons kennisniveau net zulke verschillen te zien geven. God handelt met ons naar onze 'geestelijke leeftijd'. Bij jonge gelovigen gaat het vaak om uiterlijke dingen: kleding, voedsel. Als jonge christenen de Heer willen volgen, dan verlangt Hij vaak van ze dat ze de uiterlijke dingen ordenen in gehoorzaamheid. Als er daarna meer ervaringen met de Heer zijn, dan lijkt het alsof onze vrijheden meer worden. Maar juist de 'verder op weg' christenen staan voor een groot gevaar. Hun geweten is zo sterk dat het in 'ongevoeligheid' dreigt weg te zinken. Jonge gelovigen die de Heer van harte willen dienen, gehoorzamen in vele dingen, omdat hun geweten gevoelig en gemakkelijk te leiden is door de Heilige Geest. Oudere gelovigen hebben vaak zoveel kennis dat ze het gevaar lopen met hun verstand zaken te overschatten en daarmee de gevoeligheid van hun geweten verminderen.

Ze komen in de verleiding om alleen met hun verstand tot keuzes te komen. Zo worden ze ongevoelig voor de Heilige Geest. Dit is een harde klap voor hun geloofsleven. Het neemt vaak de frisheid uit de wandel van een gelovige en veroorzaakt afstand en verlamt geestelijke opname. Hoewel kennis dus zeer nodig is, zullen we deze op zich niet alleen moeten volgen. Als we niet opletten wat ons geweten intuïtief veroordeelt, en daarvoor in de plaats onze kennis zetten, wandelen we in het vlees. Wie heeft niet ook ervaren dat ons geweten onrustig werd van iets dat onze kennis als legitiem beschouwde? Kennis wordt

door het speuren van ons verstand verkregen, maar wat niet altijd geleid wordt door Gods Geest. Zo kan het gebeuren dat kennis en geweten met elkaar in strijd komen. Laat ieder die geestelijk wil wandelen, zich oefenen in een rein geweten voor God en voor mensen, opdat er volle vrijmoedigheid is om in te gaan in het binnenste heiligdom, door het bloed van Jezus.

Tot slot

Als we alle gezichtspunten over de ontwikkeling en het functioneren van het geweten op een rijtje zetten, blijken veel sociologische, psychologische en neurofysiologische factoren de Bijbelse visie op het geweten te ondersteunen. Belangrijke aspecten als identiteitsvorming, impulsbeheersing, socialisatie, zelfbeheersing, groepsidentiteit, verwerken van ervaringen van kennis en cultuur, ontwikkelen van empathie, synchronisatie en hersenonderzoek en natuurlijk niet in de laatste plaats geestelijk leven passen naadloos in een bijbelse analyse over het geweten. Natuurlijk is de Bijbelse visie maatgevend en niet het wetenschappelijk onderzoek. Het geweten in de Bijbel wordt getekend vanuit een geestelijke dimensie waarin de mens verbonden is met God. Die verbondenheid uit zich in de geweldige schepping die de mens is naar geest, ziel en lichaam. God is de schepper van ons lichaam, onze geest en onze hersenen! Hij krijgt alle eer: "Moge de God van de vrede zelf uw leven in alle opzichten heiligen, en mogen heel uw geest, ziel en lichaam zuiver bewaard zijn bij de komst van onze Heer Jezus Christus" (1Thess. 5:23).

Geraadpleegde literatuur

Watchman Nee: The Spiritual man, isbn 90-5719-049-4 Uitgever: Importantia Publishing.
www.importantia.com Nederlandse uitgave 2002

Dr. Jim Wilder: Met vreugde man zijn, groeien naar volwassenheid. Uitgeverij Archippus, 448 p., genaaid gebrocheerd. ISBN: 9789079011018, € 24,95. www.archippus.nl met daarin het artikel over emotionele synchronisatie wat ook te lezen is op de website van Promise (artikelen Jim Wilder)

<https://nl.wikipedia.org/wiki/geweten>

Bram Bakker (psychiater):: Gewetenloze opvoeding. Artikel in het AD van 20 maart 2010

Dr..H. Dubbeldam: Bewustzijn en visie op de werkelijkheid.<http://www.ecclesianet.nl/?page=16485230>

Dr. Adrian Raine: The Anatomy of violence <https://crim.sas.upenn.edu/people/faculty/adrian-raine>

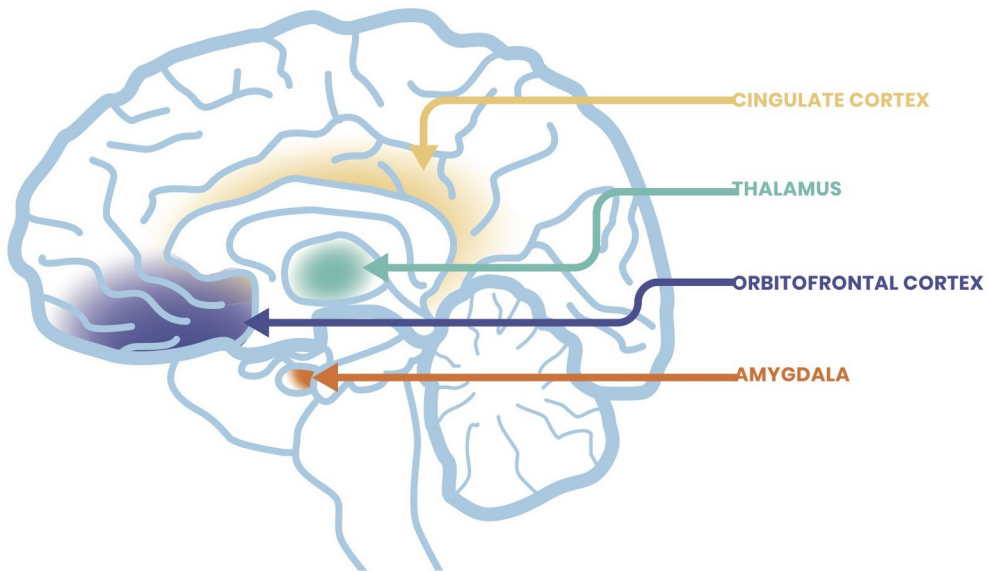
Jan Kerkhofs (emeritus prof. te Leuven): Het geweten. Lannoo nv Tielt België. isbn 9789020947632

Het controlecentrum van onze hersenen. Copyright: Jim Wilder / Illustratie 1 toont ons de hersenstructuren die veelal in verband worden gebracht met de vier niveaus van het controlecentrum. Er is nog steeds enige onzekerheid over de vraag waar sommige functies beginnen en eindigen, maar er zijn veel aanwijzingen dat zij zich concentreren op de plaatsen die op de kaart zijn aangegeven. Niveau Eén maakt gebruik van de thalamus en wat bekend staat als de diepe limbische structuren, zoals de basale ganglia. Niveau Twee speelt zich vooral af in de amygdala. De cingulaire cortex of schors bevat het moedergeheugen van Niveau Drie. De meeste aandacht in de wetenschap is gericht op de orbitale prefrontale cortex van Niveau Vier. Met elkaar worden deze structuren wel het limbisch systeem genoemd.

Bijzonder belangrijk is hierbij is de zogenaamde Rechter Orbitale Prefrontale Cortex (voortaan afgekort met ROPC) Rechts betekent de rechter hersenhelft, orbitaal betekent onder de oogkas, dus achter het rechteroog, prefrontaal betekent aan de voorzijde van de hersenen, cortex betekent het schorsgedeelte van de hersenen. Een mens wordt geboren zonder dit gebied en het kan bij 18 maanden uitgroeien tot 35 % van de omvang van de gehele hersenen. Deze groei hangt af van de stimulatie van het brein op dit

gebied, als het niet ontwikkeld of gestimuleerd wordt vindt je vaak atrofie, of afbraak.

HET CONTROLECENTRUM MET VIER NIVEAUS VAN DE HERSENEN

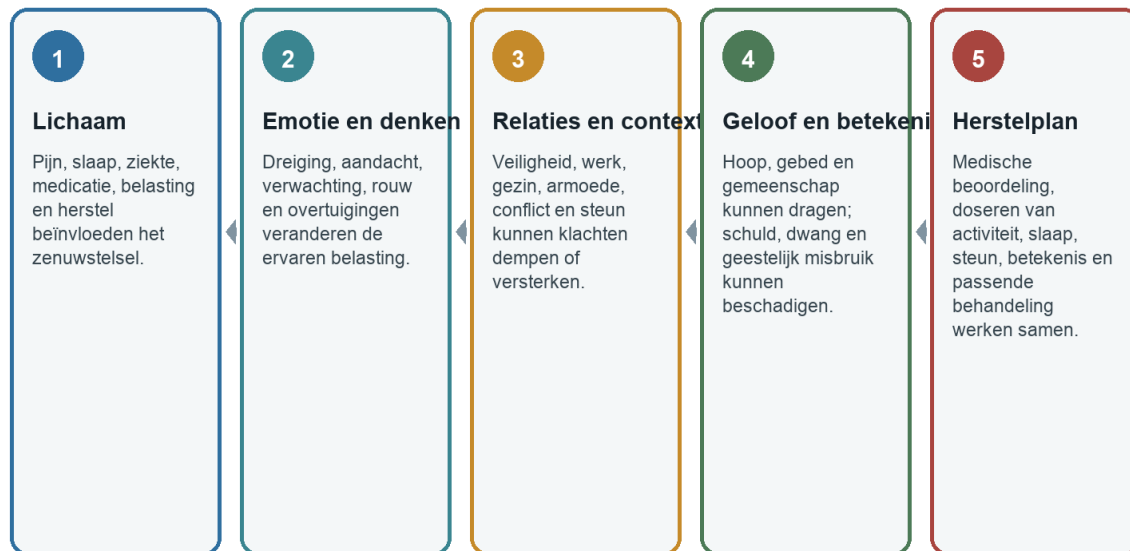


9 Psychosomatiek en chronische pijn

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar voortdurend. Dat maakt klachten niet ingebeeld en maakt schuld niet tot standaardverklaring.

De biopsychosociale en spirituele kringloop

Klachten zijn werkelijk ook wanneer meerdere systemen bijdragen



Figuur 5 Een integrale kijk op lichamelijke klachten

Bij nieuwe, toenemende of onverklaarde klachten is medische beoordeling nodig. Chronische primaire pijn kan bestaan zonder één voldoende lichamelijke verklaring, terwijl chronische secundaire pijn samenhangt met een onderliggende aandoening; beide kunnen tegelijk voorkomen. De ernst van pijn is niet af te lezen aan scans alleen. Een plan houdt rekening met slaap, belasting, stemming, angst, relaties, betekenis en lichamelijke aandoeningen.

NICE adviseert een persoonsgerichte beoordeling van alle chronische pijn en een gezamenlijk zorg- en ondersteuningsplan. Pastoraat kan betekenis, hoop, rouw, relationele steun en geloofsvragen begeleiden, maar beweert niet dat belijdenis of bevrijding een medische behandeling vervangt.

Psychosomatiek bij chronische pijnen

In de medische wereld vindt een revolutie plaats, die zijn weerga in de geschiedenis niet kent. Een geweldige paradigma shift, een totale verandering van denken, die de komende jaren de aard van de gezondheidszorg totaal op zijn kop zal zetten. Was het denken over gezondheid van de 'gehele mens' eerst alleen een item van een excentrieke esotericus of een alternatieve new age denker, nu is de body-mind-healing het grootste groeigebied, ook in het wetenschappelijk onderzoek.

Veel moderne ziektes, zoals allergieën, R.S.I., Burn Out, fibromyalgie, chronische aspecifieke nek-, schouder- en rugklachten, auto-immuun ziektes, M.E., stress en migraine kunnen allang niet meer verklaard en behandeld worden vanuit het reductionistische mensbeeld, dat de laatste millenia gemeengoed was in het Westen.

Steeds meer wordt bekend over de interacties tussen geest en lichaam. Er is bijvoorbeeld veel onderzoek gedaan naar de neuropeptiden, de eiwitverbindingen in cellen, die de boodschappers zijn van de emoties van de mens in zijn lichaam. Steeds meer wordt bekend over de biochemische correlaten van emoties, hun relaties en interacties met de hersenen en het immuunsysteem en hun gevolgen op het lichamelijke en psychische functioneren van de mens.

Ook de rol van het bewustzijn en onderbewuste wordt daarin steeds belangrijker. Steeds luider wordt de roep naar een kader, een geïntegreerd mensbeeld, waarin deze processen verklaarbaar zijn. Helaas wordt deze leemte steeds meer ingevuld door Taoïstische, Hindoeïstische en esoterische modellen, die weliswaar de tekorten van het reductionistische denken duidelijk blootleggen, maar die mensen in een gevaarlijk geestelijk spanningsveld brengen.

Meer dan ooit is het nodig dat Christen specialisten, -hulpverleners, -wetenschappers, -theologen en -psychologen 'grensoverschrijdend' gaan samenwerken en de huidige ontwikkelingen toetsen en Bijbelse modellen gaan ontwikkelen.

In een serie artikelen willen we de, Bijbels gezien, geweldige mogelijkheden die deze revolutie met zich meebrengt analyseren.

Het reductionistisch mechanische mensbeeld

De Franse filosoof René Descartes heeft grote invloed gehad op de ontwikkeling van het mensbeeld in de gezondheidszorg de laatste tweehonderd jaar. Hij wordt wel de 'vader' genoemd van het rationalisme, de opvatting dat het denken, (verstand, de rede) de voornaamste bron van kennis is.

Descartes maakte scheiding tussen de ziel en het lichaam. Dit had ook te maken met afspraken met de Rooms Katholieke kerk over de invloedssferen van kerk en wetenschap. De ziel, de geest en de emoties zouden het domein van de kerk zijn en de wetenschap richtte zich vooral op de mechanische, biologische en chemische aspecten van het wezen van de mens.

Het is ongelooflijk hoever de westerse wetenschap gekomen is met dit 'reductionistische model'. In het cartesisaanse denken werd de mens steeds verder opgedeeld in kleine delen. Er zijn steeds meer geïsoleerde, specialistische terreinen van onderzoek in de gezondheidszorg ontwikkeld, die zich steeds meer op een kleiner gebied van het menselijk functioneren richten. Een scepticus formuleert het zo: 'We weten steeds meer over een steeds kleiner gebied, totdat we alles over niets weten!'

Naast de ongetwijfeld vele zegeningen, die we in de huidige gezondheidszorg nog steeds tegenkomen, zien we steeds meer een ontwikkeling in het denken over gezondheid in het relationele, procesmatige en systeemgerichte denken. De geweldige hightech ontwikkelingen eisen ook geweldige financiële offers, die vaak weer ten koste gaan van de 'gewone' zorg.

Moderne ziektes

Veel moderne ziektes kunnen lang niet meer vanuit het reductionistische denken verklaard worden. Neem bijvoorbeeld R.S.I. (Repetitive Strain Injury). Het zijn klachten, die het grootste ziekteverzuim in het Westen veroorzaken! Het zijn vaak chronische spier- en vermoeidheidsklachten, die onder andere vaak veroorzaakt worden door langdurig kor cyclisch repeterende bewegingen, vooral bij beeldschermwerkers, musici, schilders, kassiers, postsorteerders, dirigenten, enzovoort. De bekendste in dit rijtje is de 'muisarm'.

Als je deze klachten vanuit een reductionistisch mensbeeld gaat bekijken, moet je constateren dat de fysiologische belasting van de onderarmspiers, die voortdurend gebruikt worden bij het aanklikken van de muis eigenlijk miniem is. Natuurlijk spelen hier ergonomische aspecten (zithouding, ontspanning, verantwoord meubilair) een rol, maar toch kun je nauwelijks vanuit dit mechanische denken de klachten verklaren, die veel mensen zelfs ernstig invalideren en of arbeidsongeschikt maken.

R.S.I. komt juist vaak voor bij harde werkers, die regelmatig psychische- en vermoeidheidsgrenzen onverantwoord verleggen; een bekend verschijnsel in onze stress-rijke samenleving. (Nederland kent gemiddeld de hoogste werkdruk van alle westerse landen) Vanuit een holistisch mensbeeld zou R.S.I. veel meer als een neurologische systeemziekte in combinatie met een geestelijk probleem gezien moeten worden.

Door jarenlange bewegingsarmoede en psychische- en geestelijke overbelasting kunnen zo klachten ontstaan, die betrekking hebben op de spieren/pezen (orthopedie) en zenuwsystemen, zowel het bewuste-, als het onbewuste of vegetatieve zenuwstelsel, het immuunsysteem. Maar zeker ook emotionele klachten, psychische druk en geestelijke problematiek.

Mensen genezen dan ook niet snel met even een periode van rust, zoals veelal vanuit een mechanisch denken voorgeschreven wordt. Een diagnose, die alleen neurologisch of orthopedisch of psychologisch gesteld wordt, zal tekortschieten. Vaak worden patiënten van de neuroloog naar de reumatoloog gestuurd, die op zijn beurt weer zegt dat het een neurologisch probleem is. Men zal veeleer een holistische aanpak naar geest, ziel en lichaam nodig hebben, om tot herstel te komen.

Niet alleen R.S.I klachten maar ook fibro-myalgie, depressies, psychoses, chronische rug/nekklachten, allergieën, intoxicaties, T.M.S. (tension myositis syndrome), (reflex)dystrofieën, M.E., whiplash en nog veel meer klachten zullen in de toekomst vanuit andere perspectieven bekeken moeten worden.

Vreemd genoeg bestaat er onder genoemde patiëntengroepen een strijd of hun klachten nu van puur lichamelijke aard zijn of een psychogene oorzaak hebben. Velen proberen angstvallig hun problematiek alleen vanuit een fysieke pathologie te verklaren, omdat de psychogene en geestelijke facetten van het probleem vaak in de taboesfeer liggen en velen ervaren dat hun overigens reële (lichamelijke) klachten niet serieus genoeg benaderd worden door hulpverleners. Dit heeft ook weer met het reductionistische denken te maken.

Body - Mind - Healing

Hierover is veel gepubliceerd de laatste jaren o.a. door Herbert Benson, Deepak Chopra, Norman Cousins, Dennis Jaffe, Lawrence LeShan, Steven Locke, en nog vele anderen, allen vanuit verschillende disciplines. Dr. John Sarno, professor of Clinical Rehabilitation Medicine in New York heeft de laatste jaren belangrijke boeken geschreven zoals: 'Healing Back Pain' en 'The Mindbody Prescription'; boeken, die nieuwe inzichten publiceren in de relatie geest-lichaam en die voor een deel ook ondersteund worden door nieuwe researchresultaten op het gebied van de microbiologie.

Sarno gaat er van uit dat, wat we ons bewust zijn, maar een klein gedeelte is van wat er zich in ons lichaam afspeelt. De meeste processen vinden onbewust plaats. We denken vaak dat onze beslissingen alleen maar te maken hebben met het bewuste, maar dit is slechts het topje van de ijsberg. Veel invloed hebben de dingen uit ons verleden, hoe zaken in ons lichaam zijn 'opgeslagen', vanuit verschillende biologische, chemische en psychologische leerprocessen.

We staan allemaal onder een psychische en geestelijke druk, die ook fysiek ervaren wordt. Veelal zijn we ons niet bewust dat veel onbewuste gevoelens en angsten door onze hersenen automatisch fysiek vertaald worden om te voorkomen dat we ons deze 'bedreigende' gevoelens bewust worden. Het is een grote fout en medische blunder dit als een mentale of emotionele zwakte te zien!

Het zijn geen abnormale reacties, maar volgens Sarno creëert het brein pijn of een ander fysiek symptoom om ernstige gewelddadige emotionele explosies uit de weg te gaan. Deze symptomen zijn geen lichamelijke substituties voor slechte gevoelens. Het zijn ook geen zelfkwellingen voor slechte gedachten en schuld. Maar je zou kunnen zeggen: het zijn spelers in een strategie, die erop gericht is de aandacht op ons lichaam te richten om aan gevaarlijke gevoelens in ons onbewuste te ontsnappen.

Het onbewuste is vaak onlogisch en irrationeel, het reageert vaak direct. Veel mensen kiezen, als ze de keuze hadden tussen het oplossen van moeilijke gevoelens en intense lichamelijke pijn, voor het eerste. Dat is logisch, maar het emotionele systeem reageert niet altijd zo logisch, maar meer vanuit patronen en

leerprocessen en patronen vanuit het verleden. Dit wordt niet veranderd door psycho-farmaceutische geneesmiddelen. Men verandert deze processen niet door de chemie van de hersenen te beïnvloeden, dit is een symptomatische behandeling.

Mindbody of psychosomatische symptomen dienen een bepaald doel. Als je dit alleen symptomatisch behandelt, zullen de geest en het brein van de mens een andere symptomatologie produceren.

Een voorbeeld van de vaak onbewuste strategie van de geest is het volgende: Het aantal maagzweren is de laatste tien jaar sterk afgenomen. Dit komt niet door de betere maagzuurremmers die ontwikkeld zijn, maar door het feit dat een maagulcus langzamerhand synoniem geworden is voor een spanningsklacht en het sociaal 'niet meer geaccepteerd is' een maagzweer te hebben.

Een ander voorbeeld: Een vrouw, die al twintig jaar met een bepaald soort migraine kampte, hoort van haar therapeut, dat deze vorm van migraine vaak te maken heeft met een verborgen opgekropte boosheid. Toen ze hier serieus over na ging denken, verklaarde ze dat ze voor het eerst sedert al die jaren een periode van geen hoofdpijn kende!

Dit is niet hetzelfde als de 'conversie hysterie', die Freud beschreef. Allan Walters, een Canadese neuroloog, geeft de voorkeur aan de term: 'lokale psychogene pijn', omdat de meeste patiënten niet hysterisch waren, maar de aard van hun pijn was meer emotioneel. Edward Shorter, een medisch historicus aan de universiteit van Toronto, zegt in zijn boek 'From Paralysis to Fatigue', dat mindbody symptomen onderhevig zijn aan de mode en aan datgene, wat door de meeste artsen als fysiek wordt 'gelegaliseerd'.

Het is natuurlijk ook interessant om vanuit een christelijke optiek te onderzoeken of het bij al die processen gaat om verdringing of dat er ook geestelijke bindingen een rol spelen bij deze 'keuzes' van de geest, zoals bij 'moderne' ziektes. Zelf heb ik dit regelmatig geconstateerd bij vele psychosomatische klachten, bijvoorbeeld bij sommige mensen met dystrofieën en migraineklachten. Hetgeen natuurlijk niet betekent dat bij iedere dystrofie een occulte component zit. Verder zijn er nog psychosomatische klachten als gevolg van zondig gedrag. In Psalm 32 verwoordt David, dat zijn gebeente wegwijnt onder zijn gejammer en dat hij dag en nacht een zware druk op zich voelde.

Neurofysiologie van Mind Body processen

Candace Pert, een bekend moleculair biologe in Amerika, heeft een aanzet gegeven tot de ontdekking van het feit, dat de hersenen zelf morfine aanmaken, de zogenaamde endomorfine. In het begin dacht ze, dat deze endogene morfinen alleen voorkwamen in nek en hersenstam, omdat tot voor kort daar de geest van de mens gezocht werd.

Ze deed de verbazingwekkende ontdekking dat deze morfinen en daarop gelijkende stoffen niet alleen in de hersenen voorkwamen, maar ook in het immuunsysteem, endocriene systeem en door het gehele lichaam. Deze moleculen maken deel uit van een psychosomatisch communicatienetwerk. Het bleek dat de informatie stroomt door het lichaam en zich daardoor verspreidt en ze prikkelen de receptoren op de wand van elke cel. Je kunt het je zo voorstellen:

In iedere cel zitten miljoenen 'satellietschotels'. Alle processen in het lichaam worden in gang gezet door boodschapper-moleculen, waarvan vele een peptide zijn, zoals het endorfine. Ieder peptide bestaat uit verschillende van de 23 bestaande aminozuren; een peptide als insuline bestaat zelfs uit een paar honderd aminozuren. Ineens bleek dat de neuropeptiden en hun receptoren de biochemische correlaten waren van emoties. Of simpeler gezegd: Het zijn de materiële manifestaties van de emoties. De ontvangst is een fysiek proces tussen de receptor en de peptide.

Als de verbinding eenmaal gelegd is, begint de receptor, een grote complexe molecule, te kronkelen en veroorzaakt een lichamelijke reactie. Er stromen ionen naar binnen en er vinden veranderingen plaats. Uiteindelijk nemen de hersenreceptoren dat waar, wat er gebeurt, als een emotie. De peptiden zijn een soort radarsignalen vanuit de hersenen, de receptoren vangen die op en geven de emoties een lichamelijke kwaliteit, bijvoorbeeld door het openen of sluiten van de bloedvaten in het gezicht.

Neuropeptiden komen vrij bij de meest verschillende gemoedstoestanden. Er zijn peptides voor iedere emotie, zoals bijvoorbeeld boosheid, kwaadheid, lachen, enzovoort. Lichaam en geest blijken veel meer verbonden te zijn dan men tot voor kort zelfs nog maar vermoedde. Nu werken wetenschappers, die zich met immunologie bezig houden, nauwelijks samen met neurologen, maar in het lichaam zijn hersenen en immuunsysteem nauw met elkaar verbonden en communiceren uitgebreid.

Endorfinen, die in de hersenen zitten en bijvoorbeeld euforie veroorzaken, bleken ineens ook in het immuunsysteem te zitten! Het zette het hele reductionistische denken op zijn kop: stemming veranderende stoffen in het immuunsysteem. De geest van de mens blijkt daardoor niet alleen met de hersenen te communiceren, maar met iedere cel van het lichaam. Dit lijkt me ook meer een bijbels gegeven, nl: dat de geest een geïntegreerd wezenskenmerk van de mens is dat zetelt en verbinding heeft met iedere cel.

Beter dan het reductionistische mensbeeld, waarbij de geest alleen in de hersenstam of in het hart zou zijn. De neuropeptiden zijn dus chemische boodschappers, die zich verplaatsen in het lichaam en daar een fysieke reactie door hun aanwezigheid teweegbrengen. Het zijn de boodschappers en communicanten van geest en lichaam. Het is een fascinerend idee dat emoties voor kunnen komen in twee sferen.

In dit verband is bijvoorbeeld ontdekt dat mensen met een meervoudige persoonlijkheid soms duidelijke fysieke symptomen produceren variërend per deelpersoonlijkheid. De ene persoonlijkheid kan allergisch zijn voor katten of heeft suikerziekte, terwijl dat bij de andere niet het geval is.

In dit verband is het belangrijk om te constateren dat de meeste communicatie in het psychosomatische netwerk niet bewust verloopt. Er zijn vele emotionele boodschappen die niet tot het bewustzijn doordringen, maar die wel gewend zijn alles in je lichaam te regelen. Of anders gezegd: veel emoties zijn in het lichaam opgeslagen! De overdracht van informatie tussen lichaam en geest verloopt via de emoties en bepaalt voor een groot deel de conditie van het immuunsysteem. Niet volgens de "tsjakka" methode van Emile Ratelband, maar hier komen we later op terug.

Psychoneuro - immunologie

David Felten, professor in de neurobiologie en anatomie te Rochester heeft veel onderzoek gedaan in de psychoneuro-immunologie. Bij onderzoeken van mensen met stress in hun leven zoals examens, scheiding, opname in een verpleegtehuis, kon worden gezien, dat er een verminderde immuunreactie plaats vond als ze geen vertrouwen hadden in een situatie of als ze zich eenzaam voelden.

Zo is er bijvoorbeeld een onderzoek over immuunreacties en examenstress bij medische studenten, waarbij bleek dat een chronisch verminderde immuunreactie niet voorkwam bij de studenten die dreigden te zakken, zoals je misschien zou denken, maar juist bij studenten die zeiden eenzaam te zijn en weinig sociale ondersteuning te ervaren. Familieleden en gemeenteleden zullen niet gauw denken dat ze de samenstelling en de werking van het zenuwstelsel en immuunsysteem van een patiënt beïnvloeden, maar zo werkt het wel. Vanuit een pastoraal bijbelse visie is dit natuurlijk alleen maar te bevestigen.

Robert Ader, directeur van afdeling Behavioral and Psychosocial Medicine te Rochester, leidde een baanbrekend experiment, dat aantoonde dat muizen een bepaalde stof kon worden toegediend om hun natuurlijke immuunsysteem te onderdrukken. Vervolgens konden ze, na stopzetting van de toediening van deze stof worden geconditioneerd om hun immuunsysteem te blijven onderdrukken.

Veel interacties, ook in de body-mind verhoudingen, hebben te maken met geconditioneerde reacties. Een simpel voorbeeld: Je ziet een hond op straat lopen; je hebt zelf een hond en je houdt van honden van dat ras in het bijzonder; dan krijg je een warm gevoel en wil je wel tegen die hond praten. Als honden je niet interesseren, dan is er geen neurale reactie. Maar als je onlangs bent gebeten door precies zo'n hond, dan komt er een flinke reactie bij je los. De adrenaline begint te stromen, je sympathische zenuwstelsel wordt extreem geactiveerd en de hypofyse scheidt stresshormonen af, die je immuunsysteem

beïnvloeden. Je hart gaat sneller kloppen, de oogpupillen verwijden zich, je bent klaar voor een vecht- of vlucht reactie. Dezelfde hond roept bij verschillende mensen verschillende reacties op.

Een langdurige aanwezigheid van stresshormonen kan allerlei ziekten ten gevolg hebben. Eén van de honderden voorbeelden is dat deze aanwezigheid vooral bij ouderen kan leiden tot het afsterven van sommige hersencellen. Het eerste verschijnsel van 'aderverkalking' is vaak een verminderde bloedtoevoer. In de hersenen worden juist het eerst de cellen aangetast, die door het stresshormoon beïnvloed worden. De combinatie van verminderde toevoer van bloed plus de stresshormonen en een verhoogde activiteit van neurotransmitters veroorzaakt een verergering van het probleem.

Wat gebeurt er bijvoorbeeld bij bejaarden die al in gevaar zijn als ze in een ziekenhuis komen en daar blootgesteld worden aan allerlei stressfactoren? Door hun ongerustheid wordt de produktie van stresshormonen enorm gestimuleerd. En elke keer in het ziekenhuis komen ze in aanraking met allerlei micro-organismen als stafylokokken en streptokokken. We moeten echter uiterst voorzichtig zijn met conclusies hoe we deze conditionering kunnen manipuleren. Vaak is alleen een soort positief denken "te kort door de bocht".

Voor gunstige effecten van de zogenaamde geleide fantasie, dit is het visualiseren dat anti-cellen een tumorcel doden, een techniek die bij veel alternatieve kankertherapieën gevolgd wordt, is geen enkel bewijs gevonden. (Margaret Kemeny)

David Spiegel deed een tamelijk bekend onderzoek bij vrouwen met borstkanker. Van de vrouwen kreeg de ene groep alleen de gewone medische behandeling, terwijl de andere groep bovendien hulpverlening kreeg en ondersteuning van een zelfhulpgroep. De laatste groep gaf te kennen dat ze het beter aankonden en dat ze rijker leven hadden, maar ze bleken ook langer te leven. Als iemand een medicijn zou uitvinden, die dit effect zou bewerkstelligen, zou het wereldnieuws zijn! Voor mij is het een bevestiging dat broederliefde en pastoraat geweldig belangrijk zijn bij ernstige ziektes.

Terwijl je nu vaak ziet dat het in veel Christengemeentes een verwaarloosd terrein is, waar men zich laat verdringen door alleen de medische macht. Bij de behandeling van verscheidene vormen van kanker is er geweldige vooruitgang geboekt. Daarom is juist een gecombineerde aandacht van groot belang voor de patiënt.

Bijbelse psychosomatiek

Zoals al gezegd, wordt de roep om een geïntegreerd kader, waarin je alle body-mind relaties kunt onderbrengen, steeds groter. De Bijbel heeft de pretentie dit kader te zijn. (Gen.1:26 en 2:7; 2.Tim.3:16, 1.Thes.5:23) Het geïnspireerde Woord van de Schepper geeft een minutieus beeld van wie de mens is, wat zijn doel is, welke zijn problemen zijn, en hoe een weg in geloof begaanbaar is voor een herstel van geest, ziel en lichaam.

In Rom 6,7,8 wordt de innerlijke problematiek getekend, in het boek Spreuken vinden we zoveel wijze 'body mind' lessen. Juist nu in de integrale geneeskunde zoveel oosterse mystiek, gnostiek en religie binnensluipt, moeten Christelijke wetenschappers en hulpverleners vanuit Bijbelse uitgangspunten deze ontwikkelingen toetsen en ontwikkelen. Men is in de geneeskunde op zoek naar de geest van de mens en diens integratie in het lichamelijke.

Volgens de Bijbel is er een direct verband tussen het rekening houden met God en ons lichamelijk welzijn: Spr.3:5-8 "Vertrouw op de Here met uw ganse hart, en steun op uw eigen inzicht niet. Ken hem in al uw wegen, dan zal Hij uw paden recht maken. Wees niet wijs in eigen ogen, vrees de Here en wijk van het kwaad; het zal medicijn wezen voor uw vlees, en lafenis voor uw gebeente."

Daarom spoort de Heilige Geest ons aan in Spr.4:10 "Hoor mijn zoon, en neem mijn woorden aan, opdat uw levensjaren talrijk worden." Omgekeerd kan men stellen, dat een vleselijke levenswandel van een wedergeboren christen zijn leven op aarde kan bekorten. In eerste instantie is, volgens de Bijbel ziekte en dood het gevolg van de zonde(n).

Natuurlijk wil ik niet beweren dat de levensduur van een christen recht evenredig is met de mate van het leven door de Geest. Daarvoor geeft de Bijbel genoeg andere redenen van ziek zijn aan, bijvoorbeeld door zonden van een ander, door omstandigheden, opdat de werken Gods openbaar worden (Joh.11:14) en als tuchtmaatregel (Hebr.12:5), door het (vervulde) milieu, waarin ook de vervallen natuurkrachten vanaf de zondeval een rol spelen en niet in de laatste plaats door onze genetische achteruitgang.

God wil ons door Jezus Christus genezen, de gehele mens naar geest, ziel en lichaam. De Bijbel heeft gezond makende woorden (1.Tim.6:3) en een gezond makende leer (2.Tim.4:3) Spr.4:20-22 "Mijn zoon, sla acht op mijn woorden, neig uw oor tot mijn uitspraken; laat ze niet wijken uit uw ogen, bewaar ze diep in uw hart. Want zij zijn leven voor wie ze vinden, GENEZING VOOR HUN GANSE LICHAAM."

Innerlijke vrede, waaruit voortvloeit een lang en gelukkig leven, verkrijgt men volgens de Bijbel door het onderhouden van Gods geboden. Spr.4: 4 "Onderhoud mijn geboden, opdat gij moogt leven." Dit is geen welvaartsevangelie, of geneeskunde volgens 'christelijke goochelkunst', want in dit leven is er ook plaats voor moeite, lijden en strijd. Vaak is een schuldbelijdenis een remedie tegen psychosomatische klachten.

In Psalm 32 wordt gewag gemaakt van een mens, die zijn problemen en vooral zijn schuldvraag wegduwt. "Want zolang ik zweeg, kwijnde mijn gebeente weg, onder mijn gejammer de ganse dag; want dag en nacht drukte Uw hand zwaar op mij, mijn merg verdroogde als in zomerse hitte" (vers 3,4).

Het is een treffend beeld van psychosomatische klachten: depressiviteit (Uw hand drukte zwaar op mij), de levensvloeistoffen (gewrichtsvocht, speeksel, enzovoort) drogen op in het lichaam, het lijkt of het verouderingsproces snel toeneemt. Het is merkwaardig dat deze oude psalm de lichamelijke en innerlijke gesteldheid zo met elkaar in verband brengt. Ze geeft tegelijk ondubbelzinnig de weg aan om niet in zulke situaties te komen of, als we er reeds in verkeren, er radicaal bevrijd van te worden.

De weg, die we steeds moeten gaan, is de weg tot God. Niet in de zin dat we moeten 'jammeren' over onze narigheden (vers 3b), maar: "Daarom bidde iedere vrome tot U ten tijde dat Gij u laat vinden." (vers 6a) De Here zal blijken niet een veroordelende of wrekende God te zijn, maar een ontfermende God, zoals Hij zichzelf heeft doen kennen in Christus Jezus, de Heiland. Hij zal een verberging voor ons zijn en een toevlucht voor onze benauwdheden (vers 7) en nog geweldiger: Hij zal ons omringen met jubelzangen van bevrijding. Hij zal ons leren en onderwijzen aangaande de weg die wij moeten gaan. (vers 7b,8) Spr.15:13 zegt: "Een blij hart maakt het aangezicht vrolijk, maar door hartenleed wordt de geest verslagen. "Of nog anders in Spr.17:22: "Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren."

Reductionisme in de geestelijke hulpverlening?

Naast het feit dat de laatste 100 jaar de seculiere geestelijke hulpverlening van reductionistisch denken beschuldigd kan worden, is het goed ook onze hand in onze eigen 'christelijke' (evangelische) boezem te steken. Ook in het pastoraat was en is er nauwelijks feeling met de lichamelijke en psychologische aspecten van ons menszijn. Hebben we als Christenen ook antwoorden op de moderne ziekten, zoals ik die in de inleiding genoemd heb? Ziekten, die verreweg de grootste problematiek in de gezondheidszorg zijn.

Wat weten we van de geestelijke en psychische en biologische interacties van bijvoorbeeld fibromyalgie, of R.S.I. ? Kunnen we mensen met talrijke soorten vermoeidheidssyndromen ook specifiek in hun geestelijke en lichamelijke problematiek tegemoetkomen, of beperken we ons tot 'stereotype archetypen' van het pastoraat. Bij veel pastorale typologieën slingert de klepel van de klok van extreem psychologische modellen naar extreem spiritueel. Ook de laatste boeken van Larry Crab getuigen van bewegingen op dit gebied. Vele pastorale methodes zetten zich af door de tekorten van anderen te vergroten.

In Amerika zijn weer methodes, die allen het spirituele benadrukken, en nauwelijks zicht hebben op andere factoren, die een rol spelen in de gezondheidszorg. Ook in de evangelische hulpverlening moeten we ons steeds meer bewust worden van onze reductionistische kijk op de mens, een zienswijze die de Bijbel overigens niet deelt. Tegelijk beseffen we dat we misschien maar staan aan het begin van een heel

nieuw tijdperk, waarin de explosieve kennistoename en ervaringen van talrijke disciplines gefilterd, getoetst en ontgonnen dienen te worden. Dit kan alleen maar gebeuren vanuit het Woord en de Geest en de broeders en zusters die God ons gegeven heeft.

Graag wil ik D.V. in de komende Promise nummers nog een aantal artikelen plaatsen, waarin ik een bescheiden bijdrage wil leveren aan dit proces. Mocht u zich door dit artikel op één of andere manier aangesproken voelen, of willen reageren, dan houd ik me van harte aanbevolen.

>Literatuur:

Bil Moyers: Gezondheid en geest, de helende werking van de geest. Teleac, Van Holkema & Warendorf 1994 Houten

Joe E. Sarno: The mindbody prescription, Warner Books 1998 New York.

E. Shorter: From paralysis to Fatigue: A history of psychosomatic illness in the modern era. The Free Press, New York 1992

D. Chopra: Quantum healing Bantam Books 1989 New York

D.W. Swanson: Chronic pain as a third pathologic emotion American journal of psychiatry 141 (1984) 210-214

Charles R.Solomon: Handbook to happiness Tyndale house, Wheaton, Illinois 1989

Kurt Blatter: Bijbels omgaan met stress; 2 psychosomatische aspecten, St Promise Oudewater 1999

Deel 2

In het vorige artikel hebben we kunnen kennis nemen van de toenemende belangstelling en onderzoeken naar de behandeling van de gehele mens, de 'mind-body healing'. In dit vervolg wil ik graag nog enige bevindingen op het gebied van de psychosomatiek doorgeven. Het is zeker geen wetenschappelijke verhandeling, maar ik hoop dat werkers in pastoraat en (para)medische hulpverlening, hier op willen reageren, zodat samen gezocht kan worden naar een christelijk concept van body mind healing.

Omvang En Historie Van Het Probleem

Moderne (psychosomatische) ziektes zoals R.S.I. (repetitive strain injury) T.M.S. (tension myositis syndroom), chronische spierklachten, fibromyalgien maken tachtig procent uit van klachten die mensen arbeidsongeschikt maken. Alleen al in de U.S.A. kost dit meer als 140 biljoen dollars in een jaar. Ook in Nederland is R.S.I. de belangrijkste klacht voor ziekteverzuim. Als je deze ziektebeelden vergelijkt met iemand die goed gerevalideerd is na een verlamming van de benen, kun je zeggen dat bij het laatste voorbeeld nog een 'redelijke kwaliteit' van leven en werken mogelijk is, terwijl iemand met chronische pijnen vaak fysiek en/of psychisch niet in staat is te werken. Dr. John Sarno, prof. of clinical rehabilitation medicine in New York was al jarenlang op zoek naar een duidelijke pathologie van chronische pijnen. Hij was een van de eerste die zich realiseerde dat het primaire aangrijpingspunt in het lichaam, de spier was en niet het bot, zoals zo vele onderzoekers in de laatste decennia dachten.

Dit werd vaak ingegeven doordat het bot gemakkelijker fotografeerbaar was en gemakkelijker te onderzoeken dan het spierweefsel. Anderen geloofden dat de spieren pijnlijker waren omdat ze zwakker, korter, verzwikt of verrekt waren. Veel chronische klachten werden orthopedisch of neurologisch verklaard en de 'sluitpost' was vaak de wervelkolom. Er ontstond zo'n vijftientig jaar geleden een onwaarschijnlijke verbintenis tussen verschillende disciplines zoals chiropractors, manuele therapeuten en bijvoorbeeld fysiologen. Deze laatste hadden voor die tijd de chiropractors als onwetenschappelijk bekritiseerd. Maar nu werden de osteopaten en chiropractors 'opgenomen' in de familie van de orthopeden, psychiaters, fysiotherapeuten, neurochirurgen enzovoort.

Wat deze 'familie' gemeenschappelijk had was dus de gedachte dat de oorzaak van chronische spierklachten te vinden was in de wervel en de relaties met de spieren en dat er een soort van fysieke interventie noodzakelijk was om de ziekte te genezen. Chirurgie is daarbij een van de meest drastische interventies, maar tegelijkertijd ook een heel vaak gebruikte optie. Vele structurele, chronische ontstekingen, die verantwoordelijk zijn voor de pijn, werden en worden behandeld met een groot aantal steroïden en niet-steroïde medicamenten.

Onderzoek En Anamnese Van Chronische Pijnen

Het onderzoek van chronische pijnen is zowel in de USA als in Nederland een gigantische industrie. Een andere zienswijze en onderzoek van chronische pijnklachten zou voor velen een regelrechte financiële catastrofe betekenen. Sarno ontdekte dat 88% van zijn chronische patiënten een historie hadden van kleine maag darm ziektes, zoals maagzuur, symptomen van een zweer, hiatus hernia, spastische en of geïrriteerd darmen, migraine, hoofdpijn, eczemen, vaak plassen enzovoort.

Hoewel alle artsen toegeven dat deze klachten gerelateerd zijn aan psychogene of emotionele problemen, zijn er bijvoorbeeld maar weinige medici die geloven dat onbewuste, onderdrukte emoties, deze belangrijke chronische klachten kunnen veroorzaken. Sarno vertelt dat hij al jarenlang geëxperimenteerd heeft met migraine patiënten met typische licht-visualisatie in het begin van de hoofdpijn. Hij vertelde zijn patiënten dat 'verdrongen boosheid' misschien een oorzaak was van het probleem en adviseerde de volgende keer bij het begin van de lichtsensaties te bedenken welke boosheid zij probeerden te verdringen. Vele reageerden hier al positief op.

Het is een belangrijk aspect bij iedere therapie maar ook bij de 'psychodynamiek' van chronische pijnen, dat het kennen en aannemen van een emotionele rol in het ontstaan van klachten van groot belang is. Het is algemeen bekend dat hardwerkende, gewetensvolle, perfectionisten voorbestemd zijn voor T.M.S. en R.S.I., maar daarover later meer. Veelal worden fysiotherapie en ergotherapie gebruikt als oplossing, meestal met slechts tijdelijke resultaten.

De meeste therapie komt neer op het verbeteren van een slechte bloedcirculatie in de spieren en zenuw(wand) Behandelingen met warmte en of UKG (ultrakorte golf) UG (ultrageluid) enzovoort leiden vaak tot een tijdelijke effect omdat de circulatie slechts tijdelijk verbetert. De bloedcirculatie wordt echter voor het grootste gedeelte gecontroleerd door het vegetatieve (autonome, onbewuste) zenuwstelsel. Er is iets in de hersenen dat dit proces beïnvloedt, waardoor in enkele milliseconden de bloedcirculatie in gebieden elders in het lichaam verminderd. Dit betekent een vermindering van zuurstof in de weefsels en is wel bijna zeker de oorzaak van vele chronische pijnen.

Research van moderne onderzoekers bevestigen dat er zo een mild zuurstoftekort te vinden is in spier en zenuwweefsel, volgens dr. Sarno. Hij geeft aan dat deze klachten berusten op een **KLASSIEK PSYCHOSOMATISCH CONDITIONERINGSPROCES**.

Dit impliceert dat als je de pijnklachten werkelijk en wezenlijk wil verbeteren je meer moet richten op een hersenproces dan een lokaal aangrijpingspunt! Juist vanwege de geweldige verwevenheid van het vegetatieve met het emotionele leven van een mens. Alleen is het jammer dat door tientallen jaren anders denken, woorden als psychologisch en emotioneel een andere inhoud in de gezondheidszorg hebben gekregen, namelijk alsof er iets vreemds, met je aan de hand is.

Ook het woord psychosomatisch heeft bij de meeste mensen een verkeerde lading, omdat ze denken dat er niets aan de hand is, je je aanstelt of dingen wijsmaakt. (ook ingegeven door het begrip histerie zoals Freud dat inhoud gaf) Dit terwijl juist bij psychosomatische klachten ook duidelijke lichamelijke klachten en veranderingsprocessen meetbaar zijn. Stanley Coen een bekend psycholoog bevestigde dat bij TMS en RSI er vaak sprake is van een (onbewuste) defensiestrategie om de aandacht voor angstige en onderdrukte gevoelens te vermijden. Als dit klopt zou je TMS zelfs de meest voorkomende emotie functiestoornis in het westen kunnen noemen!

Fysiologie Van Chronische Pijnen

We hebben in het vorige artikel al melding gemaakt van de onderzoeken van Candace Pert, die duidelijk de verwevenheid van de emoties met het neurologische heeft aangetoond. Angst, onverwerkte gevoelens, wrok, boosheid heeft via neuropeptiden (de psychosomatische boodschappers) en het vegetatieve veel relaties met het onbewuste systeem. Deze gevoelens worden in de hersenen vooral via het limbische systeem verwerkt. Het onbewuste deel van de geest van de mens stimuleert de hersenen tot allerlei 'abnormale' reacties, in het motorische-, sensorische- en zintuiglijke systeem (zie schema). Deze symptomen zijn dus het resultaat van breinactiviteit alleen!

Edwin Shorter, een medisch historicus uit Toronto, beweert in zijn boek 'From paralysis to Fatigue', dat de mind-body keuzes, die vaak onbewust reflexmatig verlopen, gebaseerd zijn op dat wat op dat moment door de artsen als lichamelijke klacht 'gelegaliseerd' wordt. Dit is aan mode onderhevig! Tegenwoordig heet dit al gauw ASI, ME, fibromyalgie, carpaal tunnel syndroom, TMS, enzovoort.

Ondanks alle technologie van scanners en andere onderzoeksapparatuur in de geneeskunde heeft de medische wetenschap nog maar een fractie van de hersenwerking ontdekt. Hoe denkt het brein? Hoe wordt taal gebruikt? En hoe gebruikt het brein creatieve eigenschappen? Welke keuzes worden hoe gemaakt? Hoe beïnvloedt de geest het brein? Anders gezegd: zelfs op het meest elementaire niveau weten we nog weinig. Daarom kan het idee dat het brein ook fysieke verschijnselen kan veroorzaken, iets wat de meeste psychiaters en fysiologen niet geloven niet bij voorbaat verkeerd zijn.

Het cruciale punt is dat de symptomen van de bovengenoemde moderne ziekten voor het grootste deel niet het resultaat zijn van een schade, ziekte of fysiek trauma. Maar dat bepaalde hersencentra cellen in de periferie 'bestoken', waardoor klachten als zwakte, pijn en tintelen kunnen voorkomen. Dit heet een conversiereactie. Het is alsof het brein besloten heeft, dat de psychologische reacties niet overtuigend genoeg waren als ziekte en besloot processen te stimuleren, die leiden tot fysieke veranderingen

Een ander voorbeeld van een sterk staaltje van de hersenen was al opgetekend door Henry Beecher tijdens de Tweede Wereldoorlog. Hier ging het over pijnloosheid. Het viel hem op dat zwaar gewonde frontsoldaten, nauwelijks pijnstillers of morfine nodig hadden. De soldaten waren zo 'blij' dat ze het er levend van afgebracht hadden, en dat ze niet naar de gruwelen van het front hoefden, dat ze aanzienlijk minder angst en pijn hadden. Soortgelijke verwondingen in het burgerlijk leven zouden veel meer pijn opleveren.

De hypothalamus is essentieel in dit proces van list en bedrog van de hersenen. Het resultaat is RSI of TMS in al zijn hoedanigheden. Deze symptomen leiden gemakkelijk tot het disfunctioneren van het immuunsysteem en kunnen daardoor leiden tot overreactie (allergie) of het uitblijven van een reactie (vatbaar voor infecties, zoals verkoudheid of gistingen). Zie schema.

Tot op heden wordt door veel artsen en psychiaters wel het begrip 'schematiseren' gebezigd, waarbij men bedoelt dat mensen lichamelijke klachten communiceren zonder dat er een fysieke pathologie aan ten grondslag ligt. Deze gedachte is voor veel mensen met bovengenoemde klachten ondraaglijk. Het suggereert dat er geen echte basis voor hun pijn zou zijn.

Hierboven is echter aangetoond dat er een echte pathofysiologie bestaat van spieren, zenuwen en pezen. Verdringing van de hersenen van veel emotionele reacties levert wel degelijk pathologische veranderingen op. Veel hulpverleners en gedragstherapeuten beperken zich echter liever tot het geven van medicamentatie en gedragstherapie, dan zich bezig te houden met (onbewust, verdrongen) emotionele leven van patiënten. Dat is erg jammer, volgens dr. Sarno in zijn boek 'The Mind-body prescription', omdat dit nu juist het begin is van de fysieke klachten.

De hersenen veroorzaken dus chronische spierpijnen, RSI, TMS. Dit doordat het autonome, onwillekeurige zenuwstelsel, de lokale doorbloeding, het onwillekeurig openen en sluiten van bloedvaten, beïnvloedt. Dit leidt tot een verminderde zuurstofopname in de weefsels met de bovengenoemde klachten. Dit zijn bewezen feiten, bijvoorbeeld bij mensen met fibromyalgie.

Vaak vinden we dergelijke klachten ook op de schouderkoppen en lage rug, klachten die nauwelijks vatbaar zijn voor therapie (medicamenten, steroïden, fysiotherapie). Ze worden vaak niet herkend als klachten, die op bovengenoemde wijze veroorzaakt worden. Het spreekt vanzelf dat voordat men tot een dergelijke conclusie komt, eerst andere pathologie moet worden uitgesloten! Maar zoals gezegd, het grootste deel van de mogelijkheden die dan overblijven, worden vaak op een verkeerde manier begeleid! Ook hoge bloeddruk als gevolg van verdrongen emotionele factoren wordt via het vegetatieve tot stand gebracht.

Onderzoek In Nederland

Ook in Nederland wordt langzamerhand meer bekend. Men gaat inzien dat bij RSI fibromyalgie en TMS klachten, naast de hoge statische belasting van ongunstige lichaamshoudingen (ergonomie) en fysieke taakstress, zoals stank, lawaai en slechte verlichting, ook veel mentale factoren als tijdsdruk, geheugenbelasting en vooral emotionele factoren, een steeds grotere rol spelen.

Gerard P. v. Galen van het Nijmeegs Instituut voor Cognitie en Informatie (NICI) heeft bij onderzoek gevonden dat mensen met een hogere 'angstscore' (test van Spielberger) een extra probleem hebben bij het 'aansturen' van hun spieren. Onderzoeken bij 45 beeldschermwerkers met RSI en 45 beeldschermwerkers zonder RSI laten zien, dat de RSI-beeldschermwerker significant perfectionistischer is dan de beeldschermwerker zonder RSI. Werktempo, prestatieverbetering leiden bij een perfectionist ertoe dat hij ten onder gaat, omdat hij steeds maar moet voldoen aan de hoge eisen van zichzelf en anderen (overuren, geen pauzes).

Sub assertiviteit is een bekend symptoom bij chronische pijnen. Dit verklaart waarom in landen als Griekenland, waar de (westerse werkstress) nog niet zo ingeburgerd is, minder RSI patiënten voorkomen. Natuurlijk zijn cursussen met als items: timemanagement, strategietraining, stresscoping van belang, maar veel meer zal gezocht moeten worden naar 'het spel van list en bedrog' van de hersenen, waarbij het verwerken en verdringen van het emotionele leven een grote rol speelt.

Door deze veelal onbewuste conditioneringsprocessen worden ernstige chronische ziektes, zoals RSI en TMS, in de hand gewerkt. Door een te 'krap' reductionistisch denken, worden ingewikkelde ontstaanspatronen via psyche, hersenen, vegetatieve zenuwstelsel en immuunsysteem, over het hoofd gezien. Voorlichting hierover werkt mee aan een betere beeldvorming van de patiënt, waardoor deze zich nog beter kan richten op de vaak emotionele en psychische bronnen van het ontstaan van deze ziektes. In een volgend artikel wil ik deze belichten vanuit een Bijbels perspectief en een aanzet geven voor een Christelijk model van Body-Mind Healing.

Literatuur:

dr. John E. Samo, The Mind-body prescription. 1998 warner Books, New York.

S.J. Coen, Between author and reader. 1994 Columbia University Press, New York

C. Fert, Molecules of emotion. Scribner 1997, New York

E Shonfer, From paralysis to fatigue: A history of psychosomatic illness in the modern era. The free press 1992, New York en Toronto

S. Reichlin, Neuroendocrine- immune interactions, New England journal of medicine 329 <1993>1246-1253

J.E. Sarno, Healing the backpaine, warner books 1991, New York

Gerard van Galen, Stress, neuromotor noise and human performance, a theoretical perspective. Journal of experimental psychology: Human perception and performance, 23, 1299-1313 van Gemert, 1997

G. v Galen, G.P. Smits-Engelismans, B.C.M. Meulenbroek, R.G.J & Bloemsaat, G. (1999) Over bewegen, stress en mogelijke mechanismen achter de muisarm en andere vormen van repetitive strain injury RSI, Jaarboek Fysiotherapie Kinesitherapie 1999 pp 1-34 Houten/Diegem Bohn Statleu van Loghum

M.D.F. Eijssden v. Besseling, Samama-Polak A, Behandeling en preventie van RSI, Assen: van Gorcum 1998

Huppes G. ea, Handboek RSI, Den Haag: Sdu Uitgevers 1999

Woorden Lijst:

Hypothalamus:

Onderste gedeelte van de tussen-hersenen, het hoogste integratiecentrum tussen het zenuwstelsel en het endocriene (hormonen) stelsel en productieplaats van veel hormonen. Ook speelt de hypothalamus een rol in de regeling van de temperatuur, bloeddruk, honger-en dorstgevoel.

Conditioneringsproces:

Opbouw van voorwaardelijke reflexen, het zijn leerprocessen die in lichaam, ziel en geest (on)bewust zijn opgeslagen; een geringe prikkel is genoeg om het hele proces in gang te zetten.

Limbische systeem:

hersencentrum wat nauw in verbinding staat met de hypothalamus en hersenschors; het stelt de gedachten in staat de emotionele uitdrukkingswijzen te beïnvloeden en vice versa. Samen met de amygdala of amandelkern vormt het het rhinencephalon (reukhersenen) of ook wel het limbische systeem.

Auto-immuunziekte:

Dit zijn ziekten, die veelal gepaard gaan met de aanwezigheid van anti-lichamen tegen lichaamseigen stoffen.

vegetatieve zenuwstelsel:

is het onbewuste zenuwstelsel, dus dat wat niet staat onder de directe controle van onze wil. Het bestaat uit een activerend systeem, de sympathicus en een remmend, rustgevend systeem, de parasympathicus.

10 Trauma schaamte en vergeving

Trauma-informed pastoraat bouwt aan veiligheid en voorkomt hertraumatisering.

Eerst veiligheid dan verdieping

Vraag niet om gedetailleerde herbeleving wanneer u daar niet voor bent opgeleid. Help iemand oriënteren in het hier en nu, laat keuze bestaan, voorspel wat u gaat doen en respecteer grenzen. Stilte, bevroren, meegaandheid of verwarring kunnen signalen van ontregeling zijn en geen toestemming.

Schaamte

Schuld zegt: ik deed iets verkeerd. Schaamte zegt: ik ben verkeerd en hoor er niet bij. Pastorale zorg benoemt werkelijk kwaad zonder de identiteit van de persoon ermee samen te laten vallen. Bij slachtoffers ligt verantwoordelijkheid bij de dader; druk om eigen aandeel te zoeken kan opnieuw beschadigen.

Vergeving

Vergeving is geen ontkenning, verzoening zonder veiligheid, herstel van vertrouwen zonder toetsing of plicht om contact te houden. Het kan een geestelijk proces zijn waarin wraak wordt losgelaten en recht aan God en bevoegde instanties wordt toevertrouwd. Verzoening vraagt waarheid, verantwoordelijkheid, verandering en veiligheid. Bij misbruik zijn grenzen vaak een vorm van wijsheid.

Geestelijk misbruik

Signalen zijn onder meer absolute aanspraken op Gods stem, verbod op tegenspraak, dreigen met vloek of verlies van heil, isolatie, gedwongen belijdenissen, seksuele of financiële uitbuiting en het tegenhouden van professionele hulp. Documenteer feiten, bescherm mogelijke slachtoffers en volg kerkelijke en wettelijke meldroutes.

11 Bevrijdingspastoraat

Bevrijdingspastoraat richt zich op Christus, vrijheid en discipelschap en moet vrijwillig, toetsbaar en veilig zijn.

Bevrijdingspastoraat met waarborgen

Christusgericht, vrijwillig, toetsbaar en verbonden met passende zorg



Figuur 6 Waarborgen voor bevrijdingspastoraat

Theologische plaats

Het Nieuwe Testament spreekt over de overwinning van Christus en over geestelijke strijd. Christelijke tradities verschillen in interpretatie en praktijk. Deze verschillen vragen bescheidenheid. Geen counselor kan op basis van ongebruikelijk gedrag alleen vaststellen dat een demonische oorzaak aanwezig is.

Differentiële beoordeling

Ervaringen die religieus worden geduid kunnen ook voorkomen bij trauma, psychose, dissociatie, epilepsie, slaaptekort, intoxicatie, ontweningsverschijnselen, neurologische ziekte, rouw of culturele geloofspraktijken. Luister naar de eigen betekenisgeving, beoordeel veiligheid en organiseer medische of psychologische beoordeling wanneer signalen daartoe aanleiding geven. Pastoraat en behandeling kunnen naast elkaar bestaan.

Wat niet te doen

- Geen medicatie laten stoppen of professionele hulp ontmoedigen.
- Geen suggestieve vragen die herinneringen of verborgen zonden veronderstellen.
- Geen schreeuwen, fixeren, opsluiten, vernederen, filmen of lichamelijk contact zonder expliciete toestemming.

- Geen geheim team zonder toezicht, verslaglegging of klachtenroute.
- Geen kinderen betrekken zonder passende toestemming, safeguarding en deskundigheid.
- Geen resultaat beloven en geen gebrek aan geloof als verklaring voor uitblijven van herstel.

Een sobere werkwijze

Begin met toestemming, een veilige setting en een gedeeld doel. Bid eenvoudig om vrede, waarheid, bescherming en vrijheid in Christus. Nodig de hulpvrager uit om zelf woorden te geven aan geloof, grenzen, belijdenis of afstand nemen van schadelijke praktijken. Stop bij ontregeling. Sluit af met oriëntatie, praktische nazorg en een vervolgspraak. Bespreek complexe situaties in supervisie en met bevoegde behandelaren na toestemming.

Kern uit de aangeleverde bron

De bron over bevrijdingspastoraat benadrukt innerlijke genezing, het doorbreken van leugenachtige denkpatronen, het wegnemen van vermeende rechtsgronden en gebed om bevrijding. In dit handboek worden die thema's ingebed in hedendaagse veiligheidsprincipes: geen causale zekerheid zonder toetsing, geen dwang, geen vervanging van zorg en steeds aandacht voor trauma, autonomie en nazorg.

12 Complementaire zorg onderscheiden

Complementaire zorg vraagt dezelfde nuchterheid als andere interventies: wat wordt beloofd, welk bewijs is er, welke risico's bestaan en past het binnen het geloof en de wet?

Vier toetsstenen

- Waarheid: zijn claims controleerbaar en worden grenzen eerlijk genoemd?
- Veiligheid: zijn contra-indicaties, interacties, opleiding en klachtenroutes duidelijk?
- Vrijheid: is er geïnformeerde toestemming zonder angst, druk of afhankelijkheid?
- Vrucht: ondersteunt de aanpak verantwoordelijkheid, gemeenschap en passende medische zorg?

Rode vlaggen

- Garantie op genezing of één verklaring voor vrijwel alle klachten.
- Aanmoediging om diagnostiek, medicatie of behandeling te stoppen.
- Geheime kennis, oncontroleerbare energieclaims of voortdurende kostbare trajecten.
- De schuld bij de patiënt leggen wanneer verbetering uitblijft.
- Seksueel, lichamelijk of financieel grensoverschrijdend gedrag.
- Een behandelaar die kritiek, second opinion of samenwerking weigert.

De aangeleverde uitgave Complementaire zorg in het licht van de Bijbel levert een brede theologische en pastorale bezinning op mensbeelden, gezondheid, communicatie, geweten, relationele vaardigheden en behandelingen. Voor actueel gebruik moeten concrete medische claims steeds langs recente professionele richtlijnen en individuele medische beoordeling worden gelegd.

13 Crisis signalering en verwijzing

Een crisis is geen moment voor uitgebreide geestelijke analyse maar voor veiligheid, nabijheid en snelle passende hulp.

Suïcidaliteit

Vraag helder: Denkt u eraan uzelf te doden? Heeft u een plan, tijdstip of middelen? Heeft u eerder een poging gedaan? Wat houdt u nu tegen? Laat iemand met direct gevaar niet alleen, verwijder middelen alleen als dat veilig kan en bel 112. In Nederland is 113 Zelfmoordpreventie 24 uur per dag bereikbaar via 113, gratis via 0800-0113 en via chat. Contact met huisarts of crisisdienst is nodig voor professionele beoordeling.

Psychose en ernstige verwardheid

Ga niet in discussie over de inhoud van wanen en bevestig ze evenmin. Erken de angst, spreek rustig, verminder prikkels en vraag naar opdrachten om zichzelf of anderen iets aan te doen. Acute onveiligheid, ernstige agitatie, katatonie, plotselinge verwardheid of onvermogen tot zelfzorg vraagt directe beoordeling. Een plotseling delier kan een medische noodsituatie zijn.

Geweld en misbruik

Bescherm slachtoffers, maak geen gezamenlijke gesprekken bij dwang of partnergeweld zonder gespecialiseerde risico-inschatting en beloof geen absolute geheimhouding. Volg de geldende meldcode en safeguardingprocedures. Bij direct gevaar belt u 112.

Warme verwijzing

Leg uit waarom extra deskundigheid nodig is, bied aan samen te bellen, geef met toestemming een kernsamenvatting en blijf pastoraal betrokken zonder behandeling te dupliceren. Vraag bij terugkeer wat de behandelaar adviseert en stem gebed of oefeningen daarop af.

14 Het counselingtraject in de praktijk

Een traject blijft overzichtelijk wanneer elke fase een duidelijk doel heeft.

Fase 1 Contact en veiligheid

Bouw vertrouwen, verhelder verwachtingen, screen risico's en maak afspraken over grenzen en privacy.

Fase 2 Verhaal en formulering

Luister naar gebeurtenissen, betekenissen, patronen, relaties, geloof en lichamelijke factoren. Vat samen en toets.

Fase 3 Doelen

Kies kleine, observeerbare doelen: beter slapen, één conflict veilig bespreken, medische afspraak maken, schaamte leren herkennen of steun activeren.

Fase 4 Interventies

Gebruik luisteren, psycho-educatie binnen competentie, Schrift, gebed, oefeningen, relationeel herstel en samenwerking. Doseer en evalueer.

Fase 5 Afronding

Benoem groei, terugvalsignalen, hulpbronnen en vervolgzorg. Afronding is geen verlaten; zij versterkt gezonde zelfstandigheid en gemeenschap.

Voorbeeld sessieagenda

- Korte check op veiligheid en belangrijke veranderingen.
- Terugblik op de vorige afspraak en oefeningen.
- Gezamenlijke keuze van één focus.
- Verkennen, samenvatten en waar passend een interventie met toestemming.
- Wat neemt de hulpvrager mee en wat is één haalbare stap?
- Afspraken, risico's, verwijzing en evaluatiedatum vastleggen.

15 Casussen en oefeningen

De casussen trainen hypothesevorming zonder te snel te verklaren.

Pijn en schuld

Een vrouw met chronische pijn denkt dat God haar straft. De counselor erkent de werkelijkheid van de pijn, vraagt naar medische zorg, onderzoekt het godsbeeld en de concrete basis van schuld, en helpt genade te onderscheiden van vage aanklacht.

Oefenvragen: Welke risico's moeten eerst worden uitgesloten? Welke twee of drie hypothesen houdt u open? Wat vraagt toestemming? Wat ligt buiten uw deskundigheid? Welke eerste stap is klein genoeg?

Stemmen en bevrijding

Een man hoort opdrachten na meerdere nachten zonder slaap. De pastor bevestigt geen demonische diagnose, vraagt naar gevaar en middelengebruik, schakelt dezelfde dag huisarts en crisiszorg in en blijft rustig aanwezig.

Oefenvragen: Welke risico's moeten eerst worden uitgesloten? Welke twee of drie hypothesen houdt u open? Wat vraagt toestemming? Wat ligt buiten uw deskundigheid? Welke eerste stap is klein genoeg?

Relationeel conflict

Een echtpaar escaleert snel. De counselor oefent vertragen, samenvatten en pauzeren. Bij signalen van dwang of geweld worden geen gezamenlijke sessies voortgezet zonder gespecialiseerde beoordeling.

Oefenvragen: Welke risico's moeten eerst worden uitgesloten? Welke twee of drie hypothesen houdt u open? Wat vraagt toestemming? Wat ligt buiten uw deskundigheid? Welke eerste stap is klein genoeg?

Geestelijk misbruik

Een gemeentelid is verteld dat twijfel rebellie is en behandeling ongeloof. De counselor herstelt keuzevrijheid, benoemt machtsmisbruik, helpt veilige steun te vinden en verwijst bij trauma- en angstklachten.

Oefenvragen: Welke risico's moeten eerst worden uitgesloten? Welke twee of drie hypothesen houdt u open? Wat vraagt toestemming? Wat ligt buiten uw deskundigheid? Welke eerste stap is klein genoeg?

Gewetensdwang

Een jongere bidt urenlang uit angst dat één verkeerd woord het heil vernietigt. De counselor geeft geen eindeloze geruststelling, verkent dwangpatronen en verwijst voor evidence-based behandeling, terwijl pastoraal gewerkt wordt aan een genadig godsbeeld.

Oefenvragen: Welke risico's moeten eerst worden uitgesloten? Welke twee of drie hypothesen houdt u open? Wat vraagt toestemming? Wat ligt buiten uw deskundigheid? Welke eerste stap is klein genoeg?

Studiooefening over identiteit

Weten wie je bent in Christus geeft richting en kracht. Reserveer gedurende een aantal weken minimaal een half uur per week voor deze oefening. Het doel is niet om teksten als losse slogans te gebruiken, maar om één Schriftgedeelte zorgvuldig in zijn context te lezen, te overdenken, te bidden en toe te passen.

1. Lees eerst de gedeelten in dit handboek over bijbels mensbeeld, assertiviteit en nieuwe identiteit. Lees daarna de werkwijze van deze oefening tweemaal rustig door.
2. Kies uit de Schriftplaatsen hieronder één tekst die op dit moment uw aandacht trekt.
3. Lees de gekozen tekst in haar volledige Bijbelse context. Let op tot wie de woorden zijn gericht, welke situatie wordt beschreven en welke beloften of opdrachten werkelijk in de tekst staan.
4. Vraag in gebed of God de betekenis van de tekst tot uw hart en verstand wil laten doordringen. Dank Hem voor wat de tekst over Christus, genade, roeping en verbondenheid laat zien.
5. Schrijf de tekst opnieuw in uw eigen woorden. Beschrijf beelden en vergelijkingen en noteer eventuele voorwaarden of opdrachten.
6. Schrijf op welke gedachten, gevoelens en herinneringen de tekst oproept. Noteer ook wat bemoedigt, schuurt of vragen oproept.
7. Lees uw verwerking hardop als dankgebed. Deel haar desgewenst met een betrouwbaar persoon die zorgvuldig kan luisteren zonder de betekenis voor u in te vullen.
8. Dateer uw aantekeningen en herhaal de oefening wekelijks met een andere tekst. Kijk na enkele weken terug: welke waarheid wordt duidelijker en welke concrete verandering groeit?

Schriftplaatsen over identiteit in Christus

Matteüs 5:13 Ik ben het zout van de aarde.

Matteüs 5:14 Ik ben het licht van de wereld.

Johannes 1:12 Ik ben een kind van God.

Johannes 15:1 en 5 Ik ben een rank aan de ware wijnstok en leef uit Christus.

Johannes 15:15 Ik ben een vriend van Christus.

Johannes 15:16 Ik ben door Christus uitgekozen om vrucht te dragen.

Romeinen 6:18 en 22 Ik ben vrijgemaakt om God en de gerechtigheid te dienen.

Romeinen 8:14-17 Ik ben Gods kind en mede-erfgenaam met Christus.

1 Korintiërs 3:16 en 6:19 Ik ben Gods tempel; zijn Geest woont in mij.

1 Korintiërs 6:17 Ik ben met de Heer verbonden.

1 Korintiërs 12:27 Ik ben een lid van het lichaam van Christus.

1 Korintiërs 15:10 Door Gods genade ben ik wie ik ben.

2 Korintiërs 5:17 Ik ben in Christus een nieuwe schepping.

2 Korintiërs 5:18-19 Ik ben met God verzoend en geroepen tot verzoening.

Galaten 3:26-28 Ik ben door het geloof een kind van God en één met anderen in Christus.

Galaten 4:6-7 Ik ben geen slaaf maar kind en erfgenaam.

Efeziërs 1:1 Ik ben in Christus geheiligd en aan God toegewijd.

Efeziërs 2:10 Ik ben Gods werk, in Christus geschapen om het goede te doen.

Efeziërs 2:19 Ik hoor bij Gods huisgezin.

Efeziërs 4:24 Ik mag leven vanuit de nieuwe mens in gerechtigheid en heiligheid.

Filippenzen 3:20 Mijn burgerschap is in de hemel.

Kolossenzen 3:3-4 Mijn leven is met Christus verborgen in God; Christus is mijn leven.

Kolossenzen 3:12 Ik ben door God gekozen, geheiligd en geliefd.

1 Tessalonicenzen 5:5 Ik ben een kind van het licht.

Hebreeërs 3:1 en 14 Ik deel in de hemelse roeping en heb deel aan Christus.

1 Petrus 2:5 Ik ben een levende steen in een geestelijk huis.

1 Petrus 2:9-10 Ik hoor bij Gods volk en ben geroepen zijn licht bekend te maken.

1 Johannes 3:1-2 Ik ben Gods kind en leef in de hoop op wat ik zal zijn.

1 Johannes 5:18 Ik ben uit God geboren en leef onder zijn bewaring.

Persoonlijke verwerking

Welke woorden uit deze tekst raken mij het meest en waarom?

.....

Wat zegt deze tekst in haar context over God, Christus en mijn identiteit?

.....

Welke oude overtuiging wordt hierdoor gecorrigeerd?

.....

Welke concrete stap past bij deze waarheid?

.....

Met wie kan ik deze ontdekking veilig delen?

.....

16 Bijlagen en werkbladen

Gebruik formulieren als geheugensteun, niet als vervanging van een menselijk gesprek.

Bijlage A Intakeformulier

Aanleiding en eigen hulpvraag

.....

Wat hoopt u dat er verandert

.....

Lichamelijke gezondheid slaap medicatie en middelen

.....

Stemming angst trauma dwang en realiteitstoetsing

.....

Relaties wonen werk financiën en veiligheid

.....

Geloofsgeschiedenis godsbeeld gebed gemeenschap en geestelijke zorgen

.....

Geweten schuld schaamte vergeving en herstel

.....

Sterke kanten steunfiguren en eerdere hulp

.....

Suïcide zelfbeschadiging geweld en acute risico's

.....

Lopende professionele zorg en toestemming voor overleg

.....

Gezamenlijke samenvatting doelen en evaluatiedatum

.....

Bijlage B Kort veiligheidsplan

Mijn waarschuwingssignalen

.....

Wat ik zelf kan doen om tijd te winnen

.....

Mensen en plaatsen die afleiding of rust geven

.....

Mensen die ik om hulp vraag

.....

Professionele contacten huisarts crisisdienst 113

.....

Hoe gevaarlijke middelen tijdelijk minder bereikbaar worden

.....

Redenen om te blijven en afspraken voor de komende 24 uur

Bijlage C Supervisievrage

- Welke feiten weet ik en welke interpretaties voeg ik toe?
- Welke hypothese krijgt te veel aandacht?
- Wat roept deze hulpvrager in mij op?
- Is er een machts- of belangenconflict?
- Wat moet ik bespreken, documenteren of verwijzen?
- Is de hulpvrager vrij om nee te zeggen en te stoppen?

Bijlage D Checklist voor elk gesprek

- Veiligheid gecontroleerd waar relevant.
- Doel en toestemming helder.
- Geen interventie buiten competentie.
- Bijbel en gebed niet als drukmiddel gebruikt.
- Concrete vervolgafspraken en evaluatiemoment.
- Noodzakelijke verslaglegging veilig voltooid.

17 Bronnen

De aangeleverde artikelen vormen de primaire inhoudelijke basis. Actuele bronnen zijn toegevoegd voor veiligheid, trauma-informed werken, chronische pijn en geestelijk geïntegreerde zorg.

Aangeleverde bronnen

- Feller, G. Communicatie in het boek Spreuken.
- Feller, G. Geestelijke diagnostiek.
- Feller, G. Zien wat God ziet.
- Feller, G. De gezondmakende leer.
- Feller, G. Complementaire zorg in het licht van de Bijbel.
- Feller, G. en Heystek, K. Bevrijdingspastoraat.
- Feller, G. Psychosomatiek bij chronische pijnen.
- Feller, G. Relationele hersenvaardigheden.
- Feller, G. Het geweten en geestelijke groei.

Actuele en aanvullende bronnen

World Health Organization. Mental Health Gap Action Programme guideline for mental neurological and substance use disorders. Third edition 2023.

<https://www.who.int/publications/b/70678>

World Health Organization. mhGAP Evidence Resource Centre. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme/evidence-centre>

NICE. Chronic pain primary and secondary in over 16s NG193.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng193>

SAMHSA. Trauma Informed Approaches and Programs.

<https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence/trauma-informed-approaches-programs>

113 Zelfmoordpreventie. Zelfmoordgedachten en hulplijn. <https://www.113.nl/i/zelfmoordgedachten>

American Psychological Association. Handbook of Spiritually Integrated Psychotherapies.

<https://www.apa.org/pubs/books/handbook-spiritually-integrated-psychotherapies>

American Psychological Association. Can religion and spirituality have a place in therapy. 2023.

<https://www.apa.org/monitor/2023/11/incorporating-religion-spirituality-therapy>

DEEL II — MASTERPROGRAMMA PASTORALE COUNSELING

Verdiepende opleiding, praktijkkader en werkboek

Deze mastereditie bouwt voort op het handboek in Deel I. Zij verbindt Bijbelse theologie, geestelijke onderscheiding, relationele deskundigheid, psychosomatische kennis, ethische begrenzing en samenwerking met professionele hulpverlening. De term “master” duidt hier een gevorderd studie- en toerustingsniveau aan; dit boek verleent geen wettelijk erkende graad en maakt de pastorale begeleider niet bevoegd tot medische of psychologische diagnostiek.

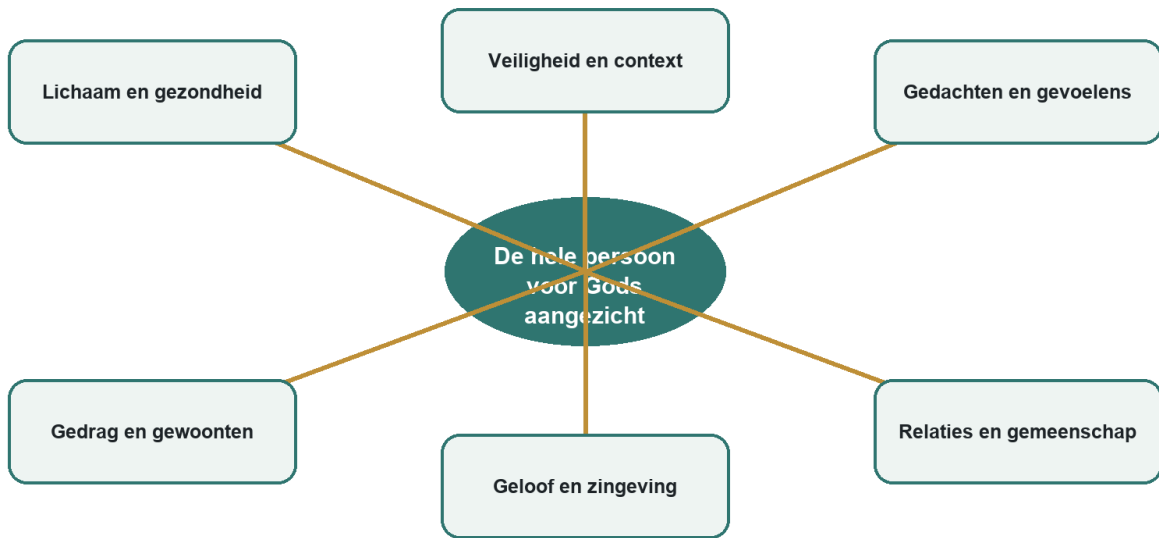
Inhoud Deel II

Hoofdstukken	Leerlijn
18–20	Definities, Bijbels gezondheidsdenken, mensbeeld, grenzen en ethiek
21–24	Diagnostiek, communicatie, psychosomatiek, geweten, schuld en schaamte
25–29	Identiteit, groei, relaties, assertiviteit, gebed, adem, ontspanning en klimaat
30–33	Professionele samenwerking, bevrijding, nieuwe mens, vlees en Geest, gemeente
34–37	Beslisroute, 36-weeks curriculum, praktijktoets en invulbare werkbladen
38–39	Verdiepingsreader en uitgebreide literatuur

Leeruitkomsten

- Een samenhangend Bijbels mensbeeld formuleren en reductionisme herkennen.
- Een pastorale intake uitvoeren, veiligheid screenen en een voorlopige werkhypothese formuleren zonder een klinische diagnose te claimen.
- Schuld, schuldgevoel, schaamte, geweten, trauma en geestelijke vragen zorgvuldig onderscheiden.
- Gebed, Schriftlezing, stilte, ademregulatie en ontspanning alleen doelgericht, transparant en met toestemming inzetten.
- Grenzen, vertrouwelijkheid, verslaglegging, supervisie, verwijzing en samenwerking professioneel organiseren.
- Een begeleidingsplan ontwerpen, uitvoeren, evalueren en tijdig afronden.

Mastermodel pastorale counseling



Figuur 7. Zes domeinen blijven onderscheiden én verbonden.

18 Definities, epistemologie en beroepsidentiteit

Pastorale zorg en counseling

Pastorale zorg is de brede, vaak gemeenschapsgerichte zorg waarin nabijheid, ritueel, Schrift, gebed en praktische ondersteuning samenkomen. Pastorale counseling is een meer doelgerichte, gespreksmatige vorm met expliciete doelen, afspraken en evaluatie. Geestelijke begeleiding legt vooral de nadruk op het leren herkennen van Gods aanwezigheid en het vormen van een leven van navolging. Psychotherapie en medische behandeling zijn gereguleerde professionele domeinen met eigen bevoegdheden. Overlap in gesprekstechnieken maakt deze beroepen niet uitwisselbaar.

Bijbels en empirisch weten

De Schrift is normatief voor geloof, karakter en christelijke hoop, maar is geen anatomisch handboek of classificatiesysteem voor psychiatrische stoornissen. Empirische kennis beschrijft patronen, waarschijnlijkheden en behandeluitkomsten, maar bepaalt niet zelfstandig de betekenis of bestemming van de mens. Goede integratie vraagt zowel gehoorzaamheid als intellectuele bescheidenheid: een pastor benoemt wat hij theologisch gelooft, wat hij observeert, wat de hulpvrager ervaart en wat nog onbekend is.

Werkdefinitie

Pastorale counseling is een begrensde, toestemming-gebaseerde vorm van christelijke begeleiding waarin een hulpvrager in een veilig gesprek zijn verhaal, relaties, lichamelijke en psychische draagkracht, gedrag en geloof onderzoekt, met het oog op waarheid, verantwoordelijkheid, troost, herstel van verbondenheid en concrete navolging. Zij werkt aanvullend aan en waar nodig samen met professionele zorg.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

9. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
10. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
11. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
12. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
13. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

19 Bijbels denken over gezondheid en het mensbeeld

Gezondheid als vermogen en gave

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van klachten. Zij omvat het vermogen om binnen reële kwetsbaarheid te antwoorden, betekenis te ontvangen, relaties te onderhouden, verantwoordelijkheid te dragen en hulp te aanvaarden. Bijbels gezien is gezondheid geen verdienste en ziekte geen automatisch bewijs van ongelof. Schepping, val, verlossing en voleinding geven samen het kader: het lichaam is goed geschapen, het leven is gebroken, Christus draagt en vernieuwt, en volledige heilheid blijft eschatologische hoop.

Geschapen eenheid

Genesis 2:7 tekent de mens als uit stof gevormde en door Gods adem levende persoon. Bijbelse woorden als lichaam, ziel, geest, hart, verstand en geweten zijn overlappende vensters op de gehele mens. Ze mogen niet zonder meer worden veranderd in afzonderlijke organen van een geestelijke anatomie. Deze eenheidsvisie voorkomt zowel biologisch reductionisme als spiritualisering van lichamelijke klachten.

Beeld van God

Waardigheid rust niet op prestatie, cognitief vermogen, zelfstandigheid of gezondheid. Man en vrouw dragen Gods beeld en ontvangen een relationele, koninklijk-priesterlijke roeping. In Christus wordt ware menselijkheid zichtbaar en wordt de gelovige vernieuwd. Dit bepaalt de toon van hulpverlening: nooit objectiveren, beschamen of beheersen, maar waarheid en barmhartigheid verbinden.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

14. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
15. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
16. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
17. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
18. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

20 Grenzen, ethiek en veilige hulpverlening

Macht herkennen

Een pastor bezit relationele en geestelijke invloed. Een hulpvrager kan woorden over Gods wil zwaarder wegen dan gewone adviezen. Daarom zijn rolhelderheid, vrije toestemming, toetsbaarheid en het vermijden van dubbele relaties essentieel. Seksuele of romantische toenadering, financiële afhankelijkheid, geheimhouding die misbruik beschermt en spirituele dwang zijn onverenigbaar met veilige zorg.

Vertrouwelijkheid met grenzen

Leg vóór het inhoudelijke gesprek uit wat vertrouwelijk blijft, wie dossiers kan inzien, hoe lang gegevens worden bewaard en wanneer informatie moet worden gedeeld vanwege ernstige veiligheid, wettelijke plichten of overleg met toestemming. Beloof nooit absolute geheimhouding. Bespreek bij minderjarigen en afhankelijke volwassenen vooraf de grenzen van autonomie en bescherming.

Bekwaamheid en supervisie

Werk alleen binnen opleiding, ervaring en rol. Supervisie is geen teken van zwakte, maar een bescherming tegen tunnelvisie, reddersdrang, tegenoverdracht en geestelijke zelfoverschatting. Noteer beslissingen, twijfel, overleg en vervolgafspraken sober en feitelijk.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

19. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
20. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
21. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
22. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
23. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

21 Diagnostiek, intake en pastorale formulering

Geen klinische diagnose

De pastor stelt geen DSM- of medische diagnose tenzij hij daarvoor afzonderlijk bevoegd is. Hij kan wel signaleren, ordenen en een pastorale werkhypothese maken. Formuleer probabilistisch: “de klachten lijken samen te hangen met...”, “we moeten uitsluiten...”, “professionele beoordeling is aangewezen”.

Zeven domeinen

Vraag systematisch naar lichaam en medicatie; gedachten en waarneming; gevoelens en regulatie; gedrag en middelengebruik; relaties en veiligheid; geloof, godsbeeld en gemeente; wonen, werk, geld en culturele context. Vraag ook wat wél helpt, welke sterke kanten bestaan en welke eerdere zorg ontvangen is.

Differentiële onderscheiding

Eenzelfde verschijnsel kan meerdere verklaringen hebben. Stemmen kunnen samenhangen met psychose, trauma, dissociatie, slaaptekort, middelen, neurologie, culturele geloofstaal of een combinatie. Schuldgevoel kan wijzen op concrete verantwoordelijkheid, dwang, depressie, misbruik of een streng gevormd geweten. Onderzoek meerdere hypothesen voordat een geestelijke conclusie wordt getrokken.

Veiligheid

Vraag direct en rustig naar suïcidegedachten, plannen, middelen, eerdere pogingen, geweld, misbruik, verwaarlozing, psychose en acute lichamelijke signalen. Direct vragen veroorzaakt geen suïcidaliteit; het opent juist ruimte voor beoordeling. Laat bij acuut gevaar de persoon niet alleen en organiseer onmiddellijk passende hulp.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

24. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
25. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
26. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
27. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
28. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

22 Communicatie volgens Bijbels denken

Luisteren als liefde

Jakobus verbindt snel luisteren, langzaam spreken en langzaam worden tot toorn. Spreuken benadrukt waarheid, timing, zachtmoedige toon, raad en het vermijden van roddel. Bijbels luisteren is niet passief: het ontvangt het verhaal, toetst zorgvuldig en antwoordt zo dat de ander werkelijk gezien wordt.

Microvaardigheden

Gebruik open vragen, korte reflecties, samenvattingen, gevoelsbenoeming, stiltes en schaalvragen. Vraag toestemming voordat u een Bijbeltekst, gebed of confrontatie aanbiedt. Controleer betekenis: "Heb ik u goed begrepen?" Scheid observatie, interpretatie en toepassing.

Confrontatie en herstel

Confrontatie dient waarheid en relatie, niet de ontlading van de begeleider. Benoem concreet gedrag en gevolgen; vermijd etiketten. Laat ruimte voor antwoord en herstel. Waar machtsverschil, geweld of misbruik bestaat, is "beide kanten" niet automatisch rechtvaardig: bescherming en verantwoordelijkheid gaan vóór snelle verzoening.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

29. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
30. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
31. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
32. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
33. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

23 Psychosomatiek en chronische klachten

Werkelijk lichamelijk

Psychosomatisch betekent niet ingebeeld. Lichamelijke processen, aandacht, verwachting, emoties, gedrag en sociale context beïnvloeden elkaar. Medisch onverklaarde klachten zijn niet medisch onwerkelijk. Een pastor maakt geen causale sprong van stress of zonde naar ziekte.

SCEGS-plus

Orden het gesprek langs Somatisch, Cognitief, Emotioneel, Gedragmatig en Sociaal, en voeg Geloof/zingeving en Veiligheid toe. Vraag wat artsen hebben onderzocht, welke alarmsymptomen bestaan en hoe klachten het dagelijks leven beïnvloeden. Stimuleer medische follow-up waar nodig.

Pastorale bijdrage

Pastoraat kan helpen bij betekenis, rouw, hoop, grenzen, relationele steun, schuldonderscheiding, leefritme en trouw in beperking. Het doel is niet elk symptoom geestelijk te verklaren, maar de hele persoon te helpen leven voor Gods aangezicht en passende zorg te ontvangen.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

34. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
35. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
36. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
37. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
38. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

24 Geweten, schuld, schuldgevoel en schaamte

Vier onderscheidingen

Werkelijke schuld betreft concrete verantwoordelijkheid; schuldgevoel is een ervaring die wel of niet correspondeert met feiten; schaamte zegt “ik ben verkeerd” en bedreigt verbondenheid; moreel letsel ontstaat wanneer iemand diep ingaat tegen eigen waarden of daarin door gezag wordt verraden. Elk vraagt een andere pastorale reactie.

Het geweten vormen

Het geweten is belangrijk maar niet onfeilbaar. Het kan zwak, afgestompt, overbelast of verkeerd geïnstrueerd zijn. Vorming gebeurt door Schrift in context, gemeenschap, wijsheid, gebed, waarheid over feiten en oefening in liefde. De pastor neemt het geweten niet over.

Herstelroute

Bij werkelijke schuld: concreet benoemen, verantwoordelijkheid nemen, belijden, waar veilig herstel zoeken, gevolgen dragen en genade ontvangen. Bij valse schuld: oorsprong onderzoeken, dwang of misbruik herkennen, grenzen herstellen en beloften contextualiseren. Vergeving mag nooit gebruikt worden om veiligheid, recht of rouw over te slaan.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

39. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
40. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
41. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
42. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
43. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

25 Identiteit, vernieuwing en geestelijke groei

Ontvangen identiteit

Christelijke identiteit ontstaat niet uit zelfconstructie maar uit schepping, roeping en vereniging met Christus. "In Christus" is geen techniek voor positief denken. Het omvat rechtvaardiging, adoptie, gemeenschap, heiliging, dienst en hoop. Persoonlijke geschiedenis en lichamelijke kwetsbaarheid verdwijnen niet, maar krijgen een nieuw centrum.

Vernieuwing van denken

Romeinen 12 verbindt ontvangen ontferming, lichamelijke toewijding, vernieuwd denken en onderscheidingsvermogen. Vernieuwing omvat waarheid leren, automatische interpretaties toetsen, verlangens ordenen, nieuwe gewoonten oefenen en leven in gemeenschap. Gedachten worden niet magisch vervangen; ze worden in relatie en herhaling hervormd.

Groei toetsen

Niet intensiteit maar vrucht is de primaire toets: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Groei kan samengaan met rouw, terugval en hulpbehoefte. Vermijd een triomfantelijk schema dat kwetsbaarheid als geestelijk falen leest.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

44. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
45. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
46. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
47. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
48. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

26 Relationale vaardigheden en christelijke assertiviteit

Verbonden én onderscheiden

Relationele volwassenheid betekent nabij kunnen blijven zonder zichzelf of de ander te verliezen. Vaardigheden zijn onder meer vreugde delen, emoties reguleren, perspectief nemen, herstel initiëren, grenzen verdragen en na conflict terugkeren tot verbinding.

Assertiviteit

Christelijke assertiviteit is waarheid in liefde: helder ja en nee zeggen, behoeften en grenzen benoemen, verantwoordelijkheid nemen voor eigen keuze en de ander niet beheersen. Zelfverloochening is niet hetzelfde als zelfuitwissing; dienstbaarheid sluit grenzen en bescherming niet uit.

Praktisch script

Gebruik: "Wanneer ... gebeurt (waarneembaar gedrag), merk ik ... (effect/gevoel). Ik heb nodig of verzoek ... (concreet). Als dat niet kan, kies ik ... (eigen grens)." Houd een grens uitvoerbaar, proportioneel en zonder verborgen straf.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

49. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
50. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
51. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
52. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
53. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

27 Gebed: vormen, methoden en toestemming

Gebed als relatie

Gebed omvat aanbidding, dank, belijdenis, klaaggebed, voorbede, smeekgebed, stilte en Schriftgebed. Het is geen middel om emoties te forceren of zekerheid te fabriceren. Klaagpsalmen leren dat waarheid over pijn en vertrouwen samen kunnen bestaan.

In een counselingssessie

Vraag expliciet of de hulpvrager wil bidden, zelf wil bidden, stilte wil of liever zonder gebed afrondt. Spreek kort, begrijpelijk en niet-diagnostisch. Gebruik gebed niet om een gesprek te beëindigen, een bezwaar te overstemmen of een onbewezen geestelijke verklaring te bevestigen.

Onderscheiding

Toets indrukken aan Schrift, karakter, feiten, gemeenschap, wijsheid en gevolgen. Zeg liever “ik krijg de gedachte...” dan “God zegt...”. Laat de ontvanger vrij om te toetsen. Een indruk die angst, afhankelijkheid of geheimhouding produceert vraagt extra terughoudendheid.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

54. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
55. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
56. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
57. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
58. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

28 Adem, ontspanning en belichaamde aandacht

Bescheiden doel

Rustige adem en spierontspanning kunnen arousal verlagen en aandacht verruimen. Zij zijn ondersteunende regulatievaardigheden, geen behandeling voor alle angst, trauma of lichamelijke klachten en geen bewijs van geestelijke rijpheid.

Veilige oefening

Vraag toestemming. Laat de persoon comfortabel zitten met open ogen indien gewenst. Nodig uit tot een rustige, niet geforceerde uitademing die iets langer mag zijn dan de inademing. Stop bij duizeligheid, paniek, benauwdheid, pijn of dissociatie. Bij long-, hart- of andere relevante aandoeningen: overleg met een bevoegde zorgverlener.

Bijbelse integratie

Een korte zin uit een psalm kan op het natuurlijke ademritme worden overwogen, zonder adem als heilige techniek voor te stellen. Het theologische accent ligt op ontvangen leven, Gods nabijheid en lichamelijk rentmeesterschap. Stille wordt nooit opgelegd aan iemand voor wie innerlijke aandacht ontregelend is.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

59. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
60. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
61. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
62. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
63. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

29 Therapeutisch klimaat en werkrelatie

Veiligheid en waardigheid

Een helpend klimaat kenmerkt zich door voorspelbaarheid, keuzevrijheid, culturele nederigheid, empathie, duidelijke grenzen en herstel na misverstanden. De begeleider hoeft niet alles te begrijpen om betrouwbaar aanwezig te zijn.

Doelen delen

Vraag wat de hulpvrager hoopt, wat hij niet wil en hoe vooruitgang zichtbaar wordt. Maak doelen klein en toetsbaar. Bespreek regelmatig of de gesprekken helpen, schaden of stagneren. Een goede alliantie verdraagt feedback en verandering van aanpak.

Traumasesitief

Vraag niet onnodig om gedetailleerde traumaverhalen. Werk eerst aan veiligheid, stabiliteit en keuze. Let op verstarring, dissociatie, overmatige gehoorzaamheid en plotselinge verwarring. Vertraag, oriënteer op het hier-en-nu en verwijst voor traumabehandeling wanneer aangewezen.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

64. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
65. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
66. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
67. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
68. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

30 Relatie met professionele hulpverlening

Complementair model

Pastorale counseling kan naast huisarts, psycholoog, psychiater, fysiotherapeut, maatschappelijk werk en verslavingszorg bestaan. Zij biedt geloofstaal, ritueel, gemeenschap en moreel-spirituele reflectie; professionals bieden onderzoek en behandelingen waarvoor specifieke competentie nodig is.

Warme verwijzing

Leg uit waarom verwijzing verstandig is, erken mogelijke angst of stigma, zoek samen een passende aanbieder, help bij het formuleren van de hulpvraag en plan een vervolcontact. Vraag schriftelijke toestemming voordat inhoudelijke informatie wordt gedeeld. Blijf beschikbaar binnen uw rol.

Medicatie

Adviseer nooit eigenmachtig te stoppen, starten of doseren. Bespreek zorgen als vragen die met voorschrijver of apotheker moeten worden besproken. Geestelijke verklaringen mogen noodzakelijke medische zorg niet ondermijnen.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

69. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
70. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
71. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
72. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
73. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

31 Bevrijdingsdienst, gebed en geestelijke strijd

Theologisch kader

Het Nieuwe Testament belijdt Christus' overwinning en roept tot waakzaamheid, gebed, waarheid en volharding. Bevrijdingspastoraat hoort onder kerkelijk gezag, met nederigheid, toetsing en nazorg. Het mag geen universele verklaring worden voor psychische, lichamelijke of relationele problemen.

Veiligheidsvoorwaarden

Geen schreeuwen, fysieke fixatie, vernedering, suggestieve ondervraging, slaapdeprivatie, gedwongen vasten, openbaarmaking of stoppen van zorg. Geen bediening zonder vrije toestemming. Minderjarigen en kwetsbare volwassenen vereisen extra bescherming, bevoegde betrokkenheid en naleving van meld- en zorgplichten.

Differentiële beoordeling

Psychose, dissociatie, trauma, epilepsie, middelengebruik, slaaptekort en andere aandoeningen kunnen ervaringen vormen die geestelijk worden geïnterpreteerd. Bij gevaar, ernstige ontregeling of twijfel gaat professionele beoordeling voor. Pastoraal gebed kan ondersteunend aanwezig zijn zonder een oorzaak vast te leggen.

Nazorg

Na een intensief gebedsmoment zijn rust, evaluatie, feitelijke verslaglegging, steun uit de gemeente en continuïteit van professionele zorg nodig. Toets vrucht over tijd: meer waarheid, vrijheid, verantwoordelijkheid, verbondenheid en zelfbeheersing.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

74. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
75. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
76. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
77. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
78. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

32 Bekleed met de nieuwe mens; vlees en Geest

Geen lichaamsvijandigheid

Paulus' tegenstelling tussen vlees en Geest is doorgaans niet lichaam tegenover ziel. "Vlees" kan de hele mens aanduiden die vanuit zelfgerichte macht leeft; het lichaam kan juist aan God worden aangeboden. Daarom horen slaap, seksualiteit, arbeid en lichamelijke zorg bij heiliging.

Afleggen en aandoen

Efeziërs 4 en Kolossenzen 3 beschrijven een relationeel leerproces: leugen afleggen en waarheid spreken, destructieve woede begrenzen, eerlijk werken, opbouwend spreken, bitterheid loslaten en zich bekleden met ontferming, nederigheid, geduld en liefde. Nieuwe identiteit krijgt vorm in herhaalde praktijken.

Geestelijke strijd

De wapenrusting van God benadrukt waarheid, gerechtigheid, vrede, geloof, heil, Woord en gebed. Deze taal rechtvaardigt geen strijd tegen mensen. De pastor helpt de hulpvrager vijandbeelden, impulsief handelen en isolatie te vervangen door waakzame verbondenheid en concrete gehoorzaamheid.

Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

79. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
80. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
81. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
82. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
83. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

33 Het belang van de kerkelijke gemeente

Gemeenschap als context

Christelijke groei is kerkelijk: samen aanbidden, leren, eten, dienen, belijden, dragen en hopen. Een counselor kan niet vervangen wat alleen een gezonde gemeenschap biedt. Tegelijk is “ga naar de gemeente” geen voldoende antwoord op misbruik, psychose of complexe zorg.

Veilige gemeente

Een veilige gemeente heeft gedragscodes, meldroutes, screening en training van vrijwilligers, meervoudig leiderschap, klachtenprocedures en externe toetsbaarheid. Vergeving heft bescherming of recht niet op. Slachtoffers bepalen niet de reputatieschade van een instelling; leiders dragen verantwoordelijkheid voor transparantie.

Herstel en participatie

Zoek passende vormen van deelname die draagkracht respecteren. Kleine, betrouwbare contacten zijn soms belangrijker dan snelle zichtbaarheid. Betrek de gemeente alleen met toestemming, behalve wanneer acute veiligheid of wettelijke verplichtingen anders vereisen.

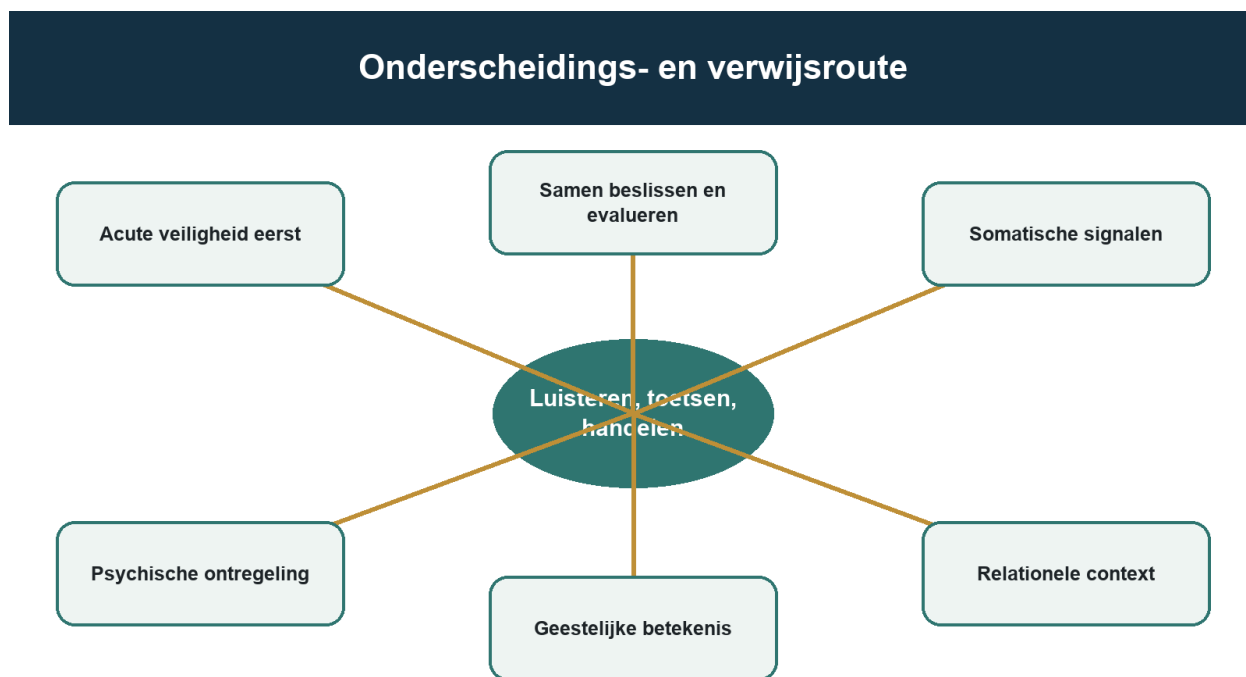
Praktische checklist

- Wat weet ik feitelijk, wat interpreteer ik en wat weet ik nog niet?
- Welke Bijbelse lijn is werkelijk relevant en lees ik de tekst in context?
- Welke keuzevrijheid heeft de hulpvrager en is toestemming expliciet?
- Welke risico's, bevoegdheidsgrenzen of verwijsvragen spelen?
- Welke kleine stap, evaluatiedatum en vorm van steun spreken we af?

Reflectie en oefening

84. Beschrijf een casus zonder namen en orden feiten, interpretaties en open vragen in drie kolommen.
85. Formuleer twee concurrerende werkhypothesen en noteer welk gegeven elke hypothese zou verzwakken.
86. Kies één Schriftgedeelte, lees de context en beschrijf zowel troost als mogelijke misbruikrisico's.
87. Oefen een toestemmingsvraag, een grenszin en een warme verwijzing in een rollenspel.
88. Bespreek de casus in supervisie en noteer wat u in uw eigen houding leert.

34 Integrale beslisroute voor elk traject



Figuur 8. Veiligheid, meerdere verklaringen en samen beslissen.

Fase	Kernvraag	Minimale uitkomst
1. Kader	Wat is mijn rol en wat verwacht de hulpvrager?	Toestemming, grenzen en contactgegevens
2. Veiligheid	Is er acuut gevaar of medische urgentie?	Actieplan, overleg of directe verwijzing
3. Verhaal	Wat gebeurde en welke betekenis kreeg het?	Feiten, tijdlijn, krachten en context
4. Domeinen	Welke lichamelijke, psychische, sociale en geestelijke factoren spelen?	Meervoudige formulering
5. Doelen	Wat moet eerst veranderen en hoe meten we dat?	Maximaal drie haalbare doelen
6. Interventie	Wat past bij doel, voorkeur, geloof en draagkracht?	Kleine stap met toestemming
7. Evaluatie	Helpt dit, schaadt dit of stagneert het?	Doorgaan, aanpassen, verwijzen of afronden

Rode vlaggen voor onmiddellijke opschaling

- Actief suïcideplan, toegang tot middelen of niet kunnen instaan voor veiligheid.
- Acute psychose, ernstige verwardheid, manie, katatonie of sterk verlies van realiteitstoetsing.
- Dreigend geweld, stalking, huiselijk of seksueel geweld, kindermishandeling of verwaarlozing.
- Plotselinge neurologische uitval, pijn op de borst, ernstige benauwdheid, intoxicatie of andere acute lichamelijke signalen.

- Ernstige eetproblematiek, uitdroging, onthouding, medicatieproblemen of snel functioneel verval.

35 Jaarprogramma: 36 weken studie, oefening en supervisie

Dit schema kan individueel of in een opleidingsgroep worden gebruikt. Elke week bevat studie, persoonlijke verwerking, vaardigheidsoefening en supervisie. Reken per week op twee tot vier uur. Casuïstiek wordt geanonimiseerd en nooit zonder geldige toestemming gedeeld.

Week 1 — Roeping en grenzen

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Schrijf een persoonlijk competentieprofiel en drie niet-onderhandelbare grenzen.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 2 — Definities en integratie

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Maak een begrippenkaart van pastoraat, counseling, geestelijke begeleiding en behandeling.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 3 — Schepping en waardigheid

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Bestudeer Genesis 1–2 en formuleer implicaties voor kwetsbaarheid.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 4 — Lichaam, ziel, geest en hart

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Vergelijk vijf menswoorden in hun Bijbelse context; vermijd anatomische conclusies.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 5 — Gezondheid en lijden

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Schrijf een reactie op de stelling: ziekte bewijst onvoldoende geloof.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 6 — Intake en toestemming

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Oefen een openingsscript en vraag feedback op duidelijkheid en warmte.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 7 — Veiligheid en crisis

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Maak een lokale sociale kaart met huisarts, crisisdienst, Veilig Thuis en 113.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 8 — Pastorale formulering

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Werk één casus uit in zeven domeinen en formuleer twee alternatieven.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 9 — Luisteren

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Neem met toestemming een rollenspel op en tel open vragen, reflecties en adviezen.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 10 — Spreuken en communicatie

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Kies tien spreuken en vertaal ze naar observeerbaar gespreksgedrag.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 11 — Emoties en regulatie

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Houd een week een signaaldagboek bij: situatie, lichaam, emotie, behoefte en keuze.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 12 — Relatieve vaardigheden

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Oefen na een klein misverstand een expliciete herstelzin.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 13 — Assertiviteit

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Formuleer drie grenzen met het vierdelige assertiviteitsscript.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 14 — Psychosomatiek I

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Vul voor een eigen milde klacht SCEGS-plus in zonder causaliteit te claimen.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 15 — Psychosomatiek II

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Ontwerp een gesprek waarin medische follow-up en pastorale steun samengaan.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 16 — Chronische pijn

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Beschrijf verschil tussen pijnvalidering, pacing en bagatellisering.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 17 — Geweten

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Analyseer drie voorbeelden: terechte schuld, valse schuld en schaamte.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 18 — Belijdenis en herstel

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Maak een herstelplan met veiligheid, verantwoordelijkheid en haalbare genoegdoening.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 19 — Vergeving

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Schrijf voorwaarden waaronder verzoening niet veilig of nog niet mogelijk is.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 20 — Identiteit in Christus

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Werk de identiteitsstudie uit met één tekst in volledige context.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 21 — Vernieuwing van denken

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Maak een schema: trigger, automatische gedachte, waarheid, alternatief en oefenstap.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 22 — Geestelijke groei

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Beoordeel groei aan vrucht en trouw, niet aan intensiteit van ervaring.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 23 — Gebedsvormen

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Schrijf een klaaggebed, dankgebed en korte voorbede zonder sturende claims.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 24 — Gebed in gesprek

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Oefen toestemming vragen en een gebed van maximaal negentig seconden.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 25 — Stilte en onderscheiding

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Oefen twee minuten stilte en bespreek wanneer stilte niet passend is.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 26 — Adem en ontspanning

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Begeleid een vrijwilliger veilig in rustige adem; verzamel feedback en stopcriteria.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 27 — Traumasensitief werken

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Herschrijf vijf nieuwsgierige vragen tot keuzegevende, niet-invasieve vragen.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 28 — Therapeutische relatie

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Vraag een oefencliënt wat in uw houding veiligheid bevordert of vermindert.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 29 — Professionele verwijzing

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Schrijf en oefen een warme verwijzing met behoud van pastorale betrokkenheid.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 30 — Bevrijdingspastoraat

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Pas de veiligheidscriteria toe op een fictieve casus met stemmen en slapeloosheid.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 31 — Vlees en Geest

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Bestudeer Galaten 5 en benoem relationele en lichamelijke toepassingen.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 32 — Nieuwe mens

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Ontwerp een afleggen–vernieuwen–aandoen-oefening uit Efeziërs 4.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 33 — Gemeente en safeguarding

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Toets het veiligheidsbeleid van een fictieve gemeente op acht concrete punten.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 34 — Diversiteit en cultuur

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Beschrijf hoe taal, migratie, gender, klasse en kerkelijke traditie uw interpretatie kleuren.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 35 — Afronden

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Oefen een eindgesprek met terugblik, terugvalplan en vrije afscheidsruimte.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

Week 36 — Integratie en eindpresentatie

Studie: lees het bijbehorende hoofdstuk in Deel I en Deel II. Noteer één theologische kern, één praktisch inzicht, één risico en één vraag voor supervisie.

Huiswerk: Presenteer een geanonimiseerde casusformulering en persoonlijk ontwikkelplan.

Supervisie vragen: Waar voelde ik druk om te redden of te verklaren? Welke macht had ik? Wat was de stem van de hulpvrager? Welke andere hypothese blijft mogelijk? Welke stap is proportioneel?

Logboek: datum _____ tijd besteed _____ leeropbrengst _____

Volgende oefenstap _____

36 Praktijktoets, casuïstiek en competentieportfolio

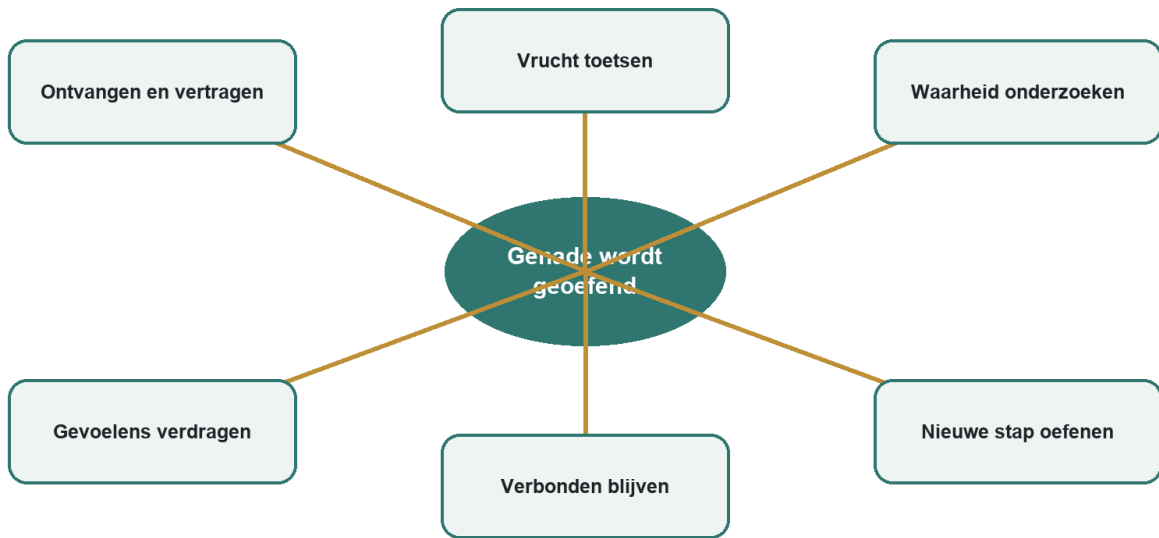
Eindportfolio

- Persoonlijke theologische positionering (2.000–3.000 woorden).
- Drie geanonimiseerde casusformuleringen met alternatieve hypothesen en verwijsoverwegingen.
- Een opname of observatieverslag van een rollenspel met zelfbeoordeling.
- Een lokaal crisis- en verwijsoverzicht.
- Een ethisch dilemma uitgewerkt vanuit macht, toestemming, veiligheid en toetsbaarheid.
- Een persoonlijk ontwikkelplan met supervisie- en nascholingsdoelen.

Beoordelingsrubric

Domein	Onvoldoende	Bekwaam	Sterk
Bijbelse integratie	Losse teksten of stellige claims	Contextueel en bescheiden	Theologisch coherent en corrigeerbaar
Veiligheid	Risico gemist of geminimaliseerd	Screening en passende actie	Anticipeert, documenteert en werkt samen
Relatie	Sturend of vaag	Empathisch en helder	Verdraagt feedback en herstelt breuken
Formulering	Eén verklaring	Meerdere domeinen en hypothesen	Dynamisch, toetsbaar en krachten-georiënteerd
Grenzen	Onduidelijke rol	Werkt binnen competentie	Gebruikt supervisie en systeemwaarborgen
Interventie	Niet-doelgericht	Doelgericht en met toestemming	Cultureel passend en systematisch geëvalueerd

Cyclus van pastorale groei



Figuur 9. Geestelijke groei als relationele oefencyclus.

37 Werkbladen

Werkblad A — Zevendomeinen-intake

Lichaam, ziekte, slaap, medicatie en middelen

Gedachten, aandacht, geheugen en waarneming

Gevoelens, stemming, angst, boosheid en regulatie

Gedrag, gewoonten, vermijding en dagritme

Relaties, gezin, gemeente, werk en veiligheid

Geloof, godsbeeld, gebed, schuld, hoop en zingeving

Wonen, geld, cultuur, recht en professionele zorg

Werkblad B — Pastorale formulering

Aanmeldvraag in woorden van de hulpvrager

Aanleiding en tijdlijn

Kwetsbaarheidsfactoren

Uitlokkende factoren

Instandhoudende factoren

Beschermende factoren en krachten

Geestelijke en morele betekenis

Alternatieve hypothesen

Veiligheids- en verwijsoverwegingen

Doelen, eerste stap en evaluatiedatum

Werkblad C — Gebeds- en Schrifttoestemming

Wil de hulpvrager een geestelijke interventie?

Welke vorm past: stilte, eigen gebed, begeleidersgebed of Schriftlezing?

Welke woorden of thema's wil de hulpvrager vermijden?

Is de tekst in context gelezen?

Welke vrijheid heeft de hulpvrager om te stoppen of oneens te zijn?

Hoe wordt effect of belasting achteraf geëvalueerd?

Werkblad D — Sessiereview

Wat was vandaag het doel?

Wat hielp aantoonbaar?

Wat voelde onveilig, onduidelijk of sturend?

Welke nieuwe informatie verandert de werkhypothese?

Welke concrete stap kiest de hulpvrager?

Wie is verantwoordelijk voor follow-up en wanneer?

38 Verdiepingsreader uit de aangeleverde studies

De volgende reader ontsluit de twee nieuwe auteursstudies thematisch. Redactionele paginakoppen en colofons zijn weggelaten; de inhoud blijft een bronlaag naast de synthese hierboven. Bij formele publicatie verdient eindredactie van spelling, Bijbelvertaling en voetnoten aanbeveling.

38.1 Het Bijbelse mensbeeld — bronstudie

Geschapen eenheid, relationele persoon en belichaamde hoop Een uitgebreid bijbels-theologisch en pastoraal artikel Gerard Feller • uitgebreide en geactualiseerde editie, 2026

Copyright en verantwoording © 2026 Gerard Feller. Alle rechten voorbehouden. Deze uitgebreide editie is gebaseerd op het “Bijbels Mensbeeld Psychosomatiek Deel 1”, oorspronkelijk verschenen als “Bijbels Holisme in de Gezondheidszorg” (2002). De tekst is opnieuw opgebouwd, theologisch verbreed en voorzien van vernieuwde illustraties en aanvullende literatuur. Pastorale en medische begrenzing. Dit artikel biedt theologische en pastorale reflectie. Het vervangt geen medische, psychiatrische of psychologische diagnostiek of behandeling. Bij acute, ernstige of aanhoudende klachten is beoordeling door bevoegde professionals noodzakelijk.

Inhoud en leesroute

Deel I – Fundament: schepping, beeld van God en menselijke eenheid

Deel II – Bijbelse menswoorden: lichaam, ziel, geest, hart en verstand

Deel III – Gebrokenheid en vernieuwing: zonde, Christus, Geest en opstanding

Deel IV – Toepassing: psychosomatiek, pastoraat en belichaamde spiritualiteit Bijlagen – begrippen, toetsingsvragen en bronnen Figuur 1. De hele persoon leeft in vijf samenhangende relaties en dimensies.

Voorwoord Wie is de mens? Die vraag is nooit alleen theoretisch. Zij raakt hoe wij omgaan met gezondheid en ziekte, schuld en verantwoordelijkheid, seksualiteit en relaties, beperking en ouderdom, gebed en behandeling, sterven en hoop. Een mensbeeld bepaalt vaak ongemerkt wat wij als “normaal” beschouwen, waar wij oorzaken zoeken en welke vorm van hulp wij passend vinden. Daarom is een bijbels mensbeeld niet slechts een hoofdstuk uit de dogmatiek; het is een oriëntatie voor gemeente, pastoraat, gezondheidszorg en dagelijks leven. Dit artikel bouwt voort op het gedeelte over het bijbelse mensbeeld in Gerard Fellers *Bijbels Holisme in de Gezondheidszorg* (2002). Daarin wordt de mens beschreven in termen van lichaam, ziel en geest, met bijzondere aandacht voor Genesis 2:7, 1 Tessalonicenzen 5:23, de tempelmetafoor en de vernieuwing van de mens in Christus. Die lijnen worden hier bewaard, maar geplaatst in een breder exegetisch en theologisch kader. Bijbelse woorden als lichaam, vlees, ziel, geest, hart en verstand overlappen namelijk vaak. Zij mogen niet te snel worden behandeld alsof zij afzonderlijke organen van een geestelijke anatomie aanduiden. De centrale stelling luidt: de Bijbel tekent de mens als een geschapen, belichaamde, relationele en verantwoordelijke eenheid die geheel voor Gods aangezicht leeft.. Binnen die eenheid zijn werkelijk onderscheidbare dimensies aanwezig. De mens heeft een innerlijk leven, een lichamelijk bestaan en een bijzondere openheid voor God. Maar geen enkel onderdeel kan los van de hele persoon worden begrepen. De Schrift vertelt bovendien niet alleen wat de mens *is*, maar vooral van Wie hij zijn leven ontvangt, waartoe hij geroepen is, hoe hij door de zonde wordt vervormd en hoe hij in Christus wordt vernieuwd.

1. Waarom een bijbels mensbeeld nodig is Een mensbeeld is een samenhangend antwoord op vragen naar oorsprong, identiteit, waardigheid, vrijheid, kwetsbaarheid en bestemming. De moderne cultuur biedt meerdere antwoorden. Soms wordt de mens hoofdzakelijk gezien als biologisch organisme; soms als autonoom bewustzijn; soms als bundel verlangens; soms als product van sociale structuren. Elk perspectief ziet iets werkelijks, maar wordt reductionistisch wanneer één laag het geheel moet verklaren. De Bijbel begint anders. De mens is geen zelfgemaakt project, maar schepsel. Hij ontvangt bestaan, adem, plaats en opdracht. Zijn identiteit is daarom relationeel: hij is gekend door God, aangesproken door God en geplaatst tegenover de naaste en de aarde. Brian Rosner benadrukt dat bijbelse identiteit niet alleen ontstaat door zelfkeennis, maar door gekend te zijn door God en in Christus een ontvangen identiteit te vinden [8]. Dat relateert zowel zelfverheffing als zelfverwerping. Een bijbels mensbeeld beschermt tegen minstens vier versmallingen. Het verzet zich tegen materialisme dat geest, betekenis en verantwoordelijkheid oplost in biologie; tegen spiritualisme dat het lichaam als lager of bijkomstig behandelt; tegen individualisme dat relaties en gemeenschap vergeet; en tegen moralisme dat lijden te

snel uit persoonlijke schuld verklaart. De mens is lichamelijk én geestelijk, persoonlijk én sociaal, verantwoordelijk én afhaankelijk, gevallen én geroepen tot herstel.

2. Schepsel uit stof en adem Genesis 2:7 vormt een basistekst: God vormt de mens uit stof van de aardbodem, blaast levensadem in zijn neus en de mens wordt een levend wezen. De tekst zegt niet eenvoudig dat God een reeds bestaande “ziel” in een lichaam plaatst. Het gevormde stoflichaam wordt door Gods adem een levende *nefeš*: een levende persoon. De mens is aardbewoner en ademdrager tegelijk. Zijn nederigheid ligt in het stof; zijn waardigheid in Gods persoonlijke, levengevende handelen. Het woordspel tussen *adam* en *adamah* verbindt de mens met de aarde. Lichamelijkheid is daarom geen ongeluk na de zondeval, maar onderdeel van Gods goede schepping. Honger, slaap, zintuigen, seksualiteit, arbeid, rust en afhaankelijkheid behoren tot het geschapen bestaan. Tegelijk leeft de mens niet uit zichzelf. Iedere ademhaling verkondigt ontvangen leven. Deze dubbele waarheid voorkomt zowel vergoddelijking van de mens als verachting van het lichaam. In het brondocument word Genesis 2:7 genoemd om de relatie tussen lichaam, ziel en geest te beschrijven: door de vereniging van gevormd lichaam en goddelijke levensadem ontstaat de levende mens. Die intuïtie is waardevol wanneer zij niet wordt verhard tot een mechanisch schema. De tekst presenteert een gebeurtenis van schepping, geen laboratoriumanalyse van menselijke bestanddelen. Het accent ligt op de hele mens die door God tot leven wordt geroepen.

3. Het beeld van God Genesis 1:26-28 noemt man en vrouw samen beeld en gelijkenis van God. In de geschiedenis zijn verschillende aspecten benadrukt: verstand en vrijheid, relationaliteit, morele geschiktheid, koninklijke vertegenwoordiging en roeping tot gemeenschap met God. Deze benaderingen hoeven elkaar niet uit te sluiten. Het beeld van God omvat wie de mens van God ontvangt én wat hij namens God mag doen. In de wereld van het Oude Nabije Oosten verwees een beeld naar vertegenwoordiging van koninklijk gezag. Genesis democratiseert die waardigheid: niet alleen een koning, maar ieder mens draagt een door God gegeven representatieve roeping. De opdracht om te heersen legitimeert daarom geen uitbuiting. Gods eigen koningschap is de norm: scheppend, ordenend, beschermend en leven bevorderend. J. Richard Middleton en Carmen Joy Imes werken deze koninklijk-priesterlijke lijn uit [9-10]. Het beeld is bovendien relationeel. De mens staat tegenover God, naast medemensen en binnen de schepping. Isolatie past niet bij zijn bestemming. Man en vrouw zijn gelijkwaardig beeld van God; verschil mag nooit worden gebruikt om de fundamentele waardigheid van een mens te verminderen. Ook ziekte, cognitieve beperking, dementie of ongeboren leven heffen de ontvangen waardigheid niet op. Als het beeld uitsluitend aan prestaties wordt gekoppeld, worden juist de meest kwetsbaren bedreigd. In het Nieuwe Testament krijgt het beeld een christologisch centrum. Christus is het beeld van de onzichtbare God (Kolossenzen 1:15). Ware menselijkheid wordt zichtbaar in zijn gehoorzaamheid, liefde, heiligheid, dienst en lichamelijke zelfgave. Gelovigen worden vernieuwd naar zijn beeld (Romeinen 8:29; 2 Korintiërs 3:18; Kolossenzen 3:10). Het beeld is dus gave, roeping en bestemming.

4. Eenheid en onderscheid De Schrift kan de mens vanuit verschillende invalshoeken benoemen. Soms staat “ziel” voor het leven of de persoon, “lichaam” voor de concrete belichaming, “hart” voor het innerlijke centrum en “geest” voor de levensadem of de op God betrokken dimensie. Deze woorden zijn betekenisvol, maar hun velden overlappen. Dezelfde activiteit kan aan hart, ziel of geest worden toegeschreven. Daarom is voorzichtigheid nodig bij het tekenen van scherpe grenzen. Figuur 2. Bijbelse menswoorden zijn overlappende kijkvensters op de hele persoon. 1 Tessalonicenzen 5:23 bidt dat geest, ziel en lichaam onberispelijk bewaard worden. De tekst kan een driedelige opsomming zijn die volledigheid uitdrukt, zoals het gebod God lief te hebben met hart, ziel, verstand en kracht. Hebreeën 4:12 spreekt over het doordringen tot de scheiding van ziel en geest, gewrichten en merg; ook daar staat de alles doordringende werking van Gods woord centraal. Deze teksten laten onderscheid toe, maar bewijzen niet zonder meer dat de mens uit drie zelfstandig functionerende substanties bestaat. Tegelijk moet holisme niet worden verward met het ontkennen van innerlijkheid of voortbestaan bij God. Het Nieuwe Testament kan spreken over sterven en “bij Christus zijn” en over geesten van rechtvaardigen. Christenen verschillen daarom over de beste antropologische formulering: trichotomie, dichotomie, holistische dualiteit of niet-reductief lichamelijk holisme. John Cooper verdedigt een holistische dualiteit;

Nancey Murphy een christelijk niet-reductief fysicalisme; Joel Green beklemtoont de psychosomatische eenheid [3-5]. Een

zorgvuldig artikel erkent dit gesprek zonder de heldere bijbelse hoofdzaak te verliezen: Gods uiteindelijke hoop is niet ontsnapping uit het lichaam, maar opstanding van de hele mens.

5. Ziel: leven, verlangen en de persoon zelf Het Hebreeuwse *nefeš* wordt vaak met “ziel” vertaald, maar duidt regelmatig de levende persoon, het leven, de keel of het verlangende zelf aan. Dieren worden eveneens levende wezens genoemd. De ziel kan honger hebben, dorsten, liefhebben, bedroefd zijn en sterven. Dat taalgebruik is concreet en belichaamd. “Mijn ziel” betekent vaak eenvoudig “ikzelf in mijn diepste verlangen”. Het Griekse *psychē* neemt verschillende functies over. Jezus kan oproepen het leven niet te willen behouden ten koste van trouw, en tegelijk spreken over het verliezen of winnen van de ziel. Context bepaalt of leven, persoon of innerlijk zelf bedoeld wordt. De pastorale winst van deze woordstudie is groot: zorg voor de ziel is geen zorg voor een onlichamelijk stukje mens, maar aandacht voor het hele geleefde leven voor God. De bronstudie benadrukt terecht dat denken, voelen en willen nauw samenhangen. Toch is het verstandig deze vermogens niet exclusief aan één “deel” toe te wijzen. De Bijbel verbindt denken ook met het hart, vreugde met lichaam en geest, en verlangen met ziel en vlees. Menselijke functies werken geïntegreerd. Een gedachte kan lichamelijke spanning oproepen; lichamelijke uitputting kan het denken vernauwen; relationele veiligheid kan emoties reguleren; gebed kan betekenis en handelingsruimte openen.

6. Geest: adem, gerichtheid en gemeenschap met God *Rûah* en *pneuma* kunnen wind, adem, levensbeginsel, menselijke geest of Gods Geest aanduiden. De menselijke geest wordt bedroefd, verhard, vernieuwd of gesterkt. Zij duidt vaak op de mens in zijn diepste levenskracht en ontvankelijkheid. Gods Geest is echter niet simpelweg een hoger menselijk vermogen. De Heilige Geest is God die leven geeft, overtuigt, heiligt, troost en de gemeenschap met Christus bewerkt. In de bronstudie gebruikte tempelmetafoor onderscheidt voorhof, heilige en allerheiligste als beeld voor lichaam, ziel en geest. Als onderwijsbeeld kan dit helpen zichtbaar maken dat de mens geheel aan God toebehoort en dat gemeenschap met God het leven wil ordenen. Maar de metafoor moet niet als anatomisch bewijs worden gebruikt. In 1 Korintiërs 3 is de gemeente gezamenlijk Gods tempel; in 1 Korintiërs 6 wordt het lichaam van de gelovige tempel van de Heilige Geest genoemd. De tempeltaal beklemtoont heiligheid, eigendom en aanwezigheid, niet een exacte driedelige bouwtekening. Geestelijk leven is daarom niet hetzelfde als een intens gevoel of intuïtieve zekerheid. Het omvat leven uit Gods belofte, gehoorzaamheid, vrucht van de Geest, toetsing en gemeenschap. Ook psychologische processen kunnen sterk en onmiddellijk aanvoelen. Een pastorale begeleider toetst geestelijke indrukken aan Schrift., karakter, werkelijkheid, wijsheid en de veiligheid van betrokkenen.

7. Hart, verstand, wil en geweten In de Bijbel is het hart veel meer dan de zetel van emoties. Het denkt, overweegt, plant, herinnert, verlangt, kiest en verhardt zich. Spreuken 4:23 roept op het hart te bewaren omdat daaruit de uitgangen van het leven zijn. Het hart is het richtinggevende centrum van de persoon. Daarom omvat bekering niet alleen andere ideeën of gevoelens, maar een heroriëntatie van verlangen, vertrouwen en handelen. Het verstand is evenmin neutrale rekenkracht. Romeinen 12:2 verbindt vernieuwing van denken met het onderscheiden van Gods wil. Efeziërs 4 beschrijft verduisterd denken, verharde harten en een nieuwe levenswandel als samenhangende werkelijkheid. Waarheid wordt bijbels niet alleen gekend, maar ook liefgehad en gedaan. Het doel van kennis is wijsheid: werkelijkheid zien in het licht van God en passend handelen. Het geweten getuigt over goed en kwaad, maar is niet onfeilbaar. Het kan zwak, bevlekt, verkeerd gevormd of juist gereinigd zijn. Pastoraat mag het geweten niet manipuleren door menselijke voorkeuren de status van Gods gebod te geven. Evenmin is ieder schuldgevoel bewijs van werkelijke schuld. Nodig zijn Schriftuurlijke toetsing, concrete benoeming, ruimte voor belijdenis waar werkelijk kwaad is gedaan, en bevrijding van valse of opgelegde schuld.

8. Het lichaam als goede gave De christelijke belijdenis van schepping, incarnatie en opstanding geeft het lichaam blijvende waardigheid. God vormt het lichaam; de Zoon wordt vlees; Jezus raakt zieken aan, eet, slaapt, huilt en lijdt; het graf is leeg; de toekomst is lichamelijke opstanding. Het lichaam is dus geen verpakking die uiteindelijk wordt weggegooid. Paulus' tegenstelling tussen “vlees” en “Geest” is niet

simpelweg lichaam tegenover ziel. *Sarx* kan lichamelijkheid of sterfelijkheid aanduiden, maar beschrijft vaak de hele mens in opstand tegen God. Daden van het vlees omvatten ook innerlijke en relationele zonden. Het “geestelijke lichaam” van 1 Korintiërs 15 is geen onstoffelijk lichaam, maar een door Gods Geest opgewekt en beheerst lichaam. De tegenstelling gaat tussen vergankelijk en onvergankelijk, Adam en Christus. Lichamelijke zorg is daarom een vorm van rentmeesterschap, niet van zelfverlossing. Voeding, slaap, beweging, medische controle, medicatie en begrenzing kunnen geestelijk verantwoord zijn. Tegelijk mag gezondheid geen afgod worden. Een mens behoudt waardigheid wanneer herstel uitblijft.. Christelijke gemeenschap draagt ook zwakke, beperkte en stervende lichamen.

9. De mens als relationeel wezen “Het is niet goed dat de mens alleen is” is meer dan een uitspraak over huwelijk. De mens is geschapen voor wederkerigheid, taal, samenwerking, zorg en gemeenschap. Identiteit is persoonlijk, maar nooit puur individueel. Familie, volk, gemeente, cultuur en geschiedenis vormen ons zonder ons volledig te bepalen. Zonde beschadigt relaties door schaamte, beschuldiging, macht, geweld en terugtrekking. Genade herstelt niet alleen een privéband met God, maar schept een volk. Het Nieuwe Testament gebruikt lichamelijke beelden voor de gemeente: één lichaam met vele leden. Verschil is daar geen bedreiging, en afhankelijkheid geen schande. Het oog kan niet tegen de hand zeggen dat zij niet nodig is. Deze relationele antropologie heeft directe gevolgen voor gezondheid. Eenzaamheid, uitsluiting, misbruik en chronische onveiligheid kunnen lichamelijke en psychische sporen nalaten. Veilige gemeenschap kan draagkracht, betekenis en herstel ondersteunen. Toch mag de gemeente professionele zorg niet vervangen wanneer specialistische diagnostiek of behandeling nodig is.

10. Roeping, vrijheid en verantwoordelijkheid De mens ontvangt de opdracht de aarde te bewerken en te bewaren. Arbeid is breder dan betaald werk: cultiveren, zorgen, onderzoeken, opvoeden, maken en ordenen. Roeping verbindt gaven met dienst aan God en de naaste. Hierdoor wordt menselijk handelen betekenisvol zonder dat prestaties de grond van waardigheid worden. Bijbelse vrijheid is niet absolute onafhankelijkheid. De mens is vrij als schepsel: afhankelijk van God, begrensd door lichaam en situatie, beïnvloed door gewoonten en relaties, en toch werkelijk aanspreekbaar. Zonde vernauwt vrijheid doordat verlangen en gewoonte gebonden raken. Genade bevrijdt niet van geschapen afhankelijkheid, maar tot liefdevolle gehoorzaamheid. Verantwoordelijkheid moet daarom zorgvuldig worden toegepast. Niet alles wat iemand overkomt is gekozen; niet ieder gedrag is even vrij; trauma, verslaving, ziekte, ontwikkelingsgeschiedenis en sociale druk kunnen handelingsruimte beperken. Begrip van beïnvloeding schafft verantwoordelijkheid niet altijd af, maar vraagt proportionele, waarheidsgetrouwe en barmhartige beoordeling.

11. Kwetsbaarheid, beperking en waardigheid Sterfelijkheid en kwetsbaarheid zijn na de zondeval met pijn en ontwrichting verbonden, maar afhankelijkheid zelf is niet zondig. Ook vóór de val had de mens voedsel, rust, gemeenschap en God nodig. De moderne droom van autonomie kan normale afhankelijkheid als mislukking laten voelen. De Bijbel leert juist ontvangen, vragen, danken en dragen. Een beperking maakt iemand niet tot een onvolledig beeld van God. Wanneer waardigheid wordt gekoppeld aan rationaliteit, productiviteit of zelfstandigheid, worden kinderen, mensen met ernstige beperkingen en mensen met dementie aan de rand geplaatst. Ontvangen waardigheid gaat vooraf aan vermogen. De gemeenschap heeft de roeping haar ritme, taal en gebouwen zo in te richten dat kwetsbare leden werkelijk deelnemen. Lijden moet evenmin worden geromantiseerd. Jezus ontfermt zich, geneest en weent. De Psalmen geven taal aan protest en verlatenheid. Christelijke hoop kan pijn verdragen zonder haar goed te noemen. Zij verwacht Gods recht, aanwezigheid en uiteindelijke vernieuwing.

12. Zonde als vervreemding en desintegratie Zonde is schuldige opstand tegen God, maar haar werking is breder dan afzonderlijke overtredingen. Zij vervormt aanbidding, verlangen, denken, relaties, instituties en lichamelijk leven. Genesis 3 laat onmiddellijk angst, schaamte, verbergen en beschuldigen zien. De mens verliest zijn schepselmatige grenzen uit het oog en wil zelf bron van goed en kwaad zijn. Figuur 3. De bijbelse verhaallijn van schepping via gebrokenheid en verlossing naar voltooiing. De bronstudie verbeeldt de gevallen mens als een orde waarin de verbinding met God verbroken is en “ziel” en lichaam hun eigen richting volgen. Als pedagogisch beeld maakt dit duidelijk dat zonde desintegreert.

Toch moet worden vermeden dat lichamelijkheid of emotionaliteit zelf als lager of zondiger wordt voorgesteld. Zonde kan juist religieuze taal, geweten en geestelijke ambitie misbruiken. Hoogmoed kan zich zeer “geestelijk” presenteren. Bij lichamelijke of psychische klachten mag zonde daarom nooit als automatische verklaring gelden. Job, Johannes 9 en de doornenkroon van Christus doorbreken vergeldingsschema's. Soms hebben zondige keuzes lichamelijke gevolgen; soms lijdt iemand onder het kwaad van anderen; soms spelen biologische of onbekende factoren. Pastorale wijsheid onderzoekt zonder te beschuldigen.

13. Christus als de ware mens Het christelijke mensbeeld is uiteindelijk christologisch. In Jezus zien wij niet alleen God die tot ons komt, maar ook ware menselijkheid: ontvangen leven, afhankelijk gebed, gehoorzaamheid, medelijden, moed, lichamelijke aanwezigheid en liefde tot het einde. Hij is de laatste Adam die een nieuwe mensheid vertegenwoordigt. De incarnatie bevestigt het geschapen lichaam. De Zoon neemt geen schijnlichaam aan, maar deelt honger, vermoeidheid, pijn en sterfelijkheid. Verlossing vindt niet buiten het lichaam om plaats: Christus geeft zijn lichaam, draagt wonden en staat lichamen op. Daarom zijn geloof en navolging eveneens belichaamd in spreken, eten, dienen, grenzen respecteren, seksualiteit, bezit en omgang met macht. Eenheid met Christus geeft een ontvangen identiteit. De gelovige wordt niet gered door een innerlijke vonk te ontdekken, maar door verbonden te worden met Christus in zijn dood en leven. De “nieuwe mens” is zowel persoonlijk als gemeenschappelijk. Vernieuwing van denken, verlangens, gedrag en relaties vloeit voort uit genade, niet uit zelfconstructie.

14. De Heilige Geest en menselijke vernieuwing De Geest maakt levend, overtuigt van zonde, getuigt van kindschap, deelt gaven uit en vormt Christus' karakter. Geestelijke vernieuwing omvat de hele persoon. Romeinen 8 verbindt de inwoning van de Geest met de toekomstige levendmaking van sterfelijke lichamen. Galaten 5 plaatst vrucht van de Geest in concreet relationeel gedrag: liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelijkheid, goedheid, trouw, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. Figuur 4. Vernieuwde synthese van de oorspronkelijke lichaam-ziel-geest-schema's. De oorspronkelijke schema's leggen een beweging van Gods Geest naar menselijke geest, innerlijk leven en lichaam vast. In vernieuwde vorm kan dit worden opgevat als doorwerking: Gods genade vernieuwt vertrouwen en gerichtheid, het denken wordt hervormd, verlangens worden geoefend en het lichaam wordt beschikbaar gesteld als instrument van gerechtigheid. De beweging is echter niet uitsluitend van binnen naar buiten. Lichamelijke en gemeenschappelijke praktijken—knielen, zingen, rusten, vasten, avondmaal, dienstbaarheid—vormen ook het innerlijk leven. Geestelijke groei is daarom geen ontsnapping aan psychologische of lichamelijke werkelijkheid. De Geest werkt vaak door gewone middelen: Schrift., gemeenschap, medische zorg, therapie, tijd, slaap, oefening en wijze grenzen. Het erkennen van middelen vermindert Gods handelen niet; het belijdt dat heel de schepping Hem toebehoort.

15. Opstanding en de bestemming van de mens De bijbelse hoop eindigt niet bij een onsterfelijke ziel in de hemel, maar bij opstanding en nieuwe schepping. 1 Korintiërs 15 verbindt onze toekomst aan Christus' lichamelijke opstanding. Continuïteit en verandering horen samen: dezelfde persoon wordt door Gods kracht onvergankelijk opgewekt. Deze hoop corrigeert zowel lichaamsverachting als lichaamsverafgoding. Het huidige lichaam is kostbaar, maar niet absoluut; het kan ziek worden, verouderen en sterven. God vergeet de persoon niet. De uiteindelijke identiteit rust in zijn trouw die sterker is dan ontbinding en dood. Opstandingshoop is publiek en kosmisch. Romeinen 8 laat schepping en gelovigen samen zuchten om bevrijding. Openbaring 21 spreekt over God die bij mensen woont en tranen afwist. Het doel is herstelde gemeenschap, gerechtigheid en belichaamd leven voor Gods aangezicht.

16. Bijbels mensbeeld en psychosomatiek Psychosomatiek onderzoekt hoe lichamelijke processen, cognities, emoties, gedrag, relaties en betekenisgeving elkaar beïnvloeden. Een bijbels mensbeeld ondersteunt zo'n integrale blik, maar voegt belangrijke waarborgen toe. De mens is meer dan zijn klacht, meer dan zijn brein, meer dan zijn familiegeschiedenis en ook meer dan zijn religieuze beleving. De wederzijdse invloed is zichtbaar in de Schrift.: angst kan kracht doen verdwijnen, verdriet kan lichamen worden gevoeld, hoop kan draagkracht geven, woorden kunnen verwonden of genezen. Dit zijn wijsheidspatronen, geen universele diagnostische formules. Beeldspraak over gebeente, hart en ingewanden mag niet rechtstreeks worden omgezet in medische causaliteit. Een zorgvuldige beoordeling

begint bij veiligheid en somatische ernst. Daarna worden gedachten, gevoelens, gedrag, relaties, leefomstandigheden en geloofsbetekenis onderzocht. Geen domein heeft. automatisch verklaringsvoorrang. Een geestelijke vraag kan belangrijk zijn terwijl tegelijkertijd een endocriene, neurologische of traumagerelateerde factor behandeling vraagt.

17. Pastorale begeleiding van de hele mens Pastorale begeleiding begint met aanwezigheid, luisteren en veiligheid. De begeleider verzamelt niet snel verklaringen, maar helpt het verhaal te ordenen. Wat is lichamelijk onderzocht? Welke emoties en overtuigingen spelen? Welke gebeurtenissen, verliezen of relaties dragen mee? Hoe beleeft iemand God, gebed, schuld en hoop? Welke hulp is al aanwezig? De taal van lichaam, ziel en geest kan een gesprek openen wanneer zij flexibel wordt gebruikt. Zij wordt schadelijk wanneer klachten worden gerangschikt in “lager lichamelijk” en “hoger geestelijk”, of wanneer een pastor beweert precies te weten welk innerlijk tekort een ziekte veroorzaakt. Nederigheid hoort bij een bijbels mensbeeld: de mens is voor God doorgrond, maar de begeleider is dat niet. Goede begeleiding werkt samen. Acute lichamelijke symptomen, suïcidaliteit, psychose, eetstoornissen, ernstige verslaving, geweld of trauma vragen passende professionele beoordeling. Gebed kan naast behandeling staan. Vergeving kan samengaan met grenzen en recht. Gemeenschap kan dragen zonder geheimhouding rond misbruik af te dwingen.

18. Praktijken van belichaamde spiritualiteit Bijbelse spiritualiteit krijgt lichamelijke vorm. De Schrift wordt gehoord en uitgesproken; gebed gebruikt adem, stem en houding; doop en avondmaal werken met water, brood en wijn; rust wordt in tijd en lichaam geoefend; barmhartigheid vraagt handen, geld en aanwezigheid. Deze praktijken zijn geen technieken waarmee God wordt gemanipuleerd, maar antwoorden op ontvangen genade. De sabbat herinnert eraan dat de mens niet samenvalt met productie. Slaap en rust zijn geen bewijs van geestelijke zwakte. Vasten kan verlangen zichtbaar maken, maar is ongeschikt of gevaarlijk bij bepaalde medische condities of eetproblematiek. Lichamelijke praktijken vragen daarom wijsheid, vrijheid en soms professioneel advies. Belichaamde spiritualiteit omvat ook grenzen. Jezus trok zich terug, sliep, weigerde sommige eisen en ging doelgericht verder. Liefde is niet hetzelfde als permanente beschikbaarheid. Voor mensen met trauma kan keuzevrijheid in aanraking, gebedshouding en groepsdeelname essentieel zijn.

19. Toetsingskader voor theologische uitspraken over de mens Een verantwoorde uitspraak over mens-zijn wordt aan meerdere vragen getoetst. Doet zij recht aan de gehele Schrift, of rust zij op één woord of metafoor? Houdt zij schepping, zonde, Christus en opstanding bij elkaar? Beschermst zij de waardigheid van kwetsbare mensen? Erkent zij zowel verantwoordelijkheid als beïnvloeding? Bevordert zij waarheid, liefde en veiligheid? Ook vertaling en genre tellen mee. Poëzie spreekt anders dan een brief; wijsheid beschrijft. patronen, geen automatische garanties; apocalyptiek gebruikt symbolen; woorden verschuiven per context. Een schema kan onderwijs ondersteunen, maar is altijd kleiner dan de bijbelse werkelijkheid. Ten slotte moet de vrucht worden bekeken. Een leer die systematisch leidt tot lichaamsverachting, schuldinductie, uitsluiting van gehandicapten of afwijzing van noodzakelijke zorg vraagt heronderzoek. Waarheid kan confronteren, maar draagt het karakter van Christus: vol genade en **waarheid**.

20. Samenvattende stellingen 1. De mens is schepsel: ontvangen leven, begrensd en afhankelijk. 2. De mens is beeld van God: waardig, relationeel en geroepen tot vertegenwoordiging. 3. De mens is een belichaamde eenheid: bijbelse menswoorden onderscheiden perspectieven zonder de persoon uiteen te leggen. 4. Het lichaam is goed en bestemd voor opstanding. 5. Het hart is het richtinggevende centrum van denken, verlangen en handelen. 6. Zonde vervreemdt en desintegreert de hele persoon. 7. Christus is het ware beeld en de bron van de nieuwe mensheid. 8. De Geest vernieuwt het hele leven. 9. Identiteit is ontvangen: gekend door God en gevonden in Christus. 10. Pastoraat en zorg dienen de hele mens met waarheid, nederigheid en samenwerking. Het bijbelse mensbeeld biedt daarmee geen simplistische kaart, maar een rijke grammatica. Het leert spreken over de mens zonder hem te reduceren. Biologie doet ertoe, maar is niet alles. Innerlijk leven doet ertoe, maar bestaat niet los van het lichaam. Relaties vormen ons, maar bepalen ons niet volledig. Geestelijke werkelijkheid is wezenlijk, maar ontslaat ons niet van zorgvuldig onderzoek. Hoop is concreet omdat God de hele mens herschept.

Conclusie De mens is stof dat door God wordt aangeraakt, een levend wezen dat ademt, verlangt, denkt, liefheeft, werkt en lijdt. Hij is beeld dat een Ander vertegenwoordigt, persoon die alleen in relatie kan bestaan, zondaar die zichzelf niet kan herstellen en schepsel dat in Christus een nieuwe toekomst ontvangt. Lichaam, ziel, geest, hart en verstand geven elk een venster op dit geheim, maar geen enkel venster bevat het hele huis. Een volwassen bijbels mensbeeld bewaart daarom eenheid en onderscheid, waardigheid en nederigheid, verantwoordelijkheid en afhankelijkheid, huidige zorg en toekomstige hoop. Het nodigt uit tot een gezondheidszorg en pastoraat waarin lichamelijke feiten serieus worden genomen, gevoelens beluisterd, gedrag onderzocht, relaties beschermd en geloof zorgvuldig begeleid. Bovenal plaatst het iedere mens voor het aangezicht van de God die vormt, kent, roept, verlost en opwekt.

Bijlage A.

Kernbegrippen in één oogopslag Begrip Kernbetekenis Beeld van God Ontvangen waardigheid en representatieve, relationele roeping. Nefeš / psychē Levend wezen, leven, verlangen of de persoon zelf; niet automatisch een los onsterfelijk onderdeel. Rûah / pneuma Wind, adem, levensbeginsel, menselijke geest of— afhankelijk van de context—Gods Geest. Bāšār / sarx Lichamelijkheid, verwantschap en sterfelijkheid; bij Paulus ook de mens in zondige gerichtheid. Sōma Het belichaamde zelf dat handelt, lijdt, dient en voor opstanding bestemd is. Hart / lēb / kardia Richtinggevend centrum van denken, verlangen, kiezen en morele houding. Geweten Innerlijk getuigenis over goed en kwaad dat gevormd, vervormd en gereinigd kan worden.

Bijlage B.

Vragen voor studie en pastoraat

Welk mensbeeld spreekt uit mijn taal over ziekte, schuld, identiteit en herstel?

Behandel ik lichaam en innerlijk leven als rivalen of als samenhangende dimensies?

Waar gebruik ik een bijbels woord buiten zijn context als een vaste technische term?

Hoe beschermt het beeld van God de waardigheid van iemand met ernstige beperkingen?

Welke rol spelen gemeenschap, macht en veiligheid in het welzijn van deze persoon?

Welke medische of psychologische beoordeling is nodig voordat pastorale conclusies worden getrokken?

Hoe verbinden schepping, kruis, Geest en opstanding zich in mijn visie op herstel?

Welke concrete praktijk helpt om ontvangen identiteit in Christus belichaamd te leven?

Bronnen en aanbevolen literatuur [1] Gerard Feller. Bijbels Holisme in de Gezondheidszorg. Oudewater, 2002. Brondocument van dit artikel; vooral het gedeelte "Bijbels mensbeeld". [2] Anthony A. Hoekema. Created in God's Image. Eerdmans, 1986. Holistische gereformeerde antropologie en het beeld van God. [3] John W. Cooper. Body, Soul, and Life Everlasting. Eerdmans, herziene editie 2000. Verdediging van holistische dualiteit. [4] Nancey Murphy. Bodies and Souls, or Spirited Bodies?. Cambridge University Press, 2006. Niet-reductief fysicaïsme en christelijke antropologie. <https://doi.org/10.1017/CBO97780751178027805> [5] Joel B. Green. Body, Soul, and Human Life. Baker Academic, 2008. Bijbelse neurowetenschap en psychosomatische eenheid. <https://bakeracademic.com/products/97780780170357951bbody-soul-and-human-life> [6] Marc Cortez. Theological Anthropology: A Guide for the Perplexed. T&T Clark, 2010. [7] Oliver D. Crisp & Fred Sanders, red.. Thee Christian Doctrine of Humanity. Zondervan Academic, 2018. <https://zondervanacademic.com/products/the-christian-doctrine-of-humanity> [8] Brian S. Rosner. Known by God: A Biblical Theology of Personal Identity. Zondervan Academic, 2017. <https://zondervanacademic.com/products/known-by-god> [9] J. Richard Middleton. Thee Liberating Image. Brazos Press, 2005. Imago Dei als koninklijk-priesterlijke roeping. [10] Carmen Joy Imes. Being God's Image. IVP Academic, 2023. <https://www.ivpress.com/being-god-s-image> [11] Hans Walter Wolff. Anthropology of the Old Testament. SCM Press, 1974. Semantiek van nefeš, rûah, bāšār en lēb. [12]

Nancey Murphy. Bodies and Souls, or Spirited Bodies? – excerpt. Cambridge University Press.
<https://assets.cambridge.org/0527185/9441/excerpt/0752178597441bexcerpt.htm> Bijbelteksten per thema
Theema Kernteksten Schepping en eenheid Genesis 1:26-28; 2:7, 18-25; Psalm 8; 139 Lichaam en
waardigheid Johannes 1:14; 1 Korintiërs 6:12-20; 15; Romeinen 8:11, 23 Ziel, geest en hart
Deuteronomium 6:5; Spreuken 4:23; Mattieüs 10:28; 1 Tessalonicenzen 5:23; Hebreeën 4:12 Beeld en
identiteit Kolossenzen 1:15; 3:10; Romeinen 8:29; 2 Korintiërs 3:18 Nieuwe mens Romeinen 6-8; Efeziërs
4:17-32; Kolossenzen 3:1-17 Opstanding en voltooiing 1 Korintiërs 15; Filippenzen 3:20-21; Openbaring
21- 22

38.2 Psychosomatiek en de Bijbel — geïntegreerde bronstudie

BIJBELS-THEOLOGISCH ARTIKEL Psychosomatiek en de Bijbel Relaties tussen geloof, gedrag, lichaam en gevoelens Een pastorale en integrale benadering

Relaties tussen ons geloof, gedrag, lichaam en gevoelens volgens een bijbels mensbeeld Auteur Gerard Feller Nederland • 2026

Copyright en colofon Titel: Psychosomatiek en de Bijbel Ondertitel: Relaties tussen ons geloof, gedrag, lichaam en gevoelens volgens een bijbels mensbeeld Auteur: Gerard Feller Uitgave: Eerste samengestelde editie, 2026 © 2026 [Gerard Feller]. 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, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen die de wet toestaat.

Deze uitgave biedt bijbels-theologische en pastorale bezinning. Zij is niet bedoeld als medische of psychologische diagnose en vervangt geen onderzoek of behandeling door bevoegde zorgverleners. Bijbelcitaten zijn weergegeven in gangbaar hedendaags Nederlands en soms licht geparafraseerd. Controleer bij formele publicatie de exacte formulering en vermeld de gebruikte Bijbelvertaling. Omslagillustratie: digitaal vervaardigd voor deze uitgave met behulp van generatieve AI; redactionele selectie en vormgeving door de samensteller. **Soli Deo gloria**

Voorwoord en leeswijzer Psychosomatiek gaat over de wederzijdse beïnvloeding van lichamelijke processen, gedachten, gevoelens, gedrag en relaties. De Bijbel gebruikt het moderne woord psychosomatiek niet, maar spreekt voortdurend over de mens als een levende eenheid. Het hart verheugt zich, het gebeente verdort, angst drukt neer, hoop geeft levenskracht, tranen worden door God gezien en het lichaam wordt geroepen om God te eren. Dit artikel onderzoekt die taal zonder de Bijbel tot een medisch handboek te maken en zonder lichamelijke klachten automatisch aan persoonlijke zonde toe te schrijven. Het uitgangspunt is dat geloof, gedrag, lichaam en gevoelens onderscheiden kunnen worden, maar in het concrete leven nooit volledig los van elkaar bestaan. Wat iemand gelooft beïnvloedt zijn interpretatie van gebeurtenissen; interpretaties kleuren emoties; emoties en langdurige stress hebben lichamelijke uitwerkingen; lichamelijke toestand beïnvloedt op haar beurt stemming, aandacht en gebedsleven. Tegelijk blijven ziekte, trauma en psychische ontregeling complexe werkelijkheden waarin biologische, sociale, geestelijke en persoonlijke factoren samenkomen. PASTORALE GRENS Dit artikel biedt bijbels-theologische duiding, geen diagnose of vervanging van huisarts, psycholoog, psychiater of andere bevoegde zorgverlener.

Bij aanhoudende of ernstige klachten, suïcidegedachten, psychose, acute pijn of lichamelijke alarmsymptomen is professionele beoordeling nodig. Inhoud • 1. Psychosomatiek: begrippen en grenzen • 2. De mens als geschapen eenheid • 3. Hart, ziel, geest en lichaam • 4. Het lichaam als goede gave • 5. Gevoelens in het licht van de Schrift • 6. Geloof, vertrouwen en innerlijke rust • 7. Gedrag, gewoonten en lichamelijk welzijn • 8. Spreuken over hart, woorden en gebeente • 9. Schuld, belijdenis en vergeving • 10. Lijden is niet altijd persoonlijke schuld • 11. Stress, angst, verdriet en trauma • 12. Gemeenschap, relaties en genezing • 13. Gebed, Woord, sabbat en lichamelijke zorg • 14. Pastorale begeleiding en professionele hulp • 14.1 Behoedzaam balanceren in Bijbelse begeleiding • 15. Een geïntegreerd model en praktische weg • Conclusie • Bijlage: gespreksvragen en Bijbelteksten • Bronnen en verantwoording

1. Psychosomatiek: begrippen en grenzen “Een vrolijk hart bevordert de genezing, maar een verslagen geest doet het gebeente verdorren.” — Spreuken 17:22 Het woord psychosomatiek bestaat uit psyche en soma: innerlijk leven en lichaam. In hedendaagse zorg verwijst het naar lichamelijke klachten die door psychologische en sociale factoren kunnen worden beïnvloed, maar ook naar de omgekeerde richting: lichamelijke ziekte beïnvloedt stemming, gedrag en zingeving. Dat is geen tegenstelling tussen ‘echt’ en ‘ingebeeld’. Pijn, vermoeidheid, hartkloppingen, benauwdheid of darmklachten zijn reële ervaringen, ook

wanneer stressregulatie, slaap, angst of verdriet mede een rol spelen. Een bijbels perspectief begint daarom niet met de vraag of een klacht lichamelijk óf geestelijk is, maar met de erkenning dat de hele mens lijdt. De Schrift kent geen minachting voor de lichamelijke werkelijkheid. Ze spreekt over wonden, koorts, uitputting, honger, slapeloosheid en tranen. Tegelijk beschrijft zij hoe een gebroken geest, jaloersheid, vrees of schuld het lichamelijke bestaan kunnen verzwaren. De taal is vaak poëtisch en wijsheidstheologisch; zij geeft ware levenskennis, maar geen één- op-één diagnostisch schema. Drie grenzen zijn noodzakelijk. Ten eerste mag correlatie niet worden veranderd in beschuldiging: dat spanning klachten kan versterken, betekent niet dat de patiënt de ziekte veroorzaakt. Ten tweede kan een bijbeltekst geen medische differentiaaldiagnose vervangen. Ten derde is geestelijke begeleiding geen concurrent van professionele zorg. Gods voorzienigheid kan werken door gebed en gemeente, maar evenzeer door diagnostiek, medicatie, fysiotherapie, psychotherapie, rust, voeding en veilige relaties. De meest vruchtbare benadering is daarom integraal. Zij vraagt naar het lichaam, naar gevoelens en gedachten, naar gedrag en leefritme, naar relaties en maatschappelijke omstandigheden, én naar geloof, schuld, hoop en betekenis. Geen enkel domein krijgt automatisch het laatste woord. Alles wordt onderzocht in het licht van Gods schepping, de gebrokenheid door de zonde, de verlossing in Christus en de hoop op opstanding.

Wetenschappelijke context. **Het biopsychosociale model** beschrijft lichamelijke klachten als het resultaat van samenwerkende biologische, psychologische en sociale factoren. De Nederlandse SCEGS-benadering ordent de anamnese langs somatische, cognitieve, emotionele, gedragsmatige en sociale dimensies. Deze modellen zijn hulpmiddelen voor zorgvuldig onderzoek, geen volledige visie op de mens; dit artikel plaatst ze binnen een bijbels kader van schepping, gebrokenheid, verantwoordelijkheid en hoop [1–2]. 2. De mens als geschapen eenheid “Toen vormde de HEER God de mens uit stof van de aardbodem en blies de levensadem in zijn neus.” — Genesis 2:7 Genesis 2:7 beschrijft hoe God de mens vormt uit stof van de aarde en hem levensadem inblaast; zo wordt de mens een levend wezen. Het beeld is niet dat een complete ziel tijdelijk in een toevallig lichaam wordt geplaatst. De mens is een bezielde lichaam en een belichaamde persoon. Aarde en adem, afhaankelijkheid en waardigheid, komen in één scheepsel samen. Deze eenheid wordt bevestigd door de bijbelse hoop. Het einddoel is niet een eeuwig ontsnappen uit het lichaam, maar de opstanding van het lichaam en de vernieuwing van de schepping. Christus staat lichamelijk op; de gelovige verwacht eveneens opstanding. Daarmee krijgt het lichaam blijvende betekenis. Het is niet slechts een voertuig van de geest, maar behoort tot de persoon die God kent, dient, liefhaeft en zal vernieuwen. De eenheid van de mens betekent niet dat de Bijbel nooit onderscheid maakt. Zij spreekt over lichaam, ziel, geest, hart, verstand, geweten en kracht. Deze woorden belichten verschillende aspecten of functies van dezelfde levende mens. Soms overlappen zij; soms leggen zij een eigen accent. Men doet de Schrift tekort wanneer men van elk woord een los ‘onderdeel’ maakt met een vaste anatomische plek. Voor psychosomatiek is dit belangrijk. Het lichaam draagt onze geschiedenis: in houding, ademhaling, waakzaamheid, vermoeidheid en spanning. Het innerlijk wordt mede gevormd door lichamelijke toestand: slaapte kort maakt kwetsbaar, pijn vernauwt de aandacht, hormonen en ziekte kunnen stemming veranderen. Een bijbels mensbeeld verwacht zulke wisselwerking, omdat God geen verzameling losse compartimenten heeft geschapen maar één relationeel, lichamelijk en geestelijk wezen.

3. Hart, ziel, geest en lichaam “Van alles waarover je waakt, waak vooral over je hart, het is de bron van je leven.” — Spreuken 4:23 In de Bijbel is het hart meer dan de plaats van gevoelens. Het is het centrum van verlangen, denken, kiezen, herinneren en morele gerichtheid. Uit het hart zijn de uitgangen van het leven (Spr. 4:23). Jezus zegt dat woorden en daden vanuit het hart voortkomen (Marc. 7:20-23). Wie naar het hart vraagt, vraagt dus naar de innerlijke richting van de hele persoon: wat vertrouw ik, wat vrees ik, wat aanbid ik, waar verlang ik naar en hoe besluit ik te handelen? ‘Ziel’ kan het leven, de persoon of het verlangende zelf aanduiden. De ziel dorst naar God, wordt neergebogen, vindt rust en prijst de Heer. ‘Geest’ kan verwijzen naar de levensadem, de menselijke innerlijke kracht of de door Gods Geest vernieuwde gerichtheid. ‘Lichaam’ duidt de concrete lichamelijkheid aan waarin de mens handelt en relaties aangaat. Geen van deze woorden legitimeert een simpele hiërarchie waarin het lichaam minderwaardig zou zijn. Het Nieuwe Testament spreekt soms over ‘vlees’ als machtssfeer van zondige

zelfgerichtheid. Dat betekent niet dat spieren, huid en zenuwen op zichzelf zondig zijn. Paulus kan hetzelfde lichaam presenteren als een levend offer en als tempel van de Heilige Geest. Het probleem is niet lichamelijke, maar de mens die zich van God afkeert en zijn mogelijkheden onder de heerschappij van zonde brengt. Pastoraal vraagt dit om precieze taal. Een verslagen geest kan lichamelijke draagkracht aantasten, maar een verslagen stemming kan ook voortkomen uit rouw, neurologische ziekte of uitputting. Een onrustig hart kan schuld signaleren, maar ook trauma of een onveilige omgeving. Het hart moet worden gekend door Gods Woord, in gebed en gemeenschap, terwijl het lichaam zorgvuldig wordt onderzocht en verzorgd. KERN Bijbelse menswoorden zijn vensters op de hele persoon, geen losstaande anatomische vakjes.

4. Het lichaam als goede gave “Verheerlijk God dan met uw lichaam.” — 1 Korintiërs 6:20 De scheppingsverhalen noemen Gods werk goed en zeer goed. Het lichaam deelt in die goedheid. Eten, slapen, aanraken, werken, seksualiteit binnen het verbond, bewegen en rusten behoren tot het geschapen bestaan. Ascese of verwaarlozing kan een schijn van vroomheid hebben, maar de Schrift waardeert dankbaar ontvangen, maat houden en zorg dragen voor het kwetsbare lichaam. In de incarnatie wordt deze waardigheid verdiept: het Woord is vlees geworden. Jezus kent honger, dorst, vermoeidheid, pijn en tranen. Hij geneest zieken niet omdat lichamelijke onbelangrijk is, maar omdat Gods koninkrijk herstel van de hele mens aankondigt. Zijn opstanding bevestigt dat verlossing de lichamelijke werkelijkheid omvat. Paulus' oproep om God in het lichaam te verheerlijken betreft meer dan seksuele ethiek. Zij nodigt uit tot rentmeesterschap: grenzen respecteren, voldoende slapen, middelen verstandig gebruiken, verslaving bestrijden en zorg zoeken wanneer dat nodig is. Zelfzorg is niet automatisch zelfzucht. Zij kan een vorm zijn van verantwoordelijkheid tegenover God en de naaste, zodat men duurzaam kan liefhebben en dienen. Tegelijk is gezondheid geen hoogste goed en het fittetie lichaam geen afgod. Mensen met chronische ziekte of beperking dragen onverminderd Gods beeld. Hun waarde hangt niet af van productiviteit, herstel of positieve gevoelens. De gemeente weerspiegelt Christus wanneer zij kwetsbaarheid niet verbergt, lasten draagt en mensen niet reduceert tot wat hun lichaam wel of niet kan.

5. Gevoelens in het licht van de Schrift “Hoop op God, want eens zal ik Hem weer loven.” — Psalm 42:6 De Bijbel geeft gevoelens een opvallend brede plaats. Psalmen spreken over vreugde, angst, woede, schaamte, eenzaamheid, hoop, jaloezie, dankbaarheid en wanhoop. Jezus is met ontferming bewogen, bedroefd tot de dood, verontwaardigd over hardheid en verheugd in de Geest. Gevoelens zijn daarom niet per definitie verdacht of ongeestelijk. Zij horen bij het mens-zijn voor Gods aangezicht. Toch zijn gevoelens niet onfeilbaar. Zij geven informatie over onze waarneming en verlangens, maar kunnen door misleiding, oude patronen, lichamelijke ontregeling of zonde worden gekleurd. Angst kan waarschuwen voor werkelijk gevaar, maar ook gevaar overschatten. Schuldgevoel kan wijzen op concrete schuld, maar ook vals en dwangmatig zijn. Blijdschap kan dankbaarheid weerspiegelen, maar ook ontkenning van verdriet. Bijbelse omgang met gevoelens kent drie bewegingen: herkennen, uitspreken en richten. De psalmist benoemt wat er in hem gebeurt; hij spreekt tot God in plaats van het gevoel te verbergen; vervolgens herinnert hij zichzelf aan Gods karakter en beloft en. Dat is geen emotionele onderdrukking. Het is een relationele ordening waarin de emotie gehoord wordt zonder tot absolute waarheid te worden verheven. Ook het lichaam helpt gevoelens te herkennen. Een gespannen kaak, hoge ademhaling, druk op de borst of slapeloosheid kan de eerste aanwijzing zijn dat angst, boosheid of overbelasting aandacht vraagt. Luisteren naar zulke signalen is geen navelstaanderij. Het kan wijs rentmeesterschap zijn, mits men niet in voortdurende zelfcontrole gevangen raakt en signalen bij twijfel medisch laat beoordelen.

6. Geloof, vertrouwen en innerlijke rust “Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht.” — Spreuken 3:5 Geloof is in de Bijbel niet alleen instemmen met waarheden, maar zich toevertrouwen aan God. Spreuken 3:5-8 verbindt vertrouwen, nederigheid, het mijden van kwaad en lichamelijke beeldspraak van genezing en verkwikking. De tekst belooft geen mechanische immuniteit tegen ziekte. Zij tekent de heilzame richting van een leven dat niet volledig rust op eigen controle. Vertrouwen kan stressreacties beïnvloeden doordat het de betekenis van omstandigheden verandert. Wie zichzelf niet als verlaten en volledig verantwoordelijk voor de uitkomst hoeft te zien, kan ruimte ervaren voor adem, gebed, hulp en geduld. Christelijke rust is echter geen techniek om God in te zettien voor symptoomreductie. Zij is vrucht van een relatie waarin de gelovige zich gedragen weet, ook wanneer

klachten blijven. Het kruis bewaart dit vertrouwen voor triomfalisme. Jezus vertrouwt de Vader en gaat toch door lichamelijk en psychisch lijden. Paulus kent vrede én een doorn in het vlees. Geloof kan dus samengaan met panieklachten, depressie, lichamelijke ziekte of langdurige rouw. De aanwezigheid van symptomen bewijst niet de afwezigheid van geloof. Innerlijke rust groeit vaak via concrete praktijken: waarheid herhalen, zorgen in gebed brengen, grenzen stellen, vergeving ontvangen, steun zoeken en de dag begrenzen door slaap en sabbat. Soms maakt behandeling het juist mogelijk om opnieuw te bidden en vertrouwen te oefenen. Genade gebruikt middelen; zij schaamt zich niet voor menselijke afhaankelijkheid. KERN Geloof kan rust voeden, maar aanhoudende klachten zijn geen bewijs van geestelijk falen.

7. Gedrag, gewoonten en lichamelijk welzijn “Al wat een mens zaait, zal hij ook oogsten.” — Galaten 6:7 Bijbelse wijsheid vraagt steeds hoe keuzes zich door de tijd heen uitwerken. Spreuken beschrijft patronen van vlijt en luiheid, matigheid en overdaad, beheerste en onbeheerst gesproken woorden. Gedrag vormt gewoonten; gewoonten vormen mede ons lichamelijk en sociaal bestaan. Onregelmatige slaap, middelenmisbruik, voortdurend overwerken of conflicten vermijden kunnen zowel geestelijke als lichamelijke gevolgen krijgen. Dit zaaien-en-oogsten is een algemene wijsheid, geen formule die iedere individuele uitkomst verklaart. Een verstandig mens kan ziek worden; een roekeloos mens kan lange tijd gezond lijken. De gevallen wereld kent toeval vanuit menselijk perspectief, structureel onrecht, genetische kwetsbaarheid en gevolgen van andermans gedrag. Wijsheid spreekt over richting en waarschijnlijkheid, niet over een recht op voorspoed. Verandering begint zelden met pure wilskracht. De Bijbel plaatst gehoorzaamheid in de context van genade, de Geest en gemeenschap. Kleine concrete stappen zijn vaak geestelijker dan grootse beloftes: een vaste bedtijd, één eerlijk gesprek, een medische afspraak, minder alcohol, dagelijks wandelen, een grens aan bereikbaarheid. Zulke handelingen kunnen een geloofsantwoord zijn op Gods zorg. Bij zogenaamde luiheid is onderscheid nodig. Spreuken waarschuwt terecht tegen passiviteit en het ontlopen van verantwoordelijkheid. Maar dezelfde uiterlijke inactiviteit kan voorkomen bij depressie, burn-out, ADHD, chronische pijn, bloedarmoede of rouw. Pastorale wijsheid vraagt eerst wat iemand verhindert, voordat zij vermaant. Bemoediging, structuur, behandeling en passende verantwoordelijkheid kunnen samen nodig zijn.

8. Spreuken over hart, woorden en gebeente “Vriendelijke woorden zijn als honing: zoet voor de ziel en gezond voor het lichaam.” — Spreuken 16:24 Spreuken gebruikt krachtige lichamelijke beelden: vriendelijke woorden zijn zoet voor de ziel en genezing voor het gebeente (16:24); een kalm hart is leven voor het lichaam, maar afgunst is verrotting voor de beenderen (14:30); een vrolijk hart bevordert genezing, terwijl een verslagen geest het gebeente doet verdorren (17:22). Deze uitspraken herkennen de lichamelijke resonantie van relationele en emotionele processen. Het ‘gebeente’ staat in poëtische taal vaak voor de diepste lichamelijke kracht. Verdorring of vertering verbeeldt hoe afgunst, schuld of moedeloosheid de hele persoon kan aantasten. Men moet dit niet lezen als een exacte uitspraak over botdichtheid. De wijsheid is existentieel en relationeel: wat langdurig in het hart leeft, blijft niet netjes opgesloten in het innerlijk. Woorden vormen een belangrijk verbindingspunt. Vernederende, dreigende of manipulatieve taal kan het zenuwstelsel in voortdurende waakzaamheid houden. Waarachtige, vriendelijke woorden kunnen veiligheid, hoop en verbondenheid bevorderen. Dat verklaart niet iedere genezing, maar onderstreept waarom gemeente, gezin en hulpverlening zorgvuldig met taal moeten omgaan. Geestelijk misbruik is ook lichamelijk belastend. Spreuken roept daarom op het hart te bewaken, de tong te beheersen en raad te ontvangen. Die drie horen samen: innerlijke aandacht, relationele verantwoordelijkheid en openheid voor correctie. In psychosomatische begeleiding kan men vragen welke woorden iemand steeds hoort of tegen zichzelf herhaalt, welke spanningen onuitgesproken blijven en welke wijze, genadige stemmen meer ruimte nodig hebben.

9. Schuld, belijdenis en vergeving “Mijn zonde maakte ik U bekend, mijn ongerechtigheid bedekte ik niet.” — Psalm 32:5 Psalm 32 beschrijft hoe zwijgen over schuld samengaat met wegwijnend gebeente en uitgeputte levenskracht. Wanneer de psalmist zijn zonde bekendmaakt, ontmoet hij vergeving en bescherming. Ook Spreuken 28:13 verbindt het bedekken van overtredingen met vastlopen en het belijden en nalaten ervan met ontferming. Echte morele schuld kan zwaar op lichaam en geest drukken. Belijden is instemmen met Gods waarheid: zonder vergoelijking benoemen wat men heeft gedaan of

nagelaten. Daarbij horen berouw, zo mogelijk herstel tegenover de benadeelde en het verlaten van de zondige weg. Christelijke belijdenis eindigt echter niet bij zelfveroordeling. Zij rust in Christus, in wie vergeving en reiniging worden geschonken. Een eindeloze zoektocht naar verborgen zonden is geen evangelische vrijheid. Daarom moet men echte schuld onderscheiden van pathologisch of vals schuldgevoel. Mensen met dwang, trauma of religieuze angst kunnen zich schuldig voelen zonder concrete overtreding, of vergeving emotioneel niet kunnen ervaren. Dan kan telkens opnieuw belijden de dwang versterken. Goede pastorale zorg brengt het evangelie helder ter sprake en werkt waar nodig samen met deskundige psychologische behandeling. Ook schaamte vraagt aandacht. Schuld zegt: ik heb verkeerd gedaan; schaamte zegt: ik ben onherstelbaar verkeerd en mag niet gezien worden. Het evangelie neemt verantwoordelijkheid serieus, maar geeft de zondaar een nieuwe identiteit in Christus. Veilige gemeenschap helpt iemand uit verborgenheid te komen zonder vernedering. Waar misbruik heeft plaatsgevonden, ligt schuld bij de dader; het slachtoffer mag nooit tot 'belijdenis' van het aangedane kwaad worden gedwongen. KERN Belijdenis bevrijdt echte schuld; bij vals of dwangmatig schuldgevoel is zorgvuldig onderscheid nodig.

10. Lijden is niet altijd persoonlijke schuld "Niet hij heeft gezondigd en ook zijn ouders niet." — Johannes 9:3 Een van de belangrijkste bijbelse correcties op simplistische psychosomatiek is dat lijden niet automatisch persoonlijke zonde onthult. Job wordt door zijn vrienden beschuldigd, maar God verwerpt hun beperkte vergeldingstheologie. In Johannes 9 weigert Jezus de blindheid van een man rechtstreeks toe te schrijven aan diens zonde of die van zijn ouders. Het boek Prediker laat zien dat uitkomsten in deze wereld niet altijd netjes overeenkomen met verdienste. De Bijbel kent meerdere bronnen van lijden: de algemene gebrokenheid van de schepping, eigen verkeerde keuzes, het kwaad van anderen, onrechtvaardige structuren, vervolging, natuurlijke kwetsbaarheid en soms Gods vormende tucht. Deze categorieën mogen niet haastig worden ingevuld. Vooral de taal van tucht vraagt nederigheid; een pastor heeft geen geheime toegang tot Gods specifiek bedoeling achter een ziekte. Jezus' houding tegenover zieken is richtinggevend. Hij is bewogen, luistert, raakt aan, geneest en herstelt mensen in gemeenschap. Hij gebruikt hun klachten niet als gelegenheid voor willekeurige schuldtoewijzing. Waar Hij zonde benoemt, doet Hij dat met goddelijk gezag en met een weg naar vergeving en nieuw leven. Voor de gemeente betekent dit dat de eerste reactie op ziekte niet onderzoekend wantrouwen maar nabijheid is. Men brengt maaltijden, gaat mee naar afspraken, bidt, respecteert grenzen en verdraagt onzekerheid. Theologische verklaringen die de patiënt isoleren zijn verdacht. Bijbelse waarheid moet de lijdende mens dichter bij Gods ontferming en de gemeenschap brengen, niet dieper in angst.

11. Stress, angst, verdriet en trauma "Jezus weende." — Johannes 11:35 Langdurige stress houdt het lichaam gereed voor dreiging. Spieren spannen zich, slaap raakt verstoord, aandacht vernauwt en herstel krijgt minder ruimte. De Bijbel beschrijft zulke processen niet in moderne neurologische termen, maar kent de lichamelijke taal van benauwdheid, beven, slapeloosheid en uitgeputte kracht. De psalmen geven woorden wanneer het lichaam als het ware mee bidt. Angst heeft verschillende vormen. Er is gezonde vrees voor gevaar, morele vrees die tot wijsheid leidt, en onregelende angst die het leven beheerst. De oproep 'wees niet bevreesd' is meestal ingebed in Gods aanwezigheid en beloft e; zij is geen harde berisping voor een zenuwstelsel dat door trauma of paniek overspoeld raakt. Een angstige persoon heeft zowel waarheid als veiligheid, herhaling en soms behandeling nodig. Verdriet is geen gebrek aan geloof. Jezus huilt bij het graf van Lazarus en treurt in Getsemane. Rouw heeft tijd, ritueel, gemeenschap en lichamelijke rust nodig. Pogingen om verdriet snel met vrome woorden te beëindigen kunnen vervreemding vergroten. Romeinen 12:15 vraagt te huilen met wie huilen; nabijheid gaat vaak aan uitleg vooraf. Trauma kan ontstaan wanneer overweldigend gevaar niet verwerkt kan worden en het lichaam dreiging blijft verwachten. Triggers, dissociatie, nachtmerries of lichamelijke reacties zijn niet eenvoudig ongehoorzaamheid. Trauma-geïnformeerde pastorale zorg dringt niet, respecteert keuze en grenzen, vermijdt gedwongen details en werkt samen met gekwalificeerde hulp. Het evangelie biedt hoop, maar hoop groeit vaak in een zorgvuldig proces.

Klinische context. Na trauma kunnen lichaam, waarneming, emoties, slaap, relaties en geloofsbeleving langdurig onregelmatig raken. Veilige, traumasensitieve begeleiding voorkomt druk tot snelle openheid of geestelijke conclusies en zoekt, waar nodig, samenwerking met huisarts en gespecialiseerde

hulpverlening [5]. 12. Gemeenschap, relaties en genezing “Draag elkaars lasten, zo brengt u de wet van Christus tot vervulling.” — Galaten 6:2 De mens wordt relationeel geschapen. Eenzaamheid en conflict kunnen daarom diep doorwerken in lichaam en gevoelens. Omgekeerd kunnen veilige relaties stress helpen reguleren. Prediker 4 prijst het samen dragen; Galaten 6 roept op elkaars lasten te dragen; Jakobus 5 verbindt gebed, belijdenis en zorg binnen de gemeenschap. De gemeente kan een genezende omgeving zijn wanneer zij betrouwbaar, waarachtig en barmhartig is. Dat betekent luisteren zonder sensatie, vertrouwelijkheid respecteren, praktische hulp bieden en ruimte maken voor langdurige beperking. Het betekent ook dat leiders macht begrenzen en klachten over misbruik serieus nemen. Veiligheid is geen seculiere toevoeging aan pastoraat, maar een uitwerking van liefde en recht. Vergeving is belangrijk, maar mag niet worden verward met het ontkennen van schade, onmiddellijke verzoening of herstel van vertrouwen zonder bewijs van verandering. Verzoening vraagt waarheid, berouw, veiligheid en vaak tijd. Grenzen kunnen een vorm van wijsheid en naastenliefde zijn. Romeinen 12 plaatst vrede binnen de beperking ‘voor zover het van u afhangt’. Ook positieve relaties hebben lichamelijke gestalte: samen eten, zingen, wandelen, een hand vasthouden, stilte delen. De sacramenten zijn tastbare tekenen: water, brood en wijn. Christelijk heil is niet abstract. De gemeente helpt de psychosomatische eenheid wanneer zij Gods genade hoorbaar, zichtbaar en voelbaar belichaamt. KERN Veilige gemeenschap is niet alleen steun rondom herstel, maar vaak een deel van het herstelproces.

13. Gebed, Woord, sabbat en lichamelijke zorg “Kom naar Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan; Ik zal jullie rust geven.” — Matteüs 11:28 Geestelijke praktijken richten de hele mens op God. Gebed omvat woorden, stilte, adem, houding en soms tranen. Schrift meditatie vormt aandacht en verbeelding. Zingen verbindt waarheid, emotie en lichaam. Deze praktijken zijn geen garanties voor onmiddellijke symptoomvermindering, maar plaatsen lijden en verlangen in de relatie met God. Sabbat en rust doorbreken de leugen dat menselijke waarde van constante productie afhangt. Jezus nodigt vermoeiden en belasten tot rust en leert een zacht juk dragen. Rust kan schuldgevoel oproepen bij wie zichzelf alleen via prestatie kent; daarom is zij ook een geloofsoefening. Regelmatige slaap, pauzes en begrenzing van digitale prikkels kunnen lichamelijke voorwaarden scheppen voor aandacht en gebed. Lichamelijke zorg omvat voeding, beweging, medicatie volgens voorschrift, medische controles en het vermijden van schadelijke middelen. Paulus geeft Timoteüs zelfs een praktisch advies voor zijn maagklachten; de barmhartige Samaritaan gebruikt olie, wijn, vervoer en betaalde verzorging. Middelen en geloof worden niet tegenover elkaar geplaatst. Een evenwichtig ritme vermijdt zowel controle als verwaarlozing. Gezond leven kan een nieuwe dwang worden waarin iedere klacht als persoonlijk falen voelt. Christelijke vrijheid ontvangt goede gewoonten dankbaar, maar weet dat het leven uiteindelijk door God wordt gedragen. Het doel is niet lichamelijke perfectie, maar beschikbare, liefdevolle trouw binnen reële grenzen.

14. Pastorale begeleiding en professionele hulp “Plannen mislukken bij gebrek aan overleg, maar door de veelheid van raadgevers komt iets tot stand.” — Spreuken 15:22 Goede begeleiding begint met luisteren. De helper vraagt naar de aard, duur en ernst van klachten; medische beoordeling; slaap, middelen en medicatie; recente verliezen; relaties en veiligheid; geloofsbeleving; schuld en hoop. Hij trekt geen conclusie voordat hij het verhaal voldoende kent. De toon is nieuwsgierig en respectvol, niet ondervragend. Vervolgens wordt samen onderscheiden wat passende hulp is. Soms staat een concrete zonde centraal en zijn belijdenis en herstel nodig. Soms is rouw de hoofdzaak. Soms wijst het patroon op trauma, depressie, paniek, eetproblematiek of een lichamelijke aandoening. Vaak zijn meerdere factoren tegelijk aanwezig. Dan is samenwerking tussen huisarts, specialist, therapeut en pastor geen teken van verdeeldheid, maar van nederige zorg. Verwijzing is dringend bij suïcidegedachten of plannen, psychose, manie, ernstige zelfverwaarlozing, acuut gevaar, geweld, misbruik, eetstoornis met medisch risico, plotselinge neurologische verschijnselen, pijn op de borst of andere alarmsymptomen. Een pastor moet lokaal weten welke crisisroutes en meldplichten gelden. Geestelijke taal mag nooit worden gebruikt om noodzakelijke veiligheid uit te stellen. De helper bewaakt ook eigen grenzen. Hij belooft geen genezing, schrijft zonder bevoegdheid geen medicatie af en behandelt geen trauma waarvoor hij niet is opgeleid. Hij bidt, brengt bijbelse hoop, helpt betekenis geven en ondersteunt therapietrouw waar verantwoord. Zo blijft pastoraat werkelijk pastoraat en professionele zorg werkelijk professioneel.

14.1 Behoedzaam balanceren in Bijbelse begeleiding Uit: Gerard Feller, "Behoedzaam balanceren in Bijbelse begeleiding" (maart 2006). Een bijbelse begeleider krijgt te maken met de volle complexiteit van mensen in nood. Klachten laten zich zelden betrouwbaar verklaren vanuit slechts één vakgebied. Een strikt dualisme - óf lichamelijk óf psychisch - doet geen recht aan de mens als geschapen eenheid. Maar ook een onbegrensd holisme kan te vaag worden. Behoedzaam balanceren betekent dat lichamelijke, psychologische, relationele en geestelijke factoren onderscheiden worden zonder ze van elkaar los te maken. De identiteit en waarde van de hulpvrager gaan daarbij vooraf aan iedere diagnostiek. Een mens is nooit de optelsom van symptomen, prestaties of beperkingen. De waarde van een dementerende, psychiatrisch zieke, ongeboren, comateuze, arme of ernstig gehandicapte mens wordt niet bepaald door zelfstandigheid of herstellkans. Ieder mens blijft schepsel van God en moet met waardigheid, waarheid en liefde worden benaderd. Dat integrale uitgangspunt sluit aan bij de eerdere hoofdstukken: het lichaam is een goede gave; gedachten en gevoelens hebben lichamelijke resonantie; gedrag vormt gewoonten; relaties kunnen verwonden of dragen; geloof geeft richting en hoop. De begeleider moet daarom breed kijken en tegelijk voorzichtig blijven met uitspraken over oorzaak, schuld en geestelijke betekenis. Diagnostiek van de gehele mens Dezelfde rugpijn kan door een fysiotherapeut vooral vanuit houding en beweging, door een psycholoog vanuit spanning en gedrag, en door een pastor vanuit geloof en zingeving worden bekeken. Elk perspectief kan iets waars bevatten, maar wordt riskant wanneer het zichzelf tot de volledige verklaring verheft. Etikettering is vooral gevaarlijk wanneer vreemd gedrag te snel "demonisch", onverklaarde pijn te snel "psychosomatisch" of verdriet te snel "ongeloof" wordt genoemd. Een eerste werkhypothese moet daarom steeds herzienbaar blijven. Een klacht die aanvankelijk psychisch lijkt, kan later een lichamelijke aandoening blijken; een lichamelijke beperking kan door angst, vermijding of relationele spanningen zwaarder worden; een geloofsvraag kan het lijden verdiepen zonder de biologische oorzaak te vormen. Goede diagnostiek is geen eenmalig oordeel maar een proces van inventariseren, toetsen, samenwerken en opnieuw afstemmen.

Figuur 1. De drie begrippen beschrijven een behoedzame onderzoeksvolgorde. "Suprematie" betekent hier het uiteindelijke zingevende kader, niet dat iedere klacht primair geestelijk veroorzaakt is. A. Biologisch primair Bij nieuwe, ernstige of veranderende klachten komt lichamelijke veiligheid eerst. Zijn ziekte, letsel, neurologische verschijnselen, infectie, voedingsdeficiëntie, hormonale ontregeling, medicatiebijwerkingen, middelengebruik of slaapstoornissen onderzocht? Is er klinisch onderzoek verricht en zijn alarmsymptomen beoordeeld? Ook wanneer psychologische of geestelijke factoren duidelijk aanwezig lijken, blijft aandacht voor een zich langzaam openbarende lichamelijke aandoening noodzakelijk. Biologisch primair is geen materialistische mensvisie. Het is een veiligheidsregel: behandel wat gevaarlijk of lichamelijk behandelbaar is niet als symbool. Een arts kan tegelijk vaststellen dat er geen aantoonbare pathologie is terwijl er wel een functiestoornis of reële lichamelijke ontregeling bestaat. Dat vraagt uitleg en vervolgzorg, niet de conclusie dat iemand zich de klachten inbeeldt. B. Psychologisch superieur Denken, voelen, aandacht, verwachtingen, coping en gedrag hebben vaak een grote invloed op lichamelijk functioneren. Aanhoudende wrok, angst, hyperwaakzaamheid, schaamte of vermijding kan spanning onderhouden en herstel belemmeren. Ook sociale factoren horen hierbij: veiligheid, gezin, werk, verlies, conflict, eenzaamheid en het vertrouwen in hulpverleners. Met "superieur" wordt geen hogere menselijke waarde bedoeld. Het duidt erop dat psychologische processen veel lichamelijke signalen kunnen versterken, ordenen of dempen. Tegelijk bestaat de omgekeerde richting: pijn, ontsteking, hormonen, slaapttekort en neurologische ziekte beïnvloeden

stemming en denken. Daarom moet de begeleider geen lineaire oorzaak veronderstellen maar wederzijdse beïnvloeding onderzoeken. C. Geestelijke suprematie Geloof en geestelijke gerichtheid geven het hoogste kader van betekenis, waarheid, verantwoordelijkheid en hoop. Zij beantwoorden vragen die biologie en psychologie niet volledig kunnen beantwoorden: voor Wie leef ik, waar ligt mijn uiteindelijke waarde, hoe ga ik om met schuld, vergeving, lijden en sterfelijkheid? Dit geestelijke kader kan lichamelijke en psychologische zorg omvatten en richting geven. Juist daarom mag geestelijke suprematie nooit een snelle geestelijke verklaring worden. Vreemd gedrag is niet automatisch demonisch; depressieve gevoelloosheid is niet automatisch ongeloof; uitblijvende genezing is geen bewijs van te weinig gebed. Geestelijk onderscheid vraagt duidelijke aanwijzingen, toetsing aan de Schrift, overleg met

anderen, aandacht voor veiligheid en bereidheid om de eigen interpretatie te corrigeren. De volgorde als werkcirkel De drie stappen zijn geen ladder die men eenmaal beklimt. Tijdens het hele traject blijft men terugkeren naar alle domeinen. Nieuwe lichamelijke signalen vragen herbeoordeling; psychologische patronen kunnen pas zichtbaar worden wanneer acute stress afneemt; geloofsvragen kunnen veranderen naarmate ziekte langer duurt. De begeleider houdt daarom een werkcirkel in stand: observeren, vragen, toetsen, verwijzen, begeleiden en evalueren. Lichaam: klachtenpatroon, onderzoek, medicatie, slaap, voeding, belasting en herstel.

Psychologisch: gedachten, gevoelens, aandacht, coping, gedrag, ontwikkeling en trauma. Sociaal: relaties, veiligheid, werk, gezin, cultuur, verlies en steunbronnen.

Geestelijk: godsbeeld, geloof, schuld, hoop, gebed, gemeenschap en zingeving.

Proces: wat verandert door de geboden hulp, en welke nieuwe informatie vraagt bijstelling? Vooronderstellingen en disbalans Hoe iemand zijn klachten verklaart, beïnvloedt wat hij verwacht en welke hulp hij aanvaardt. Bij chronische klachten is het daarom belangrijk te vragen welke naam de hulpvrager aan het probleem geeft, waardoor hij denkt dat het is ontstaan, wat hij vreest dat er zal gebeuren en welke rol hij zichzelf in herstel toekent. Een verklaring kan gedeeltelijk waar zijn en toch zo eenzijdig worden dat zij klachten in stand houdt.

Geestelijke disbalans: hyperventilatie uitsluitend als geestelijke aanval interpreteren en daardoor angst en strijd vergroten.

Morele vermijding: relationele chaos volledig aan “de eindtijd” of geestelijke strijd toeschrijven en eigen verantwoordelijkheid ontlopen.

Geloofsdruk: een ernstige ziekte ontkennen omdat genezing volgens de hulpvrager volledig van de sterkte van zijn geloof afhangt.

Vals schuldgevoel: menen dat uitblijvende genezing bewijst dat de relatie met God slecht is of dat verkeerd is gebeden.

Lichamelijke versmalling: alleen bewegen, supplementen, medicatie, dieet, gewicht of uiterlijk als maat voor totale gezondheid nemen.

Psychologische versmalling: geestelijke ervaring uitsluitend tot hersenactiviteit reduceren of elke geloofsvraag rationaliseren. De reactie is niet om één eenzijdigheid door een andere te vervangen. Wie van somatisatie naar overgeestelijkheid doorschiet, is nog niet integraal geholpen. De begeleider observeert daarom niet alleen de klacht, maar ook wat de hulp zelf teweegbrengt in het lichaam, de emoties, de relaties, het gedrag en het geloofsleven van de hulpvrager. Aardse en geestelijke realiteit Veel stressmethoden helpen om overzicht, zelfcontrole en emotieregulatie te vergroten. Geestelijk gezien komt daar overgave aan God bij. Deze principes hoeven niet tegen elkaar te worden uitgespeeld. Jezus zegt dat zijn leerlingen in de wereld verdrukking zullen hebben en tegelijk goede moed mogen houden omdat Hij de wereld heeft overwonnen (Joh. 16:33). De aardse realiteit van pijn, geldzorgen, conflict en onvolkomenheid blijft werkelijk; de geestelijke realiteit van Gods trouw en de positie in Christus is eveneens werkelijk. Onbalans ontstaat wanneer iemand uitsluitend “met het hoofd in de hemel” leeft en aardse verantwoordelijkheden verwaarloost, of juist alle geestelijke waarheid overboord zet en alleen het zichtbare erkent. Integratie betekent dat iemand het concrete probleem eerlijk onder ogen ziet en het tegelijk leert bezien in het licht van Gods belofte en. Het probleem verdwijnt daarmee niet automatisch, maar krijgt een ander perspectief en wordt niet langer de enige werkelijkheid. Aanleg, ontwikkeling en trauma Zelfs een brede diagnose kan tekortschieten wanneer de ontwikkelingsgeschiedenis ontbreekt. Sommige verwondingen bestaan uit het ontbreken van wat een kind nodig had - veiligheid, afstemming, bescherming of bevestiging. Andere trauma's zijn gebeurtenissen die iemand zijn aangedaan. Beide kunnen invloed hebben op herinnering, hechting, lichaamsreacties, geloofsbeleving en het vermogen om hulp te ontvangen. Daarom kan men een slachtoffer van misbruik niet eenvoudig tot snelle vergeving dwingen en iemand met ernstige dwang niet alleen rationeel toespreken. Eerst kunnen veiligheid, stabilisatie, erkenning, grenzen en specialistische behandeling nodig zijn. Vergeving en geestelijke groei

worden niet ontkend, maar ingebed in voorwaarden die recht doen aan kwetsbaarheid en verantwoordelijkheid. In ernstige gevallen is deskundige traumabehandeling noodzakelijk naast pastorale nabijheid. Pastorale kern Behoedzaam balanceren is geen poging om de mens in drie vakjes op te sluiten. Het is een discipline van nederigheid: lichamelijke risico's serieus nemen, psychologische en relationele processen zorgvuldig wegen en de hele begeleiding plaatsen onder het gezag en de genade van God. Zo worden professionele kennis, pastorale wijsheid en geestelijk onderscheid partners in plaats van concurrenten.

15. Een geïntegreerd model en praktische weg “Moge de God van de vrede u geheel en al heiligen.” — 1 Tessalonicenzen 5:23 Een bruikbaar bijbels model kan worden samengevat in vijf onderling verbonden domeinen: lichaam, gevoelens en gedachten, gedrag en gewoonten, relaties en omgeving, en geloof en zingeving. In het midden staat de persoon voor Gods aangezicht. Een verandering in één domein kan de andere beïnvloeden, maar geen enkel domein verklaart automatisch het geheel. Figuur 2. Vijf onderling verbonden domeinen van het integrale bijbelse mensbeeld. Conceptuele synthese naar Engel [1], de SCEGS- benadering [2] en literatuur over spiritualiteit in de klinische praktijk [6–7]. Bij lichamelijke klachten vraagt men: wat is medisch onderzocht, welke medicatie of middelen spelen mee, hoe zijn slaap en belasting? Bij gevoelens en gedachten: welke emoties zijn er, welke overtuigingen en herinneringen worden geactiveerd? Bij gedrag: wat vermijdt of overdoet iemand, welke gewoonten onderhouden het probleem? Bij relaties: waar is steun, conflict, eenzaamheid of onveiligheid? Bij geloof: welk godsbeeld, welke hoop, schuld, twijfel of geloofspraktijk is werkzaam? De praktische weg is cyclisch. Eerst veiligheid en medische ernst beoordelen. Dan vertragen en het verhaal ordenen. Vervolgens één of twee haalbare stappen kiezen, zoals een huisartsbezoek, een eerlijk gesprek, dagelijks daglicht en beweging, een vast gebedsmoment of het begrenzen van werk. Daarna evalueren zonder perfectionisme. Terugval is informatie, geen defititief oordeel. De kern blijft genade. De gelovige verandert niet om liefde waard te worden, maar vanuit ontvangen liefde. Christus draagt schuld, deelt in lijden en schenkt zijn Geest als begin van de nieuwe schepping. Volledig herstel wordt niet in dit leven gegarandeerd; toch zijn werkelijke tekenen van heling mogelijk:

meer waarheid, veiliger relaties, betere zelfzorg, verzoening waar mogelijk, grotere draagkracht en een hoop die ook in zwakheid standhoudt. KERN Werk integraal, kies kleine haalbare stappen en laat genade het kader van verandering blijven.

Conclusie Volgens een bijbels mensbeeld zijn geloof, gedrag, lichaam en gevoelens geen vier losse terreinen. Zij zijn dimensies van één geschapen, gevallen, verlore en op vernieuwing gerichte mens. Het hart geeft richting aan denken, verlangen en handelen; het lichaam draagt en beïnvloedt het innerlijk; gevoelens signaleren hoe de wereld wordt beleefd; gedrag vormt patronen; relaties kunnen verwonden of dragen; geloof geeft een horizon van waarheid, genade en hoop. De wijsheid van Spreuken is daarbij onmisbaar. Zij ziet dat een rustig of vreugdevol hart, heilzame woorden, vertrouwen en rechtvaardig gedrag leven bevorderen, terwijl afgunst, verborgen schuld en dwaasheid de mens kunnen verteren. Maar de rest van de Schrift bewaart ons voor een sluitend vergeldingsschema. Job, Johannes 9, het kruis en Paulus' zwakheid laten zien dat lijden niet eenvoudig uit persoonlijke schuld kan worden afgeleid. Een christelijke benadering van psychosomatiek verbindt daarom bekering met compassie, gebed met deskundige zorg, verantwoordelijkheid met erkenning van kwetsbaarheid, en hoop op herstel met ruimte voor blijvende gebrokenheid. Zij vraagt niet alleen: ‘Welke zonde zit hierachter?’ maar breder: ‘Wat gebeurt er in deze hele mens, voor Gods aangezicht, en welke vorm van waarheid, veiligheid, zorg en gehoorzaamheid is nu passend?’ Het uiteindelijke perspectief is de opstanding. Niet iedere klacht verdwijnt nu, en geen enkele methode kan het koninkrijk afdwingen. Toch mag de gemeente tekenen van dat koninkrijk belichamen: zieken serieus nemen, schuldigen tot vergeving leiden, slachtoffers beschermen, eenzamen opnemen, professionals waarderen en samen leren leven vanuit de rust van Christus. Zo wordt zorg voor lichaam en ziel onderdeel van de liefde tot God en de naaste.

Bijlage A. Gespreksvragen voor persoonlijke reflectie of pastoraat

“ Welke lichamelijke klachten ervaar ik, sinds wanneer, en wat is al medisch onderzocht?

Welke gevoelens merk ik op, en waar voel ik die in mijn lichaam?

Welke gedachten, overtuigingen of bijbelbeelden keren steeds terug?

Welke situaties verlichten of verergeren de klachten?

Hoe zijn mijn slaap, voeding, beweging, middelengebruik en dagelijkse belasting?

Is er concrete schuld die eerlijk beleden en zo mogelijk hersteld moet worden?

Of draag ik schuld of schaamte voor iets wat mij door een ander is aangedaan?

Welke verliezen, conflicten of traumatische gebeurtenissen spelen mee?

Bij wie ben ik veilig en wie kan praktisch met mij meedragen?

Welke kleine stap is deze week haalbaar in zorg, gedrag, relatie of geloofspraktijk?

Welke professionele hulp is nodig of moet worden voortgezet?

Welke waarheid over God en mijn identiteit in Christus heb ik nu nodig? GEBRUIK Deze vragen zijn bedoeld om het gesprek te openen. Ze vormen geen test en mogen nooit worden gebruikt om iemand schuld aan zijn ziekte toe te schrijven. Bijlage B. Bijbelteksten per thema Thema Bijbelgedeelten Mens als eenheid Gen. 2:7; Ps. 139:13-18; 1 Tess. 5:23 Lichaam en waardigheid Joh. 1:14; 1 Kor. 6:19-20; 15:35-58 Hart en levensrichting Spr. 4:20-27; Marc. 7:20-23; Rom. 12:1-2 Vreugde, angst en verdriet Ps. 42-43; Ps. 56; Joh. 11:33-36; Fil. 4:4-9 Schuld en vergeving Ps. 32; Ps. 51; Spr. 28:13; 1 Joh. 1:8-9 Lijden zonder simpele schuld Job 1-2; Pred. 9:11; Joh. 9:1-3; 2 Kor. 12:7-10 Gemeenschap en zorg Pred. 4:9-12; Rom. 12:15; Gal. 6:2; Jak. 5:13-16 Rust en hoop Matt. 11:28-30; Heb. 4:9-11; Openb. 21:1-5

Bronnen en verantwoording Bijbelcitaten zijn weergegeven in gangbaar hedendaags Nederlands en soms licht geparafraseerd voor de leesbaarheid. Voor studie en publicatie verdient het aanbeveling één erkende Bijbelvertaling consequent te gebruiken en de exacte formulering daarin te controleren. Het document 'Psychosomatiek in Spreuken' van Gerard Feller diende als thematische inspiratiebron, vooral voor de aandacht voor Spreuken 3, 4, 14, 16, 17 en 28, Psalm 32, belijdenis, woorden, innerlijke vrede en lichamelijke beeldspraak. Dit nieuwe artikel verbreedt en nuanceert de benadering vanuit de gehele Schrift en maakt expliciet onderscheid tussen pastorale duiding en medische of psychologische diagnostiek.

Belangrijke bijbelse lijnen in dit artikel zijn: schepping en belichaming (Genesis 1-2), wijsheid en hartsvorming (Spreuken), gebedstaal van het lijden (Psalmen), de incarnatie en het handelen van Jezus (Evangelieën), leven door de Geest en de waardigheid van het lichaam (Romeinen en 1 Korintiërs), de gemeenschap als dragend lichaam (Galaten en Jakobus), en de lichamelijke opstanding en nieuwe schepping (1 Korintiërs 15 en Openbaring 21). Aanvullende integratiebron: Gerard Feller, "Behoedzaam balanceren in Bijbelse begeleiding", maart 2006. De diagnostische driedeling en praktijkvoorbeelden zijn redactioneel geïntegreerd en waar nodig in hedendaagse, voorzichtigere taal geplaatst. Aanvullende vakliteratuur [1] Engel, G. L. (1977). Thee need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.8476460> [2] Nederlands Huisartsen Genootschap. NHG-Standaard Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK), met de SCEGS-systematiek (actualisatie 2023). <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/somatisch-onvoldoende-verklaarde-lichamelijke-klachten-solk> [3] National Institute for Health and Care Excellence. Chronic pain (primary and secondary) in over 16s: assessment of all chronic pain and management of chronic primary pain (NG193, 2021). <https://www.nice.org.uk/guidance/ng193> [4] World Health Organization. Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders (2024). ISBN 978-92-4-0077726-3. <https://www.who.int/publications/i/item/97789724070777263> [5] World Health Organization. Guidelines for the management of conditions specifitically related to stress (2013). <https://www.who.int/publications-detail-redirect/97789724175057406> [6] Moreira-Almeida, A., Koenig, H. G., & Lucchetti, G. (2014). Clinical implications of spirituality to mental health: review of evidence and practical guidelines. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(2), 176–182. <https://doi.org/10.1596/01516-4446-2013-1255> [7] Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health:

the research and clinical implications. ISRN Psychiatry, 2012, 2787730.
<https://doi.org/10.54062/2012/2787730>

Toelichting: onderzoek naar religie, spiritualiteit en gezondheid laat complexe verbanden zien. Zulke bevindingen bewijzen geen eenvoudige oorzaak-gevolgrelatie en rechtvaardigen nooit het vervangen van medische of psychologische zorg door uitsluitend pastorale interventies. Voor medische en psychologische toepassing blijft actuele vakliteratuur en beoordeling door bevoegde professionals noodzakelijk. De hier geboden integratie is theologisch en pastoraal van aard en beoogt samenwerking met goede zorg te ondersteunen.

39 Uitgebreide literatuur en digitale bronnen

Selectie geraadpleegd en aanbevolen. Webbronnen zijn gecontroleerd in september 2026. De dynamische Academia-overzichtspagina bevat een wisselend en zeer groot corpus; daarom is een inhoudelijk relevante, publiek toegankelijke selectie gebruikt en geen claim van uitputtende opname gedaan.

- American Counseling Association. ACA Code of Ethics. 2014.
- Benner, D. G. Strategic Pastoral Counseling: A Short-Term Structured Model. Baker Academic, 2003.
- Clinebell, H. Basic Types of Pastoral Care and Counseling. Abingdon Press, 2011.
- Cooper, J. W. Body, Soul, and Life Everlasting. Eerdmans, 2000.
- Doehring, C. The Practice of Pastoral Care: A Postmodern Approach. Westminster John Knox, 2015.
- Feller, G. Het Bijbelse mensbeeld: geschapen eenheid, relationele persoon en belichaamde hoop. 2026.
- Feller, G. Psychosomatiek en de Bijbel: relaties tussen geloof, gedrag, lichaam en gevoelens. 2026.
- Feller, G. De gezondmakende leer. Academia.edu, 2018.
- Feller, G. Communicatie in het boek Spreuken; Geestelijke diagnostiek; Het geweten; Zien wat God ziet; Relationele hersenvaardigheden; Bevrijdingspastoraat. Aangeleverde artikelen.
- Green, J. B. Body, Soul, and Human Life: The Nature of Humanity in the Bible. Baker Academic, 2008.
- Imes, C. J. Being God's Image. IVP Academic, 2023.
- McMinn, M. R. Psychology, Theology, and Spirituality in Christian Counseling. Tyndale, 2011.
- Middleton, J. R. The Liberating Image. Brazos Press, 2005.
- Murphy, N. Bodies and Souls, or Spirited Bodies? Cambridge University Press, 2006.
- Pargament, K. I. Spiritually Integrated Psychotherapy. Guilford Press, 2007.
- Rosner, B. S. Known by God: A Biblical Theology of Personal Identity. Zondervan Academic, 2017.
- Sanders, R. K. (red.). Christian Counseling Ethics. IVP Academic, 2013.
- Tan, S.-Y. Counseling and Psychotherapy: A Christian Perspective. Baker Academic, 2011.
- World Health Organization. Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) Guideline, third edition. 2023. <https://www.who.int/publications/b/70678>
- World Health Organization. mhGAP Intervention Guide, version 2.0. 2016/2019. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549790>
- SAMHSA. Trauma-Informed Approaches and Programs. <https://www.samhsa.gov/mental-health/trauma-violence/trauma-informed-approaches-programs>
- GGZ Standaarden. Generieke module Zingeving in de psychische hulpverlening. 2023. <https://www.ggzstandaarden.nl/>
- 113 Zelfmoordpreventie. Informatie en ondersteuning bij suïcidaliteit. <https://www.113.nl/>
- Veilig Thuis. Advies- en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling. <https://veiligthuis.nl/>
- Gerard Feller, auteursprofiel en publieke publicatieoverzichten. <https://independent.academia.edu/gerardFeller>
- Academia.edu, Pastoral Care and Counseling topic collection. https://www.academia.edu/Documents/in/Pastoral_Care_and_Counseling
- Helsel, P. B. Witnessing the Body's Response to Trauma: Resistance, Ritual, and Nervous System Activation.
- Hendrix, H. Pastoral Counseling: In Search of a New Paradigm. Pastoral Psychology, 1977.
- GGZ Standaarden, somatisch-symptoomstoornissen en aanverwante thema's; raadpleeg steeds de actuele module.
- Nederlands Instituut van Psychologen. Beroepscode voor psychologen; actuele editie via <https://www.psynip.nl/>.

- Rijksoverheid en beroepsrichtlijnen voor meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling; raadpleeg actuele wettelijke vereisten.

Redactionele en inhoudelijke verantwoording

De auteursartikelen vormen de primaire pastorale bronlaag. De bredere Academia-verzameling is gebruikt als thematische oriëntatie op onder meer werkrelatie, empathie, trauma, identiteit, betekenis, ethiek en training. Actuele veiligheidsinformatie is geijkt aan WHO, Nederlandse GGZ-standaarden, 113 Zelfmoordpreventie, Veilig Thuis en professionele beroepscode. Geen enkele internetbron vervangt lokale wetgeving, bevoegdheidsregels of actuele klinische richtlijnen.