

# Promise

Voor bijbels denken in de (gezondheids)zorg 20e jaargang nr. 4 (oktober 2004)



In dit nummer

Mormonisme

Hechting: sleutel tot gezond leven  
via emotionele vaardigheid

Psychosociale pastorale  
Hulpverlening

# Hechting: sleutel via emotionele v



Dit artikel is te zien als een voortzetting en uitbreiding van o.a. het artikel **We geven door hoe verbonden we zijn\*** in de vorige editie van **Promise** en poogt ook wat richting te geven in de

therapie en in het therapeutisch klimaat tussen confident en geestelijk hulpverlener.



Door:  
**André H. Roosma**

## Inleiding

Dit artikel gaat over enkele mogelijke wortels van gedragspatronen die we allemaal uit eigen ervaring wel in enigerlei (hopelijk geringe) mate kennen maar waar we meestal niet trots op zijn. In de psychologie worden ze ook wel 'disfunctionele gedragspatronen' genoemd. Ik denk dan aan zaken als:

- verslavingen – dat je maar niet van dat éne af kunt blijven, of 't nu koffie is, of bonbons, of je werk, of alcohol, of seks, verkeerde relaties, of andere 'midde-len';
- storende vormen van dissociatie – 'er even niet zijn', juist op cruciale momenten;
- dwanggedachten (obsessies) of dwanghandelingen – bijvoorbeeld dertig keer op een dag je handen wassen of niet willen eten omdat je denkt dat je anders 'te dik' wordt, of juist regelmatig te veel eten;
- of andere vormen van verkeerd omgaan met jezelf of met je dierbaren, zoals zelfbeschadiging (automutilatie) of enigerlei vorm van misbruik van partner of kinderen of anderen.

In dit artikel onderzoek ik met u wat ertoe geleid heeft dat mensen dit soort dingen zijn gaan doen. We zullen daarbij zien, dat hechting, verbondenheid en vaardigheden in het omgaan met emoties hiermee veel te maken hebben. Gevarieerd als deze gedragingen op het eerste oog mogen lijken, in de meeste ervan ben ik

een gemeenschappelijke noemer gaan ontdekken. Eén doel dat ze allemaal op een of andere wijze lijken te dienen. Eén ding dat deze mensen allemaal gemeenschappelijk blijken te hebben. Dat is dat ze op een of andere wijze niet goed gehecht en daarbij vaak getraumatiseerd zijn en daardoor niet goed in staat zijn om met intense emoties of gevoelens om te gaan, vaak ook nog gekoppeld aan een achtergrond die ook hun emotionele (over)gevoeligheid heeft vergroot. En, natuurlijk ook heel belangrijk, geef ik enkele suggesties hoe we meer en meer vrij kunnen komen van dit soort gedragspatronen, of elkaar in zo'n herstelproces kunnen bijstaan.

## Achtergronden en de dynamica, oftewel: hoe werkt het?

Soms, wanneer ik hoor wat mensen allemaal meegemaakt hebben als kind, soms

als baby al, dan heb ik groot respect voor die mensen. Ze vertellen me soms woordelijk hun verhalen, soms zijn het verhalen die niet in woorden te vatten zijn maar die je op den duur aanvoelt door de non-verbale signalen die iemand -vaak ook onbewust- geeft, en doordat je weet welke factoren kunnen leiden tot de zaken waarmee ze worstelen. Wat ze me -met of zonder woorden- vertellen, getuigt er dikwijls van hoe ze als klein kind met veel inventiviteit al hun vermogens ingezet hebben om te leven. Of beter: om te óverleven.

Dat geldt zeer zeker voor velen -zo niet allen- van hen die worstelen met de gedragspatronen die ik hierboven noemde. Psychologisch onderzoek van de laatste decennia toont steeds duidelijker aan hoe veel van deze zogenoemde 'disfunctionele' gedragspatronen herleid kunnen worden tot of tenminste deels te maken hebben met zaken die we als kind beleefd hebben. Het kan ons helpen, als we enig inzicht krijgen in hoe dit werkt. Als we weten, hoe we ergens in verzeild geraakt zijn, biedt dat ook sleutels aan om te ontdekken hoe we er weer uit kunnen komen.

## Een slecht begin

Zoals gezegd, hebben veel van de mensen die in ernstige mate worstelen met de gedragspatronen die ik in het begin noemde, in hun jeugd te maken gehad met één of meer van de volgende ervaringen:

# tot gezond leven aardigheid

- een slechte hechting aan de ouders in de allereerste levensjaren, meestal doordat de vader en/of de moeder er (m.n. emotioneel) niet kon zijn voor het kind of zich gevoelsmatig niet kon afstemmen op het kind;
- één of andere vorm van misbruik door één van de ouders (of beide) of andere belangrijke personen – zij het fysiek (bijv. te hard, te vaak slaan), emotioneel (bijv. altijd in woorden of houding het kind vernederen of emotioneel ‘klem zetten’) of seksueel (variërend van schuine mopjes en vuile blikken tot erotische betasting en geslachtsgemeenschap);
- andere, voor het kind traumatische ervaringen.

Het moge duidelijk zijn, dat de zaken uit de tweede categorie vooral voorkomen in gezinnen waar de eerste categorie ook al niet ‘in orde’ is. Een vader of moeder die verkeerde dingen met een kind uithaalt, zal ook meestal intuïtief dát kind nemen dat het minst goed gehecht is, omdat hij/zij daarbij de beste mogelijkheden heeft om het misbruik geheim te houden (hoe beter gehecht een kind, hoe minder gevoelig het zal zijn voor surrogaat ‘liefde’ in de vorm van verkeerde aandacht of kadootjes, en hoe groter de kans dat het iemand zal vinden met wie het de ervaringen zal delen). De problemen zijn voor het kind in deze situaties dubbel groot.

## De rol van emoties; leren ermee om te gaan

Emoties en de wijze waarop we al dan niet geleerd hebben om ermee om te gaan, spelen een belangrijke rol in dit alles. Ook dat blijkt uit divers onderzoek van de laatste decennia.

En nu is het zo, dat zowel slechte hechting als traumatische ervaringen bij het kind sterke emoties oproepen, en tegelijkertijd het kind beroven van goede gelegenheden en de benodigde steun om er goed mee te leren omgaan.

(zie kader 1)

Sowieso zijn emoties voor een baby nog vrij nieuw en voelt hij of zij zich er snel door overweldigd. De omgeving geeft

kader 1

## Affect regulatie: verworven in verbondenheid

“Kon ik er maar beter mee omgaan?!” is een zucht die ik in vele vormen mensen heb horen slaken – onder andere iemand die zichzelf regelmatig verwondde. Dat brengt ons bij de vraag: waarom hebben sommigen van ons deze ‘stemmingsveranderende’ stoffen of gedragingen nodig, terwijl anderen er goed zonder kunnen?

Zoals beschreven in m’n web-artikel over *Gezinsleven en persoonlijkheidsontwikkeling\**, speelt een goede verbondenheid met of veilige hechting aan de ouders in de eerste levensjaren een essentiële rol in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Door veilige hechting aan zijn of haar moeder en vader leert een kind idealiter om te vertrouwen: eerst de moeder en de vader, dan God, zichzelf en anderen. Het gezicht van de liefhebbende en emotioneel op het kind afgestemde moeder communiceert op een unieke manier vrede naar de baby, temidden van de emotionele stormen die een pasgeborene ervaart (van binnenuit door lichamelijke gevoelens én van buitenaf door een grote dosis aan externe stimuli) (zie ook de web-artikelen over *De Aäronitische zegen: Gods lichtend en verheven aangezicht\**). Het gegeven dat de moeder -idealiter zelf niet overweldigd wordt door deze emoties (deels door de veiligheid die ze ervaart in de relatie met God en haar echtgenoot), helpt de baby ‘t gevoel te krijgen dat al deze intense ervaringen hem of haar niet zullen overweldigen. ‘t Is nog mooier als de ouders deze gevoelens dan ook nog (h)erkennen en benoemen (“Ah, voel je je niet zo lekker? Wat scheelt er aan?” of: “Oh, wat heb je weer een honger... ja, natuurlijk heb je honger! Kom maar, hier is wat je nodig hebt... nou, dat is beter, hè?”). Dit helpt de baby nog een stap verder om zijn of haar emoties te accepteren en ze als signalen te zien en niet als bedreigingen. Op deze manier leert hij/zij om niet van de kook te raken als zijn of haar emoties eens wat sterker opspelen, maar er op een constructieve manier mee om te gaan; ze zelfs als nuttig en bruikbaar te gaan zien. Dit proces draagt dan bij aan het ontwikkelen van wat wel ‘coping skills’ (vaardigheden om met moeilijke situaties om te gaan) genoemd worden. Dat geldt vooral de sociale ‘coping skills’ (met een moeilijkheid omgaan door de band met God en veel-betekenende anderen), maar ook andere ‘coping’ stijlen worden in dit proces bevorderd, omdat de veilige hechting de baby helpt om te experimenteren en zichzelf te zijn temidden van allerlei omstandigheden.

In een situatie van onveilige hechting (c.q. wat ik noem: onverbondenheid), waar de moeder zich bijvoorbeeld zelf erg onzeker voelt en angstig reageert op de signalen van de baby, mist de baby de vrede en terugkoppeling die hij of zij nodig heeft om deze ‘affect regulatie’-vaardigheden aan te leren. Deze kinderen missen de visuele en tactiele uitwisseling van liefde tussen moeder en kind die zo enorm bijdraagt aan het zich ontwikkelende ‘besef van zijn’ waar Leanne Payne het zo vaak over heeft: het rustig jezelf kunnen zijn, in harmonie met jezelf en je emoties. Hersenonderzoek heeft laten zien dat het verschil tussen een veilig gehecht kind en een niet veilig gehecht kind zelfs biologisch zichtbaar is in de rechter hersenhelft – de helft die verantwoordelijk is voor zowel het relationele functioneren als het omgaan met emoties (affect regulatie; zie hierbij ook de verwijzingen in *We geven door hoe verbonden we zijn\**).

hem of haar steeds nieuwe prikkels, en vanuit het eigen lichaam zijn er allerlei gevoelens die hem/haar kunnen overvallen.

Voor het leren omgaan met emoties is een goede hechting nodig; zie het kader:

*Affect regulatie: verworven in verbondenheid.* In een situatie zonder goede hechting is er niet de begeleiding die de baby zo ontzettend hard nodig heeft in het leren omgaan met al die prikkels, gevoelens en emoties.

## Trauma: complicerende factor in verbondenheid en affect regulatie

Zoals het missen van die vroege veilige hechting een kind berooft van de gelegenheid om goed te leren omgaan met zijn/haar emoties, zo berooft misbruik of dergelijk trauma het kind van de veilige hechting en basisveiligheid die hij of zij nodig heeft om verder te komen in dit leerproces. In traumatische ervaringen leert het kind dat deze wereld niet een veilige plaats is om te zijn. Daar komt nog bij dat zulk trauma vaak gepaard gaat met sterke gevoelens.

Dit alles geldt nog des te sterker voor seksueel misbruik en zeker voor incest. Seks gaat gepaard met sterke emoties en lichamelijke gevoelens, die vooral buitengewoon overweldigend kunnen zijn als ze opgewekt worden voor het kind er aan toe is. Seks kan hele sterke 'drugs' vrijmaken in de hersenen. Plezierige gevoelens en gevoelens van walging, opluchting over eindelijk wat 'liefde' te ontvangen zowel als beknelling van weer overmeesterd en misbruikt te worden – dat alles mengt zich in een wervelstorm van onbekende emoties en laten het kind niet alleen machteloos achter in de handen van de misbruiker, maar ook machteloos in zijn of haar eigen emoties en gevoelens. Dit laatste maakt seksueel misbruik zodoende nog extra traumatisch: het 'genot' wat geforceerd door de -ongewilde- biochemische reacties in het eigen lichaam wordt ervaren, geeft een idee dat zelfs je eigen lichaam je 'verraadt' en meewerkt aan iets wat je grenzen zó afschuwelijk overschrijdt dat het te gruwelijk is voor woorden. Men raakt hiermee vaak zelfs het vertrouwen in, en het contact met, het eigen lichaam kwijt. Dit kan een overweldigend reddeloos gevoel geven. Als resultaat hiervan kan elke volgende emotie die één van deze emoties triggert daarmee ook deze diepe hulpeloosheid weer naar boven brengen – een reden om al deze mogelijk triggerende emoties kost wat kost te vermijden.

Terzijde:

Het vermijden van de diepe pijn van het oorspronkelijke trauma of de oorspronkelijke verlatenheid, zie ik als de reden waarom mensen soms in therapie weer terug lijken te glijden in oude patronen van zelfbeschadiging of verslaving, terwijl ze goed op weg zijn in de therapie. Zodra de diepe, onbewuste dissociatieve of anderszins pijnvermijdende reacties afnemen wegens een toenemend gevoel van thuiskomen (verbondenheid/ hechting) en veiligheid (shalom) 'dreigen' de ergste, onderbewust vermeden emoties weer naar de oppervlakte te komen. Omdat de angst er weer door overweldigd te worden zo sterk en vasthoudend is, zoekt men onbewust (weer) naar die andere manier om

deze gevoelens onder de oppervlakte te houden. Alles wordt in het werk gesteld om te voorkomen dat je je wéér zó hulpeloos voelt.

Deze angsten in de therapeutische setting openlijk te adresseren vraagt veel genade – zowel van de kant van de therapeut als van de confident. Maar juist door dit wel te doen bouwt de confident nieuwe ervaringen op – ervaringen die laten zien hoe de volwassen overlevende in staat is om te leren goed met deze moeilijke emoties om te gaan. In dit proces is overdracht van angsten voor de dader op de counselor niet iets akelig dat vermeden moet worden; nee, integendeel, het kan een heel bruikbaar gereedschap worden in de handen van een vaardige en veilig gehechte counselor, omdat het vaak zo enorm goed inzicht geeft in de emoties die vermeden werden – een inzicht dat op andere manieren vaak nauwelijks te verkrijgen is.

## Gedrag patronen die het gevolg kunnen zijn van slechte hechting en trauma

Slechte vroege hechting en trauma liggen vaak ten grondslag aan de disfunctionele gedragingen waar ik het in het begin van dit artikel over had. Het gaat hier om gedragingen die meestal begonnen zijn als overlevingsmechanismen. Zoals ik in de inleiding aangaf, hebben velen dingen moeten doorstaan waarvan ik soms zeg: "hoe heb je dat overleefd?"<sup>1</sup> Wel, hoe ze het overleefd hebben, is vaak door hun emoties op één of andere manier uit te schakelen. Als (klein) kind hebben ze een stevige 'survivaltocht' volbracht! Anderen, in dezelfde of soortgelijke omstandigheden hebben het er wellicht niet levend van af gebracht. Deze mensen zijn dus in de eerste plaats ons respect waard! Het nare gevolg is echter wel, dat deze mensen intussen minder rustige gelegenheden en steun hebben gehad, om te leren hoe ze constructief met emoties en gevoelens om kunnen gaan. Zodoende vervallen ze gemakkelijk in de genoemde disfunctionele gedragingen. Steeds weer is het doel ervan: niet die oude pijn opnieuw te voelen. Deze mensen hebben, door wat ze meegemaakt hebben, allemaal problemen met wat wel 'affect regulatie' wordt genoemd: het invloed uitoefenen op je eigen emoties en het regelen van de mate waarin ze je beïnvloeden. Waar anderen minder intense emoties ervaren en op één of andere wijze de kans hadden om te leren op een constructieve manier met hun emoties om te gaan, hebben de mensen waar we het hier over hebben vaak de ervaring dat hun emoties hen kunnen overweldigen zoals een oceaan golf een te klein bootje overspoelt. Vaak hebben ze als kind niet die veiligheid ervaren waarin je kunt leren met emoties om te gaan. Dus, wat ze doen (of wat hun onderbe-



wuste doet) is wegen te zoeken om hun gevoelens te dempen dan wel dingen te vinden die nog sterkere, positieve gevoelens opwekken, om zó de te vermijden gevoelens niet te voelen.

## Dissociatie

Dissociatie is een vaardigheid die we in feite allemaal wel in enigerlei mate kennen. Denk bijvoorbeeld aan de momenten dat u in de auto zat en u niet kon herinneren wat u de laatste minuten om u heen gezien had of zo. Of denk aan hoe u in een crisissituatie allerlei zaken even 'uit uw hoofd zette' om alleen dat ene de aandacht te geven die het nodig had. Voor alle andere dingen 'zijn we er even niet'.



Iets dergelijks kunnen kinderen toepassen wanneer ze ernstig emotioneel verwaarloosd of misbruikt worden of iets dergelijks. De emoties van pijn, eenzaamheid, verraad, vernedering, verontwaardiging en schaamte die daarmee gepaard gaan kunnen zó heftig en overweldigend zijn dat er voor het kind maar één mogelijkheid overblijft, en dat is: 'er even niet te zijn'. Het hele gebeuren met de bijbehorende pijn wordt wel geregistreerd maar in een stukje van het geheugen waar het kind er niet of slechts moeilijk bij kan. De traumatische ervaring was te pijnlijk om te beleven en de herinnering eraan daarna ook te pijnlijk om mee te leven, dus beschermde het onderbewuste het bewust-

te leven door 'er even niet te zijn' en zó de nare herinneringen weg te stoppen. Zó beschermt het zich ertegen om er niet door overweldigd te worden.

Dit gedragspatroon kan onbewust echter zó inslijten dat ook als volwassene deze mensen op pijnlijke of anderszins moeilijke situaties reageren door 'er even niet te zijn'. Een gebeurtenis in het heden 'triggert' daarbij soms een traumatische situatie uit het verleden.

Vaak is dissociatie ook gekoppeld aan een slechte hechting in de eerste levensmaanden. Als de hechting met de moeder slecht verloopt, raakt de baby ook innerlijk minder goed verbonden, waardoor de neiging tot dissociatie sneller optreedt.

Iets dergelijks geldt als mensen zich specifiek van hun gevoelens vervreemd hebben, door 'niets meer te voelen'. Als resultaat hiervan, kan het leven gevoelsmatig eentonig en saai worden – een reden voor velen om zich te begeven in vaak riskante, 'spannende' activiteiten die hen een gevoel van 'leven' teruggeven. In sommige gevallen is dit ook een basis voor dwangmatige handelingen of voor verslavingen of de zelfbeschadiging die ik noemde.

### **Verslavingen, obsessies, automutilatie en misbruik**

In gevallen waar dissociatie geen rol van betekenis speelde, begeeft men zich in allerlei disfunctioneel gedrag juist om weg te raken uit emoties die ervaren worden als overweldigend, onaangenaam of ongewenst, of waar men simpelweg niet mee kan omgaan. Het gegeven dat deze emoties eens zo overweldigend waren, speelt hierin een grote rol, evenals het gegeven dat er in de vroege kinderjaren onvoldoende mogelijkheden waren om vaardigheden te ontwikkelen om constructiever met emoties om te gaan.

Een manier waarop mensen als klein kind van hun ouders geleerd kunnen hebben om met moeilijke situaties of pijn om te gaan is: het door een of ander 'middel' te verdoven. Later zie je dan vaak dat ze worstelen met verslavingen – aan alcohol, werk, seks, eten (voedsel in het algemeen: te veel of te weinig eten; dan wel specifieke soorten voedsel: cafeïne, zoetheid, chocolade, om er slechts enkele te noemen), disfunctionele relaties (zoals in mede-afhankelijkheid<sup>2</sup>) of wat dan ook. Alcohol en drugs zijn bekende middelen om 'je zorgen even te verlichten' – tenminste tijdelijk (dat je de volgende ochtend nog meer zorgen hebt is een ander chapter en vaak een reden te meer voor het ontstaan van ver-

slavingen). Seks is er ook een. In seksuele gemeenschap produceert ons lichaam ook 'stemmingsveranderende stoffen' die minstens zo krachtig zijn als de chemische drugs waar ik 't zoëven over had. Seksuele verslavingen kunnen daardoor zeer hardnekkig zijn. Zelfs door intensieve lichamelijke oefeningen (zoals hardlopen) kunnen klieren in onze hersenen deze 'stemmingsveranderende stoffen' afgeven. Alle uren van de dag je intensief op je werk storten (vaak gepaard gaand aan een verlenging van de dag en een verkorting van de nacht) is ook een manier waarop mensen soms hun zorgen of gevoelens wegdrücken. Dit gaat dikwijls gepaard met een gedreven zoeken naar promotie – iets wat op zichzelf soms in verband gebracht kan worden met een pogen om eindelijk de erkenning of bevestiging te krijgen die men als kind moest ontberen; en dus als manier om de gevoelens van onbeduidendheid te vermijden die zovelen kennen maar ook zo moeilijk toegeven.

Anderen hebben obsessies of dwanghandelingen ontwikkeld: op rituele wijze denken of handelen, steeds opnieuw, zonder te kunnen stoppen.

Weer anderen raken enigszins weg uit de realiteit en misbruiken of mishandelen dan hun geliefden of hun eigen lichaam (zoals bij zelfbeschadiging)<sup>3</sup> om hun gevoelens te beïnvloeden. Het kan hier gaan om algemene fysieke dan wel seksuele dan wel emotionele vormen van misbruik.

Na afloop leveren al deze gedragingen vaak diepe schaamte op, en verwijdering in relaties, die weer een extra voedingsbodem vormen voor de volgende episode doordat ze de negatieve emoties versterken, verbondenheid verzwakken en zo het goed met die emoties omgaan nog verder bemoeilijken.



### **Ook type gedragspatroon vaak in jeugd bepaald**

Zolang het trauma (nog) niet voldoende genezen is, zullen overlevenden meestal proberen hun onvoorspelbare emoties (of het gemis eraan, wegens dissociatie) op te lappen

door de gedragspatronen die ik eerder noemde. Het zijn in feite allemaal manieren om te sterke gevoelens te reguleren. Dan blijft nog de vraag: waarom is de een gevoelig om alcoholverslaafde te worden, en gaat een ander zichzelf beschadigen, of weer iets anders? Ik heb gemerkt dat het type gedrag dat men kiest, vaak gerelateerd is aan de manier waarop de ouders omgingen met problemen in hun gezin. Als elk probleem werd beëindigd door het

kind een aframmeling te geven (fysiek misbruik), waarna een redelijk 'vredige' situatie ontstond, kan de overlevende zich later -onbewust- wenden tot zelfbeschadiging of tot een relatie met een misbruikende ander, wanneer hij of zij eigenlijk die vredige situatie zoekt. Als het kind 't idee kreeg dat hij of zij moeilijkheden kon voorkomen door zich strikt te houden aan bepaalde ongeschreven 'regeltjes', zal eerder gekozen worden voor dwanggedachten of dwangmatig gedrag of workaholisme (met slaafsheid naar hogere managers) om met beangstigende of anderszins ongewenste emoties om te gaan. Als een of andere stof gebruikt werd om 'de vrede te bewaren' – bijvoorbeeld door het kind een ijsje of snoepje te geven om het stil te krijgen – zal de trauma-overlevende ook een dergelijk middel (of 't nu chocolade of alcohol is) gebruiken om zijn of haar emotionele pijn te stillen en zich 'goed te voelen'. Overlevenden van seksueel misbruik kunnen zich overgeven aan intensieve masturbatie (zelf'bevrediging') of intens mede-afhankelijke relaties of seksueel 'losgeslagen' gedrag om hun 'vrede' te bewaren. Ook zie je min of meer het tegenovergestelde: de manier waarop er in het ouderlijk huis met de dingen werd omgegaan, wordt koste wat 't kost vermeden in een -onbewuste- poging die 'uitspattingen' onder controle te krijgen. Waar snoep en ijsjes gebruikt werden, volgt dan een neiging tot anorexia. Waar er seksueel misbruik was, volgt een vlucht in a-seksualiteit (vooral bij misbruikte vrouwen zie ik dit: vermijding van contact met mannen en/of frigiditeit als ze al getrouwd zijn).

### Van machteloosheid naar controle

Behalve dat al deze gedragingen gebruikt worden om bepaalde gevoelens te vermijden of juist andere, sterke positieve gevoelens op te roepen, speelt hierbij ook nog het effect van de controle over de situatie weer terug proberen te krijgen. In de ongehechte en/of traumatische situaties die men als kind heeft doorstaan, is die controle afgenomen en bleef er vaak alleen een hopeloze machteloosheid over. Door zaken als automutilatie, zelfbeschuldiging en/of verslavingen krijgt men het idee dat men de situatie zelf weer in de hand heeft – zelfs al is dat doordat men zelf zijn/haar leven in feite verknalt of zich pijn of moeilijkheden op de hals haalt. 'Desnoods nog liever een –door mijn eigen toedoen– verpest leven dan opnieuw in die vreselijke put van angst en machteloosheid terecht te komen' lijken mensen soms onbewust te zeggen.

### Herstel en het opdoen van vaardigheden in het omgaan met emoties

Het moge duidelijk zijn, dat verbondenheid en het leren emoties goed te hante-

ren hoofdingrediënten van herstel zijn, waarbij dat tweede mede afhankelijk is van het eerste. Ik zie het dan ook als de voornaamste rol van een hulpverlener tegenover iemand die met deze zaken worstelt, om deze persoon te helpen echte vrede en veiligheid te gaan ervaren door verbondenheid – net als het idealiter in de eerste jaren geleerd zou zijn. Daarna (of tegelijkertijd) kan ook gewerkt worden aan het aanleren van vaardigheden om beter met emoties om te gaan.



Maar, nogmaals, ik geloof dat een eerste stap naar herstel vooral komt door het vinden van verbondenheid en basisveiligheid (echte vrede; shalom) in de relatie met God, die vaak opgebouwd wordt door de relatie met een soort ouderfiguur, zoals een hulpverlener of vertrouwde vriend(in) (niet een romantische of seksuele relatie!).

In parallel met Paulus' woorden uit Rom.10:14 zou ik willen zeggen: "Hoe zal iemand voor wie zelfs de meest vertrouwde personen niet betrouwbaar bleken, toch weer vertrouwen opbouwen, tenzij het hem of haar van nabij voorgeleefd wordt door iemand die wel betrouwbaar is?"

(zie kader 2)

Hieronder enkele suggesties t.a.v. aspecten die mijns inziens van belang zijn in de hulpverlening aan de mensen waar we het hier over hebben. Mocht u uzelf in het bovenstaande herkend hebben, dan zijn dit wellicht aspecten die u met uw hulpverlener zou kunnen bespreken.

### Gebed en zegen

Als christen-hulpverlener vind ik het gezamenlijke gebed heel belangrijk – het samen praten met God, Hem betreffend bij de emoties; bij de pijn, bij het verdriet, bij de boosheid, etc. Maar ook: samen de zorgen en de pijn aan Hem geven, en samen bidden om herstel. Ik vind het opvallend dat Paulus in Filip.4:5b-9 de nabijheid van Jezus noemt als 'opstapje' hiernaartoe. Jezus' nabijheid stemt ons ook tot dankbaarheid, want doordat Hij er is, is er hoop in onze situatie. Met als belofte dat God ons denken en hart (de diepe kant van ons gevoelsleven) met Zijn shalom zal vullen en ze zo zal 'behoeden'. We mogen ons door Zijn nabijheid ook meer en meer aan Hem gaan hechten

(vgl. 1 Cor.6:17). Dit zal ook één van de eerste doelen van een christelijke hulpverlener zijn: de hechting van zijn of haar confidenten aan God bevorderen. Ik moet daarbij denken aan dat voorval toen Jezus mensen persoonlijk aangesproken had en er veel mensen wegliepen (Joh.6:66-68). Jezus vroeg aan Petrus en Zijn andere volgelingen: "willen jullie ook niet gaan?" Petrus zei toen veelbetekend: "Meester, tot wie zouden we anders moeten gaan? [Alleen] U hebt woorden van eeuwig leven!" Inderdaad: Hij is onze hoop op een hersteld **leven**. Vanuit de overgave aan Hem komt het herstel ons leven binnen: ons lichaam, onze emoties en gedachten en daardoor ook ons gedrag (vgl. Rom.12:1-2).

Van Téo van der Weele en André de Haan (de laatstgenoemde is inmiddels helaas overleden) heb ik geleerd dat we daarbij dankbaar gebruik mogen maken van de vele benamingen waarmee we God mogen aanspreken, die de Bijbel ons geeft. Voor iemand die geleden heeft onder een gewelddadige of seksueel misbruikende of juist afwezige vader, zal het in het begin wellicht niet zulke positieve associaties oproepen als we God als 'hemelse Vader' aanspreken. Daarvoor moet er eerst meer vertrouwen en onderscheid gegroeid zijn vanuit de ervaring: "God is totaal anders!" Jezus kan dan ook psychologisch gezien een 'veilige middelaar' zijn. Of we kunnen eraan denken hoe Jezus zich als een lam of Zijn Geest zich als een kwetsbare duif manifesteert en deze beelden in ons gebed gebruiken. Van Gods opdracht aan de priesters in het Oude Testament (Num.6:22-27) heb ik geleerd dat de zegen ook een belangrijke weg is waarlangs God heelheid brengt (Téo's pastorale benadering van het *Zegenend Helpen*\* heeft al veel trauma-overlevenden veel vrede en herstel doen vinden; zie ook de artikelen *De Aäronitische zegen (1): Gods lichtend aangezicht\**; en (2): *Gods verheven aangezicht\** – over hoe de wetenschap bevestigt wat de Bijbel al zo lang zegt over wat we nodig hebben; en *Non-verbaal zegenen – een krachtige taal!\**).

### Parelduiken

Eerder noemde ik al dat mensen die zonder goede hechting opgegroeid zijn, of die zware trauma's overleefd hebben door bijv. hun emoties af te sluiten, ons respect verdienen omdat ze 't hebben weten te overleven. Onder meer via Téo van der Weele heb ik geleerd om er op deze manier van uit te gaan dat deze mensen enerzijds wellicht dingen niet geleerd hebben (omdat de gelegenheid en support ontbrak) maar anderzijds ook vaardigheden hebben die anderen wellicht niet of minder hebben<sup>1</sup>. Téo noemt dit wel het parelduiken. Je staat soms verrast wat Jezus met en in en door deze mensen kan doen

juist door die speciale vaardigheden die zij juist sterk ontwikkeld hebben. De Israëliische dramatherapeut en traumadeskundige Mooli Lahad gaat er in zijn diagnosestelling dan ook vanuit dat je zowel de zwakke als de sterke kanten van iemand moet inventariseren, en heeft daar een speciale methode voor bedacht, gebaseerd op creatieve technieken: de Verhaal-in-zes-stukjes methode.

### Overdracht toelaten

Zoals eerder aangegeven, kan overdracht hierin een nuttige rol spelen, omdat het de onbewuste angsten en gevreesde emoties en gevoelens naar boven haalt. Wat is overdracht, zult u wellicht vragen. Om te illustreren wat overdracht is grijp ik terug

op een tv-uitzending van een show van de Amerikaanse psycholoog Dr. Phil McGraw die ik deze zomer zag (de oorspronkelijke uitzending in de VS was op 1 april 2004 geweest). Daarin was een vrouw die regelmatig buitengewoon kribbig deed tegen haar echtgenoot en andere vrienden. “Ik ben altijd wel op iemand kwaad” zei ze zelf en haar lichaam sprak wat dat betreft ook boekdelen. Het was zo erg dat haar echtgenoot ‘t niet zag zitten dat ze kinderen zouden krijgen. Hij was te bang, dat ze ook tegen haar kinderen zo kwaad zou doen. Dr. Phil vroeg haar of ze zelf niet in de gaten had waar die kwaadheid vandaan kwam. Hij zag dat namelijk wel. Buiten de show had hij haar uitgebreid bevraagd over haar verleden. Daarin was

naar voren gekomen dat ze door een mannelijk familielid seksueel misbruikt was. Dr. Phil liet haar in de camera deze man confronteren met wat hij aan ellende had aangericht. Zij had hier duidelijk moeite mee. Steeds draaide ze haar gezicht weer af en had ze de neiging alles af te zwakken. Haar boosheid richtten op degene die haar leven had verwoest, riep bij haar te veel gevoelens van onmacht en angst op. Daarom had ze deze dader ook nooit eerder geconfronteerd. In plaats daarvan richtte ze haar boosheid liever op iedereen in haar omgeving die wel veilig voor haar was. Dit illustreert heel goed wat overdracht is en hoe het komt dat ‘t er is: gevoelens die eigenlijk gericht zijn op een specifieke persoon, of horen bij wat die

### kader 2

## Genade en de behoefte aan verdoving

*(Waarschuwing voor overlevenden: enig materiaal in deze alinea zou triggerend kunnen zijn!)*

Als iemand een chirurgische operatie moet ondergaan – bijv. om een vreemd object uit het lichaam te verwijderen – vinden we het erg logisch dat de persoon verdoving ontvangt, om niet de enorme pijn van de operatie te hoeven voelen.

Aan de andere kant, hoe bekijken we iemand op wiens emoties God een grote en zeer diepgaande herstel-operatie uitvoert die minstens zo pijnlijk kan zijn? Zouden we hem of haar niet net zo’n verdoving gunnen? Ik zie het als een grote fout, die weinig echt contact met Gods genade laat zien, als anderen deze mensen elke verdoving willen onthouden.

Gedurende het proces van naar boven laten komen en herstel van pijnlijke emoties hebben mensen vaak enige vorm van verdoving nodig om ‘t eenvoudig vol te kunnen houden. Uiteindelijk is ‘t niet voor niets dat ze naar de fles grepen, of workaholic werden of hun lichamen gingen misbruiken, zoals we eerder opmerkten. Deze vormen van gedrag dienden het doel van pijnstilling of verdoving. En ik zie God in zijn genade dit erkennen. Want, ja, vaak is Hij zo veel genadiger dan wij de neiging hebben te zijn! Ik denk aan die verzen uit Spreuken (34:4-7), waar staat dat een koning geen wijn moet drinken omdat hij helder moet kunnen denken om wijze beslissingen te kunnen nemen. Nee, zegt dat gedeelte, geef wijn liever aan iemand die ernstig bedroefd is, zodat hij of zij tenminste voor even zijn/haar zorgen kan vergeten (i.e. de pijn verminderen).

Eén duidelijk onderscheid wil ik hier wel maken. Het gedeelte uit Spreuken zegt niet: ‘laat de bedroefde maar dronken worden en zijn of haar leven en dat van anderen riskeren door met een flink glas op achter het stuur van een auto te kruipen’. Sommige van de pijnstillende gedragingen die ik noemde kunnen wellicht vrij ‘onschuldig’ zijn, terwijl andere de levens van de overlevenden zelf of van derden in gevaar brengen. Daarom zal het in de hulpverlening noodzakelijk zijn om duidelijke grenzen te stellen: geen levensbedreigend gedrag meer!

Binnen die afbakening kan een hulpverlener dan de overlevende/ confident helpen om meer gezonde manieren van pijnstilling te zoeken. Ik had ‘t zo-even over het gebruik van alcohol. In die context herinner ik me dat een bekende expert betreffende verslavingen – ik dacht: Melody Beattie – ergens een verhaal vertelt over hoe dik de sigaren- en sigaretten-rook hangt op sommige bijeenkomsten van mensen die van de alcohol af willen komen. Ze zegt dat om te illustreren dat ‘t vaak zo is dat de ene verslaving vervangen wordt door een andere, vooral zolang de onderliggende pijn nog niet is genezen. Roken is niet gezond, maar tijdelijk wellicht minder gevaarlijk dan dronkenschap, als ik denk aan alle slachtoffers daarvan in ‘t verkeer en in huiselijk geweld (nou ja, ‘huiselijk’?? sic).

Ik hoorde eens hoe een wijze hulpverlener een vrouw had geadviseerd die vaak zichzelf in haar polsen sneed om haar emotionele pijn te stillen. Ze deed dat niet omdat ze wilde sterven maar om via de fysieke pijn ervan weer te voelen dat ze leefde. Hij had haar geadviseerd op een stevig elastiek om haar pols te doen en dit uit te rekken en dan tegen haar pols aan te laten ‘schieten’. Het doet ongeveer net zo zeer als het snijden, maar is veel minder levensbedreigend. Deze vrouw hoefde daarna nooit meer met grote spoed naar een ziekenhuis gebracht te worden zoals twee keer eerder wel ‘t geval was geweest. Na nog een jaartje counseling kon ze ook zonder de elastieken.

Als we ons richten op het verdriet in Gods hart over de gebrokenheid en pijn in een van zijn dierbaren, worden we genadig en vinden manieren, onder Zijn leiding, om iets van die pijn te helpen verzachten. In eerste instantie kunnen dat methoden van pijnstilling zijn die ook niet volmaakt zijn, maar toch beter dan de methoden die eerder gebruikt werden. Ik ben op de één of andere manier nooit een groot voorstander geweest van psychofarmaceutische medicaties, omdat ze meestal (op zichzelf) niets oplossen, zoals ik placht te zeggen. Maar ik ben gaan zien dat in sommige gevallen zo’n medicatie, voorgeschreven door een wijs psychiater, wel een tijdlang een nuttige functie kan hebben – bijvoorbeeld door de pijn te verlichten en zó wat ruimte te scheppen voor een diepere genezing langs een andere weg. In andere gevallen kan het zeer toepasselijk zijn om iemand regelmatig te zegenen met de genade, de vrede en de liefde van God, als een beschermende deken die hen verwarmt en hun pijn verlicht. Sommigen hebben wellicht een vertrouwde vriend(in) die ze kunnen bellen en die hen zó kan zegenen wanneer het water hen weer ‘ns tot aan de lippen stijgt. En het ervaren van ‘horen bij’ of ‘er is toch nog iemand die om me geeft’ kan ook erg veel diepe emotionele pijn verlichten. Op deze manier kunnen we overlevenden helpen om, stap voor stap, betere manieren te vinden om met hun pijn en andere gevoelens om te gaan.

persoon je heeft aangedaan (of bij hoe die persoon er niet voor je was), deze gevoelens uiten tegenover een andere, meer ‘veilige’ persoon, zoals een echtgenoot, vriend(in) of counselor. Voor die echtgenoot, vriend(in) of counselor kan dat lastig zijn. De confidant wordt ‘zomaar’ kwaad op je, terwijl je hem of haar niets hebt aangedaan maar allen wilt helpen; of eist dingen van je die je niet kunt geven. Het is dan goed om die ‘overgedragen’ gevoels-uitingen te zien voor wat ze zijn en verwelkomen dat ze tenminste naar de oppervlakte komen en zodoende bespreekbaar worden, zoals in het geval van deze vrouw ook daadwerkelijk gebeurde. Van daaruit kun je dan, net als deze Dr. Phil deed, de persoon helpen de gevoelens te uiten tegenover degene op wie ze gericht waren. Dat hoeft niet altijd tegenover hem of haar in persoon. Soms kan het voldoende zijn om bijv. een brief te schrijven (die wellicht nooit verstuurd wordt). Maar dan blijven die oude gevoelens tenminste niet opgepot zitten en worden niet anderen die er niets mee te maken hebben er het slachtoffer van.

### Afgestemde empathie

Van de zijde van de hulpverlener is afgestemde empathie een sleutelfactor – vooral wat wel genoemd wordt: ‘primary-level accurate empathy’ (juist gerichte empathie op een primair niveau). Het doel hiervan is om ‘naar de confidant toe te communiceren dat de hulpverle(e)n(st)er zijn of haar wereld begrijpt vanuit het perspectief van de confidant; zulke empathie richt zich zowel op de gevoelens als op de gedragingen en ervaringen die onder deze gevoelens liggen... en helpt vertrouwen en rapport op te bouwen en verbetert het niveau van het zelf verkennende gedrag van de confidant’, zoals ik het ergens (zij het in het Engels) zo goed verwoord zag. Of, zoals de Bijbel ‘t zegt: “weent met de wenenden, wees blij met hen die blij zijn”; we moeten onze gevoelens in lijn brengen met die van onze vriend(in) of confidant(e). Dat zie ik ook bij Jezus, bijv. waar Hij mee-huilde met Maria, wier broer Lazarus overleden was (Joh.11:1-44). Jezus had redenen om dit niet te doen. Hij wist dat Hij Lazarus uit de dood zou terughalen. Toch koos Hij er eerst voor om Maria te laten merken dat Hij naast haar stond. Door de overlevende in de relatie te laten zien en ervaren hoe we zelf met zulke gevoelens omgaan, en hoe we ze niet vermijden en niet bang zijn erdoor overweldigd te worden, zaaien we echte vrede in het innerlijke hart (de onbewuste bewaker) van de overlevende.

Volledige afstemming – cognitief zowel als emotioneel – op de andere persoon is hier essentieel. Op deze manier geven we wat Anna Terruwe noemde: ‘weerhoudende

liefde’ – een liefde die zorgzaam naar de ander kijkt, alsof je in zijn of haar schoenen staat, en de ander alleen dát geeft wat hij of zij op dat moment ook kan ontvangen en in een vorm en hoeveelheid waarin het ontvangen kan worden.

Een belangrijk aspect in deze empathische wijze van met elkaar omgaan is de bevestiging en validatie van de ander. Van nature proberen we soms de ander te corrigeren in waarin wij denken dat hij of zij ‘uit balans’ is. We proberen dan soms een bedroefd iemand op te vrolijken, etc. De Bijbel wijst een andere weg: “Huil mee met degenen die huilen, wees blij met degenen die blij zijn”. Door mee te huilen of mee te ... (in de gevoelens mee te gaan) met de ander valideren we de ander; zeggen we: het is terecht dat je rouwt, blij bent, of wat dan ook maar de situatie is. En we geven hem of haar toestemming, ruimte om zijn of haar eigen emoties te hebben: “Ja, jij mag je nu zo voelen!” We communiceren daarmee ook impliciet dat die gevoelens op zich niet schadelijk zijn – dat we vertrouwen dat de ander er goed mee om zal weten te gaan. Dit werkt vaak als een zichzelf vervullende ‘profetie’: juist door het geschonken vertrouwen kan de ander ook met die gevoelens omgaan. Dit wordt dan wellicht als een eerste stap in een positieve ontwikkelingsspiraal naar steeds meer vertrouwen en steeds meer vaardigheid in het omgaan met emoties.

In en door de non-verbale communicatie rond ons samen doorwerken van deze gevoelens met hen (communicerend van rechter hersenhelft naar rechter hersenhelft), verzachten we zo hun onbewuste angsten en voorzien we in gelegenheden om te leren omgaan met emoties. Op deze manier kunnen zij hun gevoelens en gedragingen modelleren naar het voorbeeld van wat ze zien in ons. Hierdoor wordt de verbondenheid met God en anderen, maar -in dit kader vooral belangrijk- ook met zichzelf bevorderd. Emotioneel en in termen van tijd en persoonlijke investering kan dit een uitdagende taak zijn die veel van ons vraagt. Moge God ons erin helpen en zegenen!

### Genade en lichtvoetigheid

Een ander belangrijk aspect van vruchtbare counseling is een zekere mate van lichtvoetigheid. Ik sluit dat hier aan bij een stuk onder de kop ‘genade’ omdat de twee erg nauw samenhangen. De woorden ‘gein’ en ‘genade’ komen zelfs van de zelfde stam.

Zoals bekend kan humor overigens gespannen situaties wat ontspannen, en de angst verlichten. Dit is een belangrijke les die we kunnen leren van onze Joodse ‘broeders’. Zij staan erom bekend dat ze in moeilijke tijden overleven op de lichtvoe-

tige grappen die ze zelfs over zichzelf maken. Zichzelf niet té serieus nemen helpt de hulpverle(e)n(st)er zich te ontspannen en zichzelf niet tot burn-out te overwerken, en het helpt de confidant in het nemen van wat hij of zij als ‘risico’s’ ervaart en daarbij alle eigen gevoelens te tolereren of zelfs te reguleren en gebrui-



ken – inclusief die emoties, die tot dan toe vermeden werden. Ook hierin mogen we onszelf in lijn brengen met die uiterst zorgzame en genadige God. Als ik me realiseer hoe kwetsbaar ik ben, en tegelijkertijd, hoe de Heilige Geest toch door me heen wil en kan werken, ben ik vaak blij verrast. Nu ik ‘t over de Heilige Geest heb, wordt Zijn vrucht in ons niet gekarakteriseerd door eigenschappen als liefdevolheid, blijdschap en vrede? En wordt Hijzelf niet vergeleken met een tedere duif?

### Benoemen van gevoelens

Gevoelens en emoties zijn belangrijk. We kunnen er niet zonder. God zelf heeft gevoelens, lezen we in Zijn Woord: de Bijbel (zie bijv. Ps.2:4,5 lachen, boosheid; Gen.6:6 berouw, verdriet; Joh.11:35 ver-



driet; Joh.17:13, Luk.15:5 blijdschap; Jac.4:5 jaloezie). Gevoelens hebben een belangrijke signaalfunctie en ze zijn belangrijk omdat ze een grote invloed op ons dagelijks leven hebben. Gevoelens worden soms echter toch onbewust vermeden omdat ze als grillig, wellicht zelfs als beangstigend worden erva-



ren. Dat heeft er tenminste deels mee te maken dat ze onbekend zijn. Sommige mensen hebben nooit meegemaakt hoe je op een constructieve manier met gevoelens om kunt gaan – gevoelens in het algemeen of bepaalde groepen van gevoelens. Onbekend maakt onbemind, luidt het spreekwoord. Iets wat mensen dus ook kan helpen bij het leren omgaan met gevoelens, is ze te benoemen en bespreekbaar te maken. Daarvoor is wel taal en uitleg nodig. Immers: wat bedoelen we, als we bijvoorbeeld zeggen: “ik ben boos!” Gaat dan even later allerlei huisraad door de kamer vliegen? Voor sommigen heeft het woord ‘boos’ of ‘kwaad’ dat soort connotaties! Heel veel uitleg van wat je voelt, en hoe dat heet, en wat er dan al dan niet volgt, enzovoort, kan dus nodig zijn.

In zo’n ‘ontdekkingstocht in de wereld van de gevoelens’ komt het maar al te vaak voor dat iemand voor één soort gevoel veel verschillende woorden heeft, en voor een andere soort geen een of veel minder (vergelijk hoe een Eskimo meerdere woorden voor wit en voor sneeuw heeft, terwijl iemand uit centraal Afrika wellicht helemaal geen sneeuw kent en er dus ook geen enkel woord voor heeft). Als een hulpmiddel in het verwoorden van gevoelens kwam ik op Amerikaanse websites lijsten tegen met woorden voor allerlei gevoelens die we kunnen hebben. Op basis hiervan en op basis van een lijstje van enkele collega-hulpverleners binnen *De Kracht van Vrede*, heb ik, onder de titel: *Hoe benoem ik mijn gevoelens?, een lijst met gevoelswoorden\** opgesteld (zie kader; dit is een sterk samengevatte versie van de lijst op de website van de auteur; hier zijn gevoelens in 7 groepen of categorieën ingedeeld; er is ook een alfabetisch geordende lijst\*).  
(zie kader 3)

### Samenvatting

Psychologisch onderzoek van de laatste decennia toont steeds duidelijker aan hoe veel disfunctionele gedragspatronen herleid kunnen worden tot of tenminste deels te maken hebben met een tekort aan vaardigheden in het omgaan met emoties. Anders gezegd: veel ‘vreemd’ gedrag – zoals allerlei verslavingen, ernstige vormen van dissociatie, automutilatie (zelfbeschadiging) of misbruik van anderen – wordt vaak veroorzaakt doordat de persoon in kwestie niet weet hoe op een constructieve wijze om te gaan met emoties en gevoelens. Men heeft ook ontdekt, hoe hechting (dan wel verbondenheid) in de kindertijd van grote invloed is op de vorming of het aanleren van goede vaardigheden op emotioneel gebied. De kwaliteit van de vroege hechting bepaalt dus wat wel genoemd wordt de ‘ego-veerkracht’: de vaardigheden om met emoties en moeilijke situaties om te gaan, dan wel het gebrek daaraan, en die bepalen op hun beurt voor een groot deel of iemand psychisch gezond kan functioneren of daar grote moeite mee heeft. Sommige mensen groeien om te beginnen al op met onzekere hechting. Velen hiervan alsmede sommige anderen ondergaan traumatische ervaringen gedurende hun kindertijd of als tiener – ervaringen die hun besef van verbondenheid ernstig schaden. In dit artikel ben ik erop in gegaan hoe dit invloed heeft op de vorming van vaardigheden om goed met emoties om te gaan of een gebrek hieraan en de disfunctionele gedragingen die dan het gevolg kunnen zijn – van dissociatie tot verslaving of misbruik van zichzelf of anderen. Tevens heb ik enkele ideeën en suggesties aangereikt met betrekking tot

de pastorale of psychotherapeutische interventie strategieën die een overlevende van ernstige traumatisatie of een anderszins onzeker gehechte confident kunnen helpen om de noodzakelijke bronnen te vinden; bronnen die nodig zijn om alsnog de emotionele vaardigheden op te kunnen doen die onmisbaar zijn voor een psychisch, emotioneel en relationeel gezond leven.

### Nawoord

In de loop van vele jaren heb ik mezelf vaak afgevraagd waarom sommige pastorale en psychotherapeutische benaderingen en hulpverleners zoveel effectiever zijn dan andere, waar het gaat om het begeleiden van mensen met traumatische ervaringen in hun kindertijd. Recenter ben ik er achter gekomen dat het bovenstaande daarvoor een belangrijke verklaring biedt, zo niet DE verklaring. Een pastoraal werk(st)er of therapeut(e) die zelf zeker gehecht is (aan God en anderen) kan zoveel meer tolereren aan overdracht van chaotische emoties en gevoelens en kan ‘t zich veroorloven om even uit z’n eigen schoenen te stappen en in die van de confident(e). Hij of zij kan in de ander de diep verborgen ware persoon bevestigen. Ik geloof dat dit verklaart – ten minste deels (er is hierin ook het soevereine werk van God!) – waarom de benaderingen zoals de ‘zegenend helpen’ benadering van Téo van der Weele zo succesvol is in de behandeling van overlevenden van seksueel misbruik. Iets dergelijks kan gezegd worden van de ‘bevestigende’ of ‘bemoedigende’ benaderingen die zo veel mensen al hebben ontwikkeld en onderwezen; ik denk hierbij aan Anna Terruwe, Thomas Gordon en Alfred Adler – om er slechts enkele uit verschillende ‘scholen’ en achtergronden te noemen.

### Voetnoten:

\* Een elektronische versie van dit artikel is te vinden op de website van de auteur, [www.12accede.nl](http://www.12accede.nl), onder de sectie ‘artikelen’; alle verwijzingen naar andere (web-)artikelen zijn daarin rechtstreeks aanklikbaar.

<sup>1</sup> Deze houding van respect die vooral het goede in de ander naar voren haalt heb ik ook heel sterk gezien bij Téo van der Weele van stichting *De Kracht van Vrede*, en bijv. ook in Paulus’ brieven, waarin hij zijn lezers vaak prijst om bijv. hun deelname in de verbreiding van het Evangelie (zelfs als het ging om een gemeente waar ook misstanden waren). Ook Larry Crabb gaat er in zijn boek over *Verbondenheid* op in. Zie: Téo J. van der Weele, *Zegenend Helpen – Een studie over het zegenen van hulpvragers als onderdeel van pastorale zorg*, eigen uitgave van de auteur, Harderwijk NL, 1991; ISBN 90-800936-1-0; Téo van der Weele, *Vrede doet bloeien*, Importantia, Dordrecht NL, 2002 (ook beschikbaar in het Engels, Duits en Fins); Téo J. van der Weele,

# Hoe benoem ik mijn gevoelens?

Voor het benoemen van gevoelens of emoties onderscheid ik twee groepen:

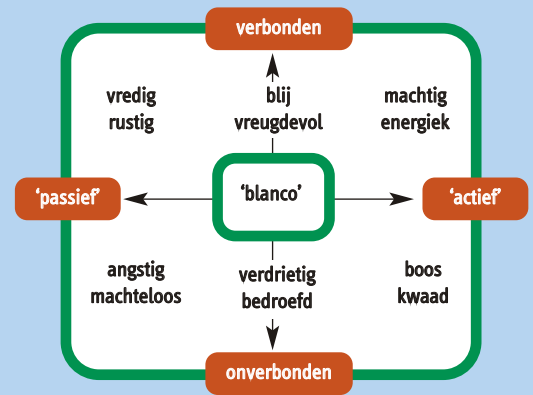
- vaak als prettig ervaren gevoelens die gepaard gaan aan bevredigde behoeften en verbondenheid;
- vaak als onprettig ervaren gevoelens die gepaard gaan aan onbevredigde behoeften en onverbondenheid.

Daarnaast is er een onderscheid te maken tussen:

- gevoelens die je energiek of actief maken;
- gevoelens die je meer rustig of passief maken.

Dit leidt tot 7 groepen van gevoelens of emoties, zoals is weergegeven in de figuur hiernaast.

Hieronder geef ik een aantal woorden voor gevoelens in elk van de zeven groepen. Ik ga hierbij van links naar rechts door de figuur; eerst de bovenste laag, dan 't midden en dan de onderste laag. Met name de naast elkaar gelegen groepen vertonen veel overlap.



## Woorden die te maken hebben met vrede en rust:

### “heerlijk rustig van binnen”

Vredig	Verbonden	Verwelkomd	Vol vertrouwen	Ontspannen	Gezegend
Rustig	Waardevol	Begrepen	Geduldig	Gelukkig	Dankbaar
Tevreden	Gewenst	Bevestigd	Rijk / Zeker	Voldaan	Behaaglijk
Onbezorgd	Gekend	Vertrouwd	Op m'n gemak	Veilig	Gerustgesteld

Deze emoties zijn vaak verbonden met een realisatie van identiteit en verbondenheid.

## Woorden die te maken hebben met blijdschap:

### “jippie!”, ‘big smile’ (tenminste innerlijk)

Blij	Genietend	Vriendelijk	Vereerd	Populair	Blijmoedig
Vrolijk	Hoopvol	Liefdevol	Verwend	Verliefd	Euforisch
Vreugdevol	In de wolken	Uitgelaten	Enthousiast	Plezierig	Zonnig

Deze emoties zijn vaak een reactie op een groot goed wat je ontvangen hebt (vaak immaterieel)

## Woorden die te maken hebben met macht, energie en trots:

### “dit gaat heerlijk”, “kijk mij eens”

Vrij/Vrijmoedig	Energiek	Speels	Machtig	Betekenisvol	Vaardig
Creatief	Opgewonden	Lichtvoetig	Onafhankelijk	Verleidelijk	Avontuurlijk
Fier	Moedig	Luchtig	Zelfbewust	Zelfstandig	Zelfverzekerd

Deze emoties zijn vaak verbonden met een realisatie van vrijheid, identiteit en competentie

## Woorden die te maken hebben met niet-voelen, vermoeidheid of verwarring:

### “??”; eiland, cel

Verveeld	Blanco	Geïsoleerd	Moe	Verward	Gestresst
Lusteloos	Onverschillig	Op een eiland	Uitgeput	Chaotisch	Richtingloos
Afwachtend	Apathisch	Onverbonden	Afgebrand	Tweeslachtig	Stuurloos
Mistig / ‘Grijs’	Neutraal	Leeg	Slaperig	Onzeker	Geschokt

Deze emoties (of gebrek eraan) zijn vaak een reactie op uitputting of shock of trauma

## Woorden die te maken hebben met angst en machteloosheid:

### “help!”

Bang	Machteloos	Kwetsbaar	Alert	Verontrust	Trillerig
Angstig	Gedwongen	Schaamtevol	Op m'n hoede	Argwanend	Zenuwachtig
Doodsbang	Klemgezet	Bloot	Wantrouwig	Paniekerig	Nerveus
Niet op m'n gemak	Bedreigd	Gekleineerd	Verlegen	In paniek	Laf
Bezorgd	Vastgezet	Onveilig	(Op)gejaagd	Opschepperig	Gespannen

Deze emoties zijn vaak een reactie op dreiging (reëel of vermeend)

## Woorden die te maken hebben met verdriet, kleinheid en eenzaamheid:

### huilen

Verdrietig	Treurig	Alleen	Bedrogen	Minderwaardig	Moedeloos
Bedroefd	Teleurgesteld	Eenzaam	Afgewezen	Timide	Ongewenst
Depressief	Hopeloos	Verlaten	Verslagen	Schuldig	Nutteloos
Bedrukt	Wanhopig	Verwond	Beschaamd	Vies	Waardeloos
Ontmoedigd	Troosteloos	Afhankelijk	Miskend	Incompetent	Verloren

Deze emoties zijn vaak een reactie op verlies of trauma

## Woorden die te maken hebben met boosheid:

### “Ik zál ze, die schoften!”

Boos	Agressief	Verongelijkt	Gefrustreerd	Geïrriteerd	Rebels
Kwaad	Wraakzuchtig	Onrechtvaardig	Beledigd	Ongeduldig	Minachtend
Woedend	Onvergevingsgezind	behandeld	Beroofd	Vastbesloten	Misnoegd
Razend	Bitter	Verontwaardigd	Vernederd	Ontevreden	Vijandig / Hard
Humeurig	Jaloers	Sceptisch	Gebruikt	Cynisch	Afwerend

Deze emoties zijn vaak een reactie op onrecht

Een meer uitgebreide versie van deze lijst vindt u op de website van de auteur: [www.12accede.nl](http://www.12accede.nl)

© André H. Roosma, Zoetermeer, 2004-08-17

Dus... ik ben niet gek, Stichting ZON, Harderwijk NL, 1992, ISBN 90-800936-2-9; en: Larry Crabb, *Verbondenheid*, Navigator Boeken / Medema, Driebergen / Vaassen, 1998.

<sup>2</sup> Mede-afhankelijkheid (of, uit het Engels: codependentie) is een verkeerde gerichtheid op anderen, waarbij die ander te veranderen voor de persoon vaak belangrijker wordt dan in het leven zichzelf te blijven. Het is vaak gebaseerd op onverbondenheid en overdracht (eerst wordt een ander geïdealiseerd en dan worden boze gevoelens die bestemd waren voor een 'dader' uit het verleden, op deze persoon gericht; het is voor het eerst 'gezien' bij veel echtgenotes van alcoholisten – vandaar de term).

Zie: Valerie J. McIntyre, *Schapen in Wolfskleren – Hoe 'overdracht' van onverwerkte emoties relaties kan beschadigen*, Navigators, 2003; ISBN 90-76596-336; of: Nancy Groom, *Van moeten naar mogen – Herstel van relaties: van gebondenheid naar verbondenheid*, uitgave: Navigator Boeken / Novapress, Driebergen NL, 2000; ISBN 90-70656-79-5 / 90-6318-239-2.

<sup>3</sup> Voor de volledigheid zij opgemerkt dat er ook andere zaken zijn die dergelijke gedragingen en gedachten kunnen veroorzaken.

Te denken valt aan biochemische oorzaken (bijv. door vitaminetekorten) en aan 'lichaamsherinneringen' – het fenomeen dat de persoon in kwestie zich bepaalde (vaak: traumatische) gebeurtenissen niet bewust herinnert, maar dat het lichaam aanwijzingen aangeeft dat er wel iets geweest is. Ik denk hierbij aan de vrouw die vaak de neiging had om zichzelf te slaan (of een vreemd gevoel had, geslagen te willen worden). In het pastoraat kwam langzaam bij haar naar boven hoe zwaar ze als klein kind al geleden had onder de harde hand van haar vader, die bij het minste flink en onbarmhartig kon 'uithalen'. Daarna was er dan een soort 'stilte na de storm' waarin het gezellig was in huis. Men zou kunnen zeggen: Door zichzelf te slaan zocht ze -onbewust- die 'stilte na de storm' weer op. Vaak gebeurde dit als ze een onbestemd gevoel had wat ze niet goed kon thuisbrengen, of als ze gefrustreerd was. Zo benaderd, past dit in het (nog niet goed kunnen) hanteren van emoties, zoals in de hoofdttekst van dit artikel aangekaart.

Er is echter ook een ander aspect dat aandacht verdient. Dat is dat haar lichaam haar, door die neiging zichzelf te willen slaan, eraan herinnerde dat er nog een trauma lag dat om verwerking riep. Toen deze vrouw iets ging ervaren van Gods diepe mee-voelen met haar pijn toen ze als kind zo geslagen werd, ging ze ook zelf zichzelf met meer empathie bekijken in plaats van zichzelf te

veroordelen wegens het 'vreemde gedrag'. Ze ging haar lichaam bedanken voor het signaal dat het al die tijd gegeven had. En ze ging die verwonde kant in haar wat meer ruimte geven en wat meer koesteren – mede door er de koestering van God en anderen in te zoeken. Het gevolg was dat de neiging van het slaan steeds meer naar de achtergrond verdween tot ze het zelden of nooit meer ervoer. De 'lichaamsherinnering' had zijn taak volbracht.

#### Voor verdere studie

Hieronder volgen een aantal bronverwijzingen. Judy McLaughlin-Ryan, 'The Use of the Dyadic Affective-State Relationship (ASR) in the Treatment of the Post-Traumatic Stress Disordered Adult Males



*ted as a Child*, web-artikel op de website van 'The American Academy of Experts in Traumatic Stress'.

N.b.: de schrijfster doet een voorstel voor de behandeling van PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis; in het bijzonder: mensen die lijden aan PTSS vanwege misbruik in hun kinderjaren) op basis van een soort van 'adoptie' van traumatische affecten van de confident(e) door de hulpverle(e)n(st)er, waarbij de hulpverle(e)n(st)er dan de confident(e) voorgaat in het hervinden van een staat van emotionele balans en vrede. Hoewel enigzins 'onconventioneel', herken ik zowel de theoretische achtergrond als de praktische effectiviteit van zo'n benadering. Het vereist echter veel innerlijke veiligheid (veilige/zekere hechting) en 'rechter hersenhelft' communicatievaardigheden van de hulpverle(e)n(st)er, en is zeker niet compatibel met een strakke beperking tot logisch (linker hersenhelft) redeneren en (alleen) verbale communicatie!

Deborah A. Lott, 'Brain Development, Attachment and Impact on Psychic Vulnerability', *Psychiatric Times* Vol. XV, Issue 5, May 1998.

De auteur refereert naar Allan N. Schore (A.N. Schore, 'Early organization of the nonlinear right brain and development of a predisposition to psychiatric disorders', *Development and Psychopathology*, 9, 1997, p.595-631) als volgt:

"Schore conceptualiseert psychobiologische afstemming als "directe rechter hersenhelft naar rechter hersenhelft communicatie" waarin de rechter hersenhelft van de moeder, "betrokken in het onbewust uitdrukken en verwerken van emotionele informatie" dient als een mal of model voor de zich ontwikkelende neurale bedrading van het kind. ...

... heel veel studies betreffende de uitkomsten van psychotherapie hebben laten zien dat als confidenten zich later te binnen brengen wat hen het meest geholpen heeft, ze vaak niet denken aan specifieke interpretaties of inzichten. Wat ze zich herinneren is de kwaliteit van de relatie, hoe het voelde om in de kamer met de therapeut(e) te zijn of een wederzijdse blik uit te wisselen – ervaringen die doen denken aan vroege emotionele afstemming."

Frances Thomson-Salo, Campbell Paul, Ann Morgan, Sarah Jones, Brigid Jordan, Michele Meehan, Sue Morse and Andrew Walker, 'Free to be playful': *therapeutic work with infants*, *Infant Observation Journal: The International Journal of Infant Observation and its Applications*, Vol 3, 1999, p.47-62.

De auteurs van dit artikel schrijven onder meer: "We willen hier iets zeggen over de kracht van een bevestigende blik en van spel die zo'n

therapeutisch effect hebben op het kind. Moeders beschrijven hoe, nadat hun baby ter wereld is gekomen, die baby zich met de ogen aan hen vastklampt vanaf het moment dat die aan hen is overhandigd, en dan via de ogen de moeder in zich opnemen – de moeder, die ze al zo'n tijd op een andere manier kennen. Deze wederzijdse, reciproke ervaring draagt enorm bij aan het zich ontwikkelende besef van zijn (identiteit). Genevieve Haag en haar collega's (1994) beschrijven hoe waarnemers naar premature baby's keken en na dit kijken toonde de apparatuur dat de zuurstof verzadiging [in het bloed] aanzienlijk verbeterd was, omdat het kind zich opgenomen voelt in de blik van de waarnemer. Margaret Cohen (1995) gebruikt ook observatie met premature baby's, en de verpleegsters zeggen tegen haar: 'De baby's zien je graag komen'. Kinderen zijn zich bewust van de speciale kwaliteit van de blik van de arts, met de bedachtzaamheid en speelsheid daarin. Kijken om de ervaringen van het kind te begrijpen wordt anders ervaren dan gewoon naar het kind kijken. 'Met aandacht naar een kind kijken', zij het als onderdeel van onderzoek of van klinisch werk, zal vaak al genoeg zijn om het kind het gevoel te geven dat hij of zij iets goeds ontvangen heeft dat als een goed object opgenomen (introjected) kan worden. Als een kind weet dat iemand naar hem is komen kijken, geprobeerd heeft hem of haar te begrijpen wordt die blik heel erg belangrijk in de ontwikkeling van het zelfbeeld en het beeld van de ander. Huidig

onderzoek (Schore, 1994, 1996) draagt uit dat een kind behoefte heeft aan contact met een denkende ander voor optimale ontwikkeling.”

Zie ook: Mia Leijssen, 'De Therapeut – een studie over wat de ene therapeut effectiever maakt dan de andere'; in: W.Trijnsbrug, S. Calijn, G. Lietaer, E. Columbian, (red.), *Handboek Integratieve Psychotherapie*, Elsevier / De Tijdstroom, Maarssen, 1998.

Over het concept van de 'primary level accurate empathy' kwam ik enig zeer goed trainingsmateriaal tegen in:

Gerard V. Egan, 'The component parts of primary-level accurate **empathy**', in: *Exercises in helping skills: A training manual to accompany The skilled helper*, Brooks/Cole, Belmont, California, USA, 1975; pp.23-57;

zie ook: Richard G. Erskine, 'Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship', een artikel op de website van Erskine, naar het boek van hemzelf en Janet P. Moursund en Rebecca L. Trautmann, onder diezelfde titel.

Wat betreft het **zegenen** – de benadering die al veel trauma-overlevenden veel vrede en herstel heeft doen vinden -, en het parelduiken verwijs ik naar: Téó van der Weele, *Zegenend Helpen – Een studie over het zegenen van hulpvragers als onderdeel van pastorale zorg*, uitgave: ZON, Harderwijk, ISBN 90-800936-1-0.

Téó van der Weele, *Vrede doet bloeien*, uitgave: Importantia, Dordrecht, 2003, ISBN 90-6659-037-8. Zie ook: André Roosma, *Zegenend Helpen\**; *Non-verbaal zegenen – een krachtige taal\**; en: *De Aäronitische zegen (1): Gods lichtend aangezicht\**; en (2): *Gods verheven aangezicht\** – over hoe de wetenschap bevestigt wat de Bijbel al zo lang zegt over wat we nodig hebben; webartikelen.

In een groot deel van de literatuur over **verslaving** wordt gesignaleerd dat onder de verslaving, er sprake is van een niet in staat zijn om op een constructieve wijze om te gaan met sterke gevoelens. Zie bijvoorbeeld: Aviel Goodman, 'Sexual Addiction: *Diagnosis and Treatment*', *Psychiatric Times*, October 1998, Vol. XV, Issue 10. Of: Colin A. Ross, 'Self-Blame & Addiction', *Paradigm*, Spring 2002, p.14,15,18. Ergens anders vond ik dat hetzelfde ook geldt voor mensen die anderen misbruiken, zoals in: Jay Adams, 'Victim Issues Key To Effective Sex Offender Treatment', *Sexual Addiction and Compulsivity*, Vol. 10, Number 1, 2003.

Betreffende **dissociatie**, en de meest verregaande vorm daarvan: wat genoemd wordt de Dissociatieve Identiteits Stoornis (DIS), heeft Henriëtte van Nes een nuttig inleidend artikel geschreven in het maandblad *De Oogst* van juli/aug. 2004 (p.16-17): 'Dissociatie – Weg uit de werkelijkheid'. Verantwoordelijke uitgever: Stichting tot Heil des Volks in Amsterdam.

Over hoe we zelf of anderen kunnen **leren omgaan met emoties** is ook materiaal beschikbaar, vanuit verschillende invalshoeken; vooral vanuit de cognitief-behaviouristische benadering (vgl. de Rationeel Emotieve Therapie). Zie bijvoorbeeld:

R.J. Houweling, C. Roest en N.A.C. Verheul (trainers): *Van kwaad tot erger-nis*; werkboek Training Omgaan met Gevoelens.

Vanuit christelijke optiek heb ik veel gehad aan het boek:

Sandra D. Wilson, *Counseling Adult Children of Alcoholics (ACOAs)*, Resources for Christian Counseling, Vol.21 (Gary Collins, ed.), Word Books, Dallas USA, 1989.

In hoofdstuk 9 – 'Reclaiming the emotions: learning to feel' (p.133-148) geeft Sandra Wilson een Bijbelse basis voor het ervaren van onze emoties, bespreekt ze hoe we soms bang kunnen zijn voor onze emoties (of bepaalde soorten emoties), en hoe we daarin herstel kunnen vinden en elkaar daarin kunnen helpen. Wat dat laatste betreft, ziet ze acht stappen: (1) Verken de uitdrukking van emoties in de ouders en familieleden; (2) Identificeer de boodschappen die de persoon als kind kreeg over emoties; (3) Identificeer huidige denkfouten over gevoelens; (4) Geef toestemming om deze denkfouten te weerleggen; (5) Presenteer Bijbelse manieren om emoties uit te drukken; (6) Help een gevoels-woordenschat te ontwikkelen; (7) Help gevoelens te identificeren; en (8) Help emoties op gepaste wijze uit te drukken.

Zie ook:

Larry Crabb & Dan Allender, *Bemoedigen doet goed*, Navigator Boeken / Novapress, Driebergen, 1995, ISBN 90-6318-206-6; i.h.b. hfdst.7: 'Wanneer en hoe uiten wij onze gevoelens?' p.67-75.

Bart Broekman, artikelen-serie over **Angst** in Tijdschrift voor Theologie en Pastorale Counseling, Jrg 7, nr. 28, 4e kwartaal 1995 t/m Jrg.8, nr.30, 2e kwartaal 1996; ( 1) Inleiding en Bijbelse vindplaatsen, nr. 28, p.34-45; (2) deel 1, De negatieve werking van angst, nr.30, p.11-18; (2) deel 2, De positieve werking van angst, p.48-56; en (2) deel 3, De liefde drijft de vrees uit, p.57-60).

De schrijver tekent hierin o.m. het volgende heel duidelijke schemaatje:

Gedrag	Gevolg korte termijn	Gevolg lange termijn
vermijden	eerst opluchting	angst blijft/ beperkte bewegingsvrijheid
verdragen	eerst extra spanning	angst neemt af/ meer vrijheid

Betreffende **Mooli Lahad's Verhaal-in-zes-stukjes -methode** (Six Part Story Making; 6-PSM), zie: Mooli Lahad, 'Story-making in assessment method for coping with stress', *Dramatherapy*, Vol.2, Ed. S. Jennings, Routledge, 1992, p.150-163. Voor meer achtergronden zie ook: Kim Dent-Brown *Six Part Story Method (6PSM) – as an aid in the assessment of personality disorder (Verhaal in Zes Stukjes -Methode, als hulp in de diagnose van persoonlijkheidsstoornis)*, *Dramatherapy*, Vol.21, No.2, pp.10-14.

Voor **verdere theoretische onderbouwing** van het gepresenteerde verwijs ik naar:

Marianne Riksen-Walraven, *Wie het kleine niet eert... – over de grote invloed van vroege sociale*

*ervaringen*, inaugurele rede bij de Faculteit der Sociale Wetenschappen van de Universiteit van Nijmegen, maart 2002; i.h.b. p.6 en 7.

Enkele citaten hieruit (nadruk toegevoegd):

Er zijn duidelijke aanwijzingen, onder andere uit EEG- en neuroimaging onderzoek, dat het vooral de intense en met positieve emoties geladen face-to-face interacties met volwassenen zijn die de verschillende subsystemen in de rechter hersenhelft



aanspreken. Die uitwisselingen zijn heel intens en bieden een grote variatie aan informatie: oogcontact, gezichtsexpressies, vocalisaties, hand-, arm- en hoofdbewegingen, en tast. Baby's lijken van nature gericht op het opvangen van dit soort informatie. Zij worden geboren met een aantal reflexen om precies dit type communicatie bij hun verzorgers uit te lokken en op gang te houden. Vanaf de geboorte kijken zij al automatisch naar gezichten en volgen die met hun ogen; ze draaien hun hoofd in de richting van een stem en kijken naar het gezicht van de spreker. Vanaf de tweede maand, wanneer de visuele cortex zich opeens zeer snel gaat ontwikkelen, gaan kinderen de blik van hun ouders gevangen houden in steeds langere perioden van oogcontact (die door ouders vaak als zeer emotioneel beleefd worden) en in face-to-face dialogen ("protoconversaties") waarbij zij hun gezichtsuitdrukkingen, gebaren en geluiden verbazingwekkend subtiel synchroniseren met die van hun gesprekspartners. Het is overduidelijk dat baby's vanaf deze leeftijd "honger" naar dit soort interacties. Vroege sociale interacties activeren dus de rechter hersenhelft en zouden daarmee ook de ontwikkeling daarvan kunnen bevorderen. Maar dat blijkt niet zonder meer voor alle sociale interacties het geval te zijn; de kwaliteit van de interacties speelt een doorslaggevende rol. Met name "goed afgestemde" interacties blijken bevorderlijk voor de vroege hersenontwikkeling.

Een ... vorm van afstemming is de "*affect-attunement*", ook wel aangeduid als "state-sharing" of

“affect-synchrony”. Hiermee wordt bedoeld het zich afstemmen op de toestand van de ander waardoor deze zich aangevoeld of begrepen voelt, een kwaliteit die niet alleen in de ouder-kind interactie van belang is maar ook in andere typen relaties zoals die tussen therapeut en cliënt. Wanneer in een dyadische interactie de intensiteit van positief affect in een proces van wederzijdse afstemming geleidelijk escaleert kan er een effect optreden dat -naar analogie van de fysica- “resonantie” wordt genoemd. Dat



betekent dat de activiteit in een systeem plotseling wordt opgevoerd doordat het gaat meevibreren op de golflengte van een ander systeem. Bij resonantie in de ouder-kind interactie wordt het niveau van positieve arousal geleidelijk opgevoerd door subtiele wederzijdse afstemming van positieve gezichtsuitdrukkingen, gebaren en stemgeluid. In de betrokken hersencircuits van het kind genereert deze resonantie hoge niveaus van metabole energie die de neurale groei en ontwikkeling stimuleren. Het brein van het kind, en vooral de rechterhelft die het meest betrokken is bij de communicatie en regulatie van emoties, krijgt dus als het ware een “energie-stoot” die een impuls vormt tot zelforganisatie van het systeem. Dit fenomeen is in principe te vergelijken met wat er gebeurt bij een therapeutisch toegediende elektroshock. De door resonantie ontstane positieve arousalpieken stimuleren de hersenen van het kind tot een meer complexe organisatie die het omgaan met dergelijke hoge niveaus van arousal in de toekomst vergemakkelijkt.

Het lijkt evident dat het in de eerste levensjaren moeten ontberen van dergelijke momenten van gedeelde intense positieve emotie een risico inhoudt voor de sociaal-emotionele ontwikkeling. ...

Het onderzoek van Karin van Doesum, dat ik samen met collega Clemens Hosman van de sectie klinische psychologie als promotor mag begeleiden, richt zich op moeders met een postpartum depressie en hun baby's. Onze observaties laten ook in deze groep een zeer laag niveau van gedeeld positief affect zien, in dit geval vooral voortkomend uit een gebrek aan

positief affect bij de moeders en uit een onvermogen om hun gedrag af te stemmen op dat van hun kind. Wat voor risico's dit oplevert blijkt wel uit het feit dat een aantal van deze baby's -vooral kinderen bij wie de moeder de enige verzorger is- al na enkele maanden zelf depressieve kenmerken gaan vertonen en geen enkele poging meer ondernemen om nog contact te maken met de moeder. Het ligt voor de hand dat dit gebrek aan positief affectief contact bijdraagt aan de problemen in de sociaal-emotionele ontwikkeling die veel kinderen van depressieve moeders later blijken te ontwikkelen. Bij baby's van moeders met postpartum depressie zijn afwijkende patronen van frontale hersenactiviteit gemeten die eerder verworven dan aangeboren lijken en die gerelateerd zijn aan problemen in hun emotieregulatie.

Allan N. Schore, 'The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health', *Infant Mental Health J*, 2001, 22, pp.7-66.

Allan N. Schore, 'The Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health', *Infant Mental Health J*, 2001, 22, pp.201-269.

Allan N. Schore, 'Dysregulation of the right brain: A fundamental mechanism of traumatic attachment and the psychopathogenesis of posttraumatic stress disorder', *Australian and New Zealand J of Psychiatry*, 2002, 36, pp.9-30.

Zijn conclusie in dit artikel is erg veelzeggend:

Chaotische, gedesorienteerde, onzekere hechting, een patroon dat vaak voorkomt bij kinderen die in de eerste twee levensjaren misbruikt zijn, manifesteert zich psychologisch als een niet in staat zijn een samenhangende strategie te ontwikkelen om met relationele spanning om te gaan. Vroeg misbruik heeft een negatief gevolg voor het ontwikkelingstraject van de rechter hersenhelft, die een hoofdrol speelt bij verbondenheid (hechting) het reguleren van emoties (affect) en het moduleren van spanning; hetgeen dus een basis legt voor lichamelijke en mentale tekorten in het kunnen hanteren van moeilijke situaties, die zo karakteristiek zijn voor de symptomen van PTSS (Post Traumatische Stress Syndroom). Deze gegevens suggereren dat vroege interventie programma's de intergenerationele overdracht van posttraumatische stress stoornissen in belangrijke mate kunnen beïnvloeden.

Peter Fonagy, 'Attachment in infancy and the problem of conduct disorders in adolescence: the role of reflective function', Plenary address to the International Association of Adolescent Psychiatry, San Francisco, Jan. 2000 (in .rtf format).

Peter Fonagy, 'Pathological attachment and therapeutic action', Paper to the Developmental and Psychoanalytic Discussion Group, American Psychoanalytic Association Meeting, Washington DC, 13 May 1999.

Peter Fonagy, Mary Target, George Gergely, 'Attachment and Borderline Personality Disorder: A Theory and Some Evidence', paper presented by Peter Fonagy as Visiting Professor of Psychoanalysis of the Michigan Psychoanalytic Institute, April 2-9 2000 (document in .rtf format).

Glen O. Gabbard, 'The Impact of Psychotherapy on

the Brain', *Psychiatric Times*, September 1998, Vol. XV, Issue 9.

Inge M. Ellis, *Lichamelijke klachten en uitputting door trauma en verwaarlozing — in hoeverre doet zich dit voor bij het chronische vermoeidheidssyndroom?* (eenvoudig, ingescand tekstbestand), doctoraalscriptie binnen het tracé Victimologie en depressiviteit, vakgroep Klinische psychologie en gezondheidspsychologie, Universiteit Utrecht, april 1999.

#### Andere relevante verwijzingen:

De volgende Bijbelpassages: 2 Cor.3:18; Ps.22:10,25-27; Spr.15:13; Jes.9:3; 23:18; 37:14; 54:8; 2 Cor.4:6; Jes.59:2; 64:7; Dan.9:17; Hand.3:19.

Twee boekjes vond ik in het bijzonder relevant en waardevol:

Anna A.A. Terruwe, *Geef mij je hand – over bevestiging, sleutel van menselijk geluk*, De Tijdstroom, Lochem NL, 1972.

Anna A.A. Terruwe, *Geloven zonder angst en vrees*, Romen, Roermond NL, 1971.

En een artikel door Téo van der Weele: *Een oog voor eenzame kinderen*, *Opwekking Magazine*, Nummer 300, April 1988, p.25 (opnieuw gepubliceerd op de website van de stichting De Kracht van Vrede).

Zie voorts:

Henry Pinsky, 'The Supportive Component of Psychotherapy', *Psychiatric Times*, November 1998, Vol. XV, Issue 11.

Guus Molenaar, *Hoe vreselijk is het... – over verlies en rouw*, *Promise*, 19e jrg nr 1

André Roosma, *Gezinsleven en persoonlijkheidsontwikkeling\** – over hoe 't de bedoeling was dat we op zouden groeien en ons ontwikkelen.

Andrew Comiskey: *Strength in Weakness – Healing Sexual and Relational Brokenness*, Inter Varsity Press, Downers Grove IL, USA, 2003; ISBN 0-8308-2368-9.

Mary Pytches, *Rising above the storms of life – handling our emotions God's way*, Eagle (IPS), Guildford, Surrey, GB, 2000; ISBN 0-86347-375-X.

In het Discipleship Journal van de Navigators in de VS staan ook diverse goede artikelen over emoties en het Bijbels (leren) omgaan met emoties. Zie bijv.: *He Looks at Me with Delight*, door Ken Gire, die gevoelig een kijkje neemt naar de liefdesrelatie tussen Jezus en jou (Issue 102, Nov/Dec 1997).

*Facing the Future without Fear*, waarin Sherri Langton ingaat op hoe we onze angsten te boven kunnen komen (Issue 112, Jul/Aug 1999).

*The outrageous Psalms*, door Jill Richardson, over de vraag: kunnen we bidden om wraak, zoals de Psalmisten deden? (Issue 99, May/June 1997).

*Look Your Anger in the Face*, van Dan Allender, (Issue 87, May/June 1995).

# Mormonisme: e van fantasie en

**Wie zich enigszins verdiept in een deel van de overweldigende hoeveelheid literatuur over (het ontstaan van) het Mormonisme, dat is de leer van de Mormonen, zal van de ene in de andere verbazing vallen. Het is verbijsterend om te zien hoe mensen de grootst mogelijke onzin kunnen geloven. Als mensen niet denken vanuit de Bijbel als het Woord van God, en niet verlicht zijn door de Heilige Geest, die van Jezus Christus als enige Gezalfde Redder Gods getuigt, zullen die mensen van elke mogelijke en 'onmogelijke' leugen van satan een prooi kunnen worden. Het is uiteraard niet de bedoeling om mensen te veroordelen maar om de leugen aan het licht te brengen door de waarheid die bevrijdt. We zullen ons in dit artikel bezighouden met de vraag om welke geloofsgemeenschap het gaat, wie de stichter was, hoe het boek van Mormon is ontstaan, wat Mormonen geloven, en wat wij als christenen ervan moeten denken.**

## Kerkgenootschap

Allereerst wat gegevens over de in 1830 door Joseph Smith gestichte 'Kerk van Jezus Christus' met in 1838 de toevoeging 'van de Heiligen der Laatste Dagen'. Het aantal volgelingen groeide vooral door de populaire inhoud van de 'preken' van Joseph Smith, die een verkeerde voorstelling van het bijbels evangelie inhielden (8). Het kerkgenootschap van de Mormonen is in 1847 in de Amerikaanse staat Utah neergestreken o.l.v. Brigham Young, de opvolger van Joseph Smith. In de hoofdstad Salt Lake City, die thans ruim 2 miljoen inwoners (waarvan ca. 75% Mormon is) telt, staat het hoofdkantoor van de organisatie, en bevinden zich de grote uit wit graniet gebouwde tempel, die alleen toegankelijk is voor Mormonen, en de tabernakel, waarin dagelijks orgelconcerten worden gegeven, die voor iedereen toegankelijk zijn.

Het aantal Mormonen bedraagt wereldwijd ca. 12 miljoen, van wie ongeveer de helft in de Verenigde Staten (28). In Duitsland zijn er ongeveer 36.000, en in ons land ca. 7000 Mormonen (in ca 40

gemeenten; in 2002 is in Zoetermeer de eerste Mormonentempel in Nederland in gebruik genomen). Er is sprake van een snelle groei, vooral in Zuid-Amerika. Elke 3 jaar komen er wereldwijd 1 miljoen leden bij, en jaarlijks verrijzen ca. 400 nieuwe gebedshuizen en tempels (36). De groei hangt samen met het feit, dat de Mormonen evangelisatie en zending als een van de speerpunten van hun geloof hebben gemaakt. Het aantal zendelingen (gedurende 2 jaar full-time en op eigen kosten) is relatief groot, namelijk tussen de 40.000 (22) en 60.000 (28). De Mormonen hebben de grootste genealogische bibliotheek ter wereld (28). Dit heeft te maken met hun visie over de doden. Mormonen onthouden zich van alcohol, tabak, koffie en thee (7).

De organisatie van de kerk is sterk hiërarchisch. Onder het hoogste gezag (president) staan bisschoppen, priesters, leraars etc.. Zwarte mensen konden geen priesterambten bekleden (want volgens een openbaring van Smith in 1830 zouden ze die huidskleur als straf hebben gekregen omdat ze nakomelingen van Kaïn zouden zijn), maar noodgedwongen is dat in 1978 herroepen. Er wordt geen enkele ondermijnende leer geduld. In 1852 was er een scheuring vanwege de vraag wie in principe leider mocht zijn: wel of niet zaad van Joseph Smith, en toen ontstond de 'Gereorganiseerde Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen'. Deze kerk pretendeert de ware voortzetting te zijn van de kerk van de stichter Joseph Smith (7). Na 1890, toen de polygamie (veelwijverij) werd afgeschaft, bleven sommige Mormonen vasthouden aan polygamie omdat zij de zgn. 'goddelijke openbaring' hoger achtten dan de leiding van de kerk en het boek van Mormon (dat geen polygamie voorstaat). Deze groep heeft zich afgescheiden van de officiële kerk van de Mormonen (wat zij 'de grootste hoer op aarde' noemen) en heeft de zgn. 'Fundamentalistische Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen' opgericht. Zij stichtten polygame gemeenschappen in Canada,

Mexico en enkele afgelegen staten van Amerika. De onsterfelijk geachte, maar inmiddels overleden leider Rulon T. Jeffs liet 75 vrouwen en tenminste 65 kinderen na (6).

## Joseph Smith

Wie was deze oprichter van de zgn. 'Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen'? (Hierna te noemen: Mormonse kerk). Joseph Smith werd geboren in 1805 in het plaatsje Sharon in de staat Vermont. In 1815 verhuisde het gezin naar Palmyra in Ontario, en vier jaar later naar Manchester, eveneens in Ontario (in de staat New York) (2). Hij groeide op in een omgeving van armoede, onwetendheid en bijgeloof. Er werd ook veel aan Vrijmetselarij gedaan. De ouders van Joseph Smith waren Presbyteriaans geworden, maar hij zelf voelde zich meer tot de Methodisten aangetrokken (2). Joseph was als kind overgevoelig, maar ook lastig en eigenwijs. Hij had een grote fantasie. Hij hield van schatgraven, waarzeggen en 'zag' duivels en spoken (33). Zowel Joseph Smith als zijn vader hielden zich bezig met een occulte praktijk, die bekend stond als 'money digging' (schatgraven) waarbij men bepaalde rituelen uitvoerde met het doel om begraven



Joseph Smith

# en bolwerk dwaling

De tempel in Salt Lake City

schatten te vinden, waarvan men veronderstelde dat die door boze geesten werden bewaakt (16). Deze occulte praktijk was 'afgekeken' van een rondreizende magiër en wichelaar, die in het dorp Palmyra, waar Joseph woonde, op bezoek was geweest. Deze magiër zei dat hij met behulp van magische stenen de plaatsen kon aanwijzen waar grondwater en door Indianen begraven schatten zich zouden bevinden (8). Nadat een spaanse schat, die volgens Joseph ergens zou moeten liggen, na veel graven niet werd gevonden, werd Smith als charlatan ontmaskerd (8).

In 1820 zou Joseph Smith een visioen gezien hebben van twee hemelse personen (God en Jezus?). Zij vertelden hem, dat hij zich bij geen enkele kerk mocht aansluiten, omdat deze allemaal verkeerd waren....., en dat hun geloofsbelijdenissen een gruwel waren en dat alle leraars corrupt waren' (2, 22) (Parel van Grote Waarde 1:18,19). Smith zou in dat visioen zijn medegedeeld, dat hij geroepen was als 'profeet van de allerhoogste God', en dat hij was uitverkoren om Gods ware kerk op aarde te vestigen, en wel gebaseerd op een evangelie dat hem geopenbaard zou worden (2). Drie jaar later, in 1823, en vervolgens ook nog in 1827 kreeg Smith een visioen van een zekere engel Moroni.

In dat jaar, en wel op 18 januari, was Smith met Emma Hale in het huwelijk getreden.

Smith zou (naar eigen zeggen) in 1829, samen met zijn medewerker Oliver Cowdery, van Johannes de Doper het Aäronitisch priesterschap en later ook dat van Melchizedek hebben ontvangen, en wel van Petrus, Jacobus en Johannes (2). En voorts kreeg hij volgens een zoveelste visioen de bevoegdheid de kerk in haar vroegere volkomenheid te reorganiseren (7). Op 6 april 1830 achtte Smith zich geroepen om een kerk te stichten, namelijk 'de Kerk van Jezus Christus'. Hij kreeg voortdurend nieuwe 'openbaringen', en op 28 april 1838 werd na een nieuwe openbaring de naam uitgebreid met 'van de Heiligen der Laatste Dagen' (7). Enkele jaren later, en wel op 15 maart 1842, werd Joseph Smith Vrijmetselaar. Hij schrijft in 'History of the Church', deel 4, pag. 551: "s Avonds ontving ik mijn eerste graad in de Vrijmetselarij in de Nauvoo-loge, die bijeen was gekomen in mijn kantoor". De volgende dag werd hij verheven tot de hoogste graad van "Sublieme Meester van het Koninklijk Geheim" (pag. 552). Zijn betrokkenheid met de Vrijmetselarij heeft vooral invloed gehad op de tempelceremoniën, want nog geen twee maanden later (op 2 mei 1842) introdu-

ceerde Smith, als door hem ontvangen openbaring, de tempel 'endowment' ceremonie (History of the Church, deel 5, pag. 1-2).

Een ander aspect van Joseph Smith betrof zijn relatie met vrouwen. Toen hij verliefd werd op mooie vrouwen uit de groep van zijn volgelingen, kreeg hij in 1843 de volgende openbaring: "Indien een man een maagd huwt, en nog een maagd wenst te huwen (...), dan is hij gerechtvaardigd; hij kan geen overspel plegen, want zij zijn hem gegeven" (6). Daarna predikte en praktiseerde Smith polygamie, het recht van de man er meer vrouwen op na te mogen houden (2). We zien misvattingen over seksualiteit ook bij andere sekteleiders zoals David Berg van de 'Children of God' en in ons land Sipke Vrieswijk. Smith verkondigde dat het 'meervoudig huwelijk' geoorloofd was. Ongehuwde vrouwen konden volgens hem niet in de hemel komen, want de mogelijkheid voor een vrouw om in de hemel te komen, hing meer af van de verdienste van haar man, dan van haar eigen verdienste (8). Bovendien zou Jezus ook meerdere vrouwen hebben gehad (7, 32). Ook verzon Smith, teneinde zijn seksuele verlangens te kunnen uitleven, het begrip van het hemelse huwelijk, dat zou uitgaan boven het aardse huwelijk (8).

Emma Hale, de vrouw van Joseph, verzet- te zich hevig tegen de ontstane polyga- mie-opvattingen van haar man. Ze achtte het verfoeilijk en in strijd met het boek van Mormon. Ze was wel bereid haar man steeds te vergeven om diens seksuele ‘onbezonnenheden’, maar vond het ontoe- laatbaar, dat haar man pogingen deed om een leerstellige rechtvaardiging van die schending van het monogame huwelijk op te bouwen. Smith hanteerde herhaaldelij- ke zelfs zgn. goddelijke openbaringen als argument om met tienermeisjes (zelfs van 14 jaar oud) te trouwen. Smith bedroog zijn vrouw zelfs in de tijd toen hij, vlak voor zijn dood, voortvluchtig was en dat misbruikte als mogelijkheid om met enkele van zijn jonge vrouwen te zijn (46). Lavina Fielding Anderson, uitgever van het ‘Journal of Mormon History’ schrijft in een artikel (1) dat ze diep geschokt en vol walging was vanwege de onthullingen uit het boek van Newell en Avery (34, 47). Smith waagde zelfs zich kandidaat te stel- len voor het Amerikaanse presidentschap. Maar dat vond geen doorgang, omdat hij in 1844 in de gevangenis terecht kwam wegens veelwijverij. Smith had inmiddels vele tientallen echtgenotes. Op de tweede dag van zijn gevangenneming werd de gevangenis door een groep gewapende mannen bestormd en in een vuurgevecht waaraan Smith zelf enkele aanvallers ver- wonde of doodde, werd hij op 38-jarige leeftijd doodgeschoten (6, 8). Hij stierf dus niet zonder verzet en niet ‘als een lam dat ter slachting wordt geleid’, zoals het in de geschriften wordt voorgesteld (12).

### Het ontstaan van het boek van Mormon

Na vele andere visioenen, o.a. het eerder genoemde visioen met ‘God en Jezus’ in 1820, verscheen in de nacht van 21 sep- tember 1823 een hemelachtig wezen, een zekere engel Moroni (naar eigen zeggen een afgezant van God) aan Smith en ver- telde hem dat God een werk voor de jon- geman te doen had, en dat zijn naam ten goede en ten kwade over alle naties bekend zou worden, en dat ergens op een heuvel enkele gouden (of op goud lijkende) platen begraven lagen met daarop gegraveerd de beschrijving van de geschiedenis van de eerste bewoners van Amerika, en de volheid van het evangelie, zoals dit door de Heiland zelf aan de oude bewoners was gepredikt (2, 7). Moroni zou, toen hij nog leefde, als laat- ste schatbewaarder van de geschiedenis van het vroege Amerika, zelf de platen hebben begraven. Als dit geen fantasiever- haal is, dan heeft Joseph Smith contact gehad met de geest van een overledene! Smith zou uit de Bijbel hebben kunnen weten dat dit verboden was. In een later visioen toonde Moroni aan Smith de plaats waar de platen zouden liggen.

Smith mocht deze plaats aan niemand anders bekend maken. Pas op 22 septem- ber 1827 mocht hij de platen ‘opgraven’, die hij op aanwijzing van de engel Moroni ‘vond’ op de westelijke helling van de heuvel Cumorah vlakbij het dorp Man- chester waar Smith woonde. Moroni gaf de platen aan hem onder de voorwaarde, dat hij ze weer zou moeten teruggeven als deze boodschapper erom zou vragen, het- geen later gebeurd is. De zgn. platen waarop volgens Smith het boek van Mor- mon is gebaseerd, zijn er dus niet meer. De Mormonen stellen uiteraard dat er getuigen zijn geweest, maar dat is zeer discutabel (2). Allereerst blijkt dat uit het gegeven, dat Smith weigerde de platen aan zijn schoonvader Isaac Hale, te laten zien met de smoes dat ieder ander dan Joseph Smith zelf, direct zou worden gedood bij het zien van de platen!!! Voorts is bekend, dat de zgn. getuigen van de ‘aanwezigheid’ van de platen in opdracht van Smith vele uren moesten bidden om de platen te kunnen ‘zien’ (8). Mijns inziens is hier sprake van een soort hersen- spoeling.

Volgens Smith was de tekst van de platen gesteld in een “verbeterd Egyptisch hië- roglyfenschrift”. Egyptologen weten echter zeker, dat de Egyptische hiëroglfen in de periode van de 5de eeuw voor Chr. tot de 4de eeuw na Chr. onveranderd zijn gebleven, en dat experts ze niet konden ontcijferen. Hoe heeft Smith nu de tekst ‘vertaald’ naar het Engels? Naar eigen zeggen zou Smith gebruik gemaakt heb- ben van speciale brillen, die ‘vertolkers’ werden genoemd, en die bij de platen aanwezig zouden zijn. Doorgaans wordt het in de Mormoonse literatuur zo voorge- steld, dat Joseph Smith de platen vóór zich had, ze vertaalde met genoemde ‘ver- tolkers’, en de inhoud van de platen dicteerde aan een schrijver (17). Echter dit klopt niet met het getuigenis van oogge- tuigen (zoals Oliver Cowdery, de hoofd- klerk, David Whitmer en Emma Hale, de vrouw van Smith), die erbij waren toen Joseph dicteerde. Hun verhaal is dat Smith zijn magische steen of ziener-steen (‘seer stone’) in zijn hoed stopte, en ver- volgens zijn hoofd in zijn hoed ‘begroef’ zodat hij geen licht meer zag, en dicteerde wat hem voor de geest kwam. Smith ver- telde dat hij de woorden in het donker van de hoed zag (op perkament en daar- onder de vertaling in het Engels). Hij zag de platen op dat moment dus niet, deze waren soms zelfs helemaal niet aanwe- zig!, als ze al bestaan hebben. Er is dus beslist geen sprake van vertaling, maar van occulte inspiratie, zoals waarzeggerij / helderziendheid (16). We zouden tegen- woordig spreken van channeling. De magische steen zou ook gebruikt zijn bij het ontvangen van de vele ‘openbaringen’ (38). Dit wordt bevestigd door de Mor-



moon Richard S. Van Wagoner (17, 39). Hierboven is de meer bovennatuurlijke (occulte) verklaring voor het ontstaan van het boek van Mormon aan de orde geweest. Er zijn ook andere visies over het ontstaan van het boek, namelijk plagiaat van andere boeken. Volgens vele commen- tatoren o.a. Kirby (27) is het aannemelijk dat het boek van Mormon niets anders is dan een samenraapsel van bronnen die van latere datum zijn dan de veronderstel- de data genoemd in het boek van Mor- mon. Zo zou volgens sommigen, o.a. Wayne Cowdrey (9) het boek van Mor- mon een samenvatting zijn van een niet gepubliceerd verhaal in “Het gevonden Manuscript”, geschreven door de Presbye- rianse predikant Solomon Spaulding (2). Merkwaardig is dat dit manuscript tussen 1812 en 1814 verdween uit een drukkerij in Pittsburgh, en daar zou volgens de schrijver Spaulding een vriend van Joseph Smith de hand in hebben gehad (3, 9). Brigham Roberts, een van de belangrijkste Mormoonse autoriteiten, toont aan (40) dat het boek van Mormon qua beschrij- ving van de oude Amerikaanse bevolking in strijd is met recente wetenschappelijke inzichten. In een tweede manuscript (41) toont Roberts onder meer aan dat het boek ‘View of the Hebrews’ van Dr. Ethan Smith (43) de blauwdruk is geweest voor het boek van Mormon. Het boek van





Mormon en door Smith genoemd werden, misschien de Urim en Tummim, zoals bekend uit het Oude Testament (Ex. 28:30; Lev. 8:8; Ezra 2:63; Neh. 7:65; Deut. 33:8), zouden kunnen zijn (16). Het idee van Phelps kwam mede op doordat hij het gebruik van de magische steen door Smith associeerde met deze Urim en Tummim. Phelps schreef erover in de Mormoonse publicatie 'The Evening and Morning Star' van januari 1833. Zijn foute visie won aan populariteit, en is later te vinden in vele Mormoonse geschriften, en is ook in de officiële Leer & Verbonden opgenomen! Zelfs zijn dateringen daarvoor aangepast. We zullen voorbijgaan aan de vraag of er sprake was van hulp van 'vertolkers' en de magische steen, of van deze magische steen alleen. De verhalen daarover zijn te dol om weer te geven (17).

We zien een aaneenschakeling van fantasie (om niet te zeggen: bedrog), misverstanden en aanpassingen om zaken 'recht' te breien. Het is verbijsterend om te ontdekken, hoe, naar we mogen aannemen, weldenkende, serieuze mensen, zich zo kunnen laten bedriegen. Er is mijns inziens sprake van een betovering, waardoor het gezond verstand van mensen verduisterd wordt. Daarbij speelt ook de angst (die men steeds bij sekten tegenkomt) dat men in een diepe geestelijke put valt als men de leer (lees: leugen) loslaat.

### Het boek van Mormon

De tekst van de platen werd in 1830 uitgegeven als boek van Mormon (7). Dit boek van Mormon is volgens de Mormonen goddelijk geïnspireerd. Het wordt verondersteld "de volheid van het eeuwig evangelie" (zie Leer en Verbonden 27:5 en 135:3) te bevatten. Het boek van Mormon is verkrijgbaar in meer dan 50 talen. Er zijn honderd miljoen exemplaren van gedrukt (april 2000), en over de hele wereld verspreid. Het boek is, net als de Bijbel, verdeeld in 'boeken', hoofdstukken en verzen, bijvoorbeeld 1 Nephi 2:5, Alma 46:1, Ether 15:31 (de namen verwijzen naar figuren, die in het boek van Mormon een rol spelen). Het boek van Mormon werd door de leiders van de christelijke kerken als godslasterlijk beschouwd vanwege de in het boek genoemde 'verbeteringen' van de Bijbel. Maar naïeve, bijgelovige mensen, die moe waren van het horen over hel en verdoemenis, vonden het boek prachtig, want ze hadden nu een eigen boek van een levende profeet, die de heilige geschriften vanaf de Cumorah-heuvel had gebracht net zoals Mozes de 10 geboden vanaf de Sinaï had gedragen (8).

Waarover gaat het in het boek van Mormon? Het bevat voor een groot deel een saai en langdradig verhaal over de gods-

Ethan Smith was 5 jaar voor de publicatie van het boek van Mormon uitgegeven in het stadje waar Oliver Cowdery (de neef van Joseph Smith en later naaste medewerker bij de totstandkoming van het boek van Mormon) woonde. Roberts concludeert dat het boek van Mormon een menselijke oorsprong moet hebben, mede gezien de fantasie van Smith, en de vele daaruit voortvloeiende ongerijmdheden (3). Opmerkelijk is dat het boek van Mormon veel zinnen bevat, die erg veel lijken op de "Authorized Version" van de Bijbel, die niet bekend kon zijn aan de veronderstelde schrijvers van de kronieken op de 'gevonden platen'.

We moeten uiteraard stilstaan bij het naast elkaar bestaan van de twee genoemde visies over het ontstaan van het boek van Mormon, namelijk de bovennatuurlijke waarbij sprake zou zijn van informatie via verschijningen van geestelijke wezens enerzijds, en de natuurlijke waarbij sprake zou zijn van plagiaat en/of fantasie. Ze lijken strijdig met elkaar te zijn, maar het is heel goed mogelijk, dat de twee mogelijkheden beide een rol hebben gespeeld, in elk geval in de fantasiewereld van Joseph Smith. Het is mogelijk, dat Smith inderdaad (occulte) inspiraties ontving (denk aan de vele 'openbaringen'), maar het is ook mogelijk dat hij zelfs dat verzonnen heeft. Dus hij zou of fantast / bedrieger

zijn of zodanig occult besmet, dat hij, misleid door een leugengeest uit het rijk van satan, de leugen geloofde. Overigens is het niet belangrijk welke van de mogelijkheden waar is. In alle gevallen is het volstrekt duidelijk dat Joseph Smith geen profeet van God kan zijn geweest, en dat het volkomen onterecht is dat een soort jongensboek (met gegevens die niet met historisch feiten kunnen worden onderbouwd) is 'verheven' tot basis van een 'pseudo-religie'. Het kan dus niet zo zijn zoals De Evangelieleer (pag. 42) zegt, dat: "God zich door Joseph Smith als enige aan de wereld heeft geopenbaard". Dit doet denken aan de uitspraak van de valse profeet H.J.A. van Geene uit Puttershoek, die meent, dat mensen alleen via hem tot de bruid van Christus kunnen behoren. We willen ook nog wijzen op de misvatting dat er in het Mormonisme gesproken wordt over de rol van de Urim en Tummim bij de totstandkoming van het boek van Mormon. Merkwaardig is dat er in dat boek helemaal niet over deze Urim en Tummim gerept wordt. Ook Smith sprak er nooit over. Hoe komt het dan toch dat er in Mormonen-geschriften gewezen wordt op de Urim en Tummim? De reden is dat een zekere W.W. Phelps, naaste medewerker van Joseph Smith, in het jaar 1833 op het speculatieve idee kwam dat de oude 'vertolkers', die in het boek van



dienstige en wereldlijke geschiedenis van twee stammen, namelijk de Lamanieten en de Nephieten gedurende de periode 600 voor Christus tot 421 na Christus. Deze stammen zouden een deel vormen van het volk Israël (zelfs wordt beweerd dat de 12 apostelen Nephieten waren) (2). Volgens gegevens in het boek van Mormon moesten de stammen rond 600 voor Chr. emigreren naar een land van belofte: Amerika. Een groep Israëlieten vertrok vanuit Jeruzalem, en na een lange tocht over zee, kwam men uiteindelijk in Midden Amerika, waar de Lamanieten en de Nephieten zich aanvankelijk vestigden. Het waren geen voorbeeldige stammen, want er werd vermoord en er was kannibalisme. Het boek van Mormon vertelt ook dat Jezus na Zijn hemelvaart op het Amerikaanse continent zou zijn verschenen, en dat Hij daar het evangelie in al zijn volheid zou hebben geplant (2). De Mormonen menen, dat de oorspronkelijke inwoners van Amerika 'de andere schapen' zouden zijn waarover gesproken wordt in Joh. 10:16, en daarom door Christus bezocht zouden moeten worden. Echter in dat vers wordt bedoeld op de heidenen. Bovendien stelt een gezaghebbend historisch instituut, dat er geen enkel bewijsmateriaal is over welke migratie vanuit Israël naar Amerika dan ook, en dat de Indianen, die in Amerika leefden voor de ontdekking van Amerika door Columbus

geen enkele kennis hadden van de Bijbel of het christelijk geloof (21). Het boek van Mormon zou zijn opgesteld door de geschiedschrijver-profeet Mormon (geboren in 311 na Chr.), overgenomen van 'de platen van Nephi'. Nephi zou een afstammeling zijn van Manasse, de zoon van Jozef, een van de zonen van Jakob, en zou de stamvader zijn van de Nephieten. De genoemde geschiedschrijver-profeet Mormon zou van God de opdracht hebben gekregen om de kronieken van Nephi te bewerken. Omstreeks 385 na Chr., na de gewelddadige dood van Mormon, zou het werk zijn voortgezet door Moroni, de zoon van Mormon. Deze Moroni (die later als 'engel' de contactpersoon zou worden met Joseph Smith) had in 421 na Chr. het geschiedboek verzegeld, en zou de verslagen in een stenen kist op de helling van een heuvel hebben verborgen, totdat Joseph Smith deze kist 'onder leiding van de geest' van de inmiddels overleden Moroni deze kist 'vond' (2). Het boek van Mormon bevat verder een merkwaardige mengelmoe van bijbelse teksten en citaten, aangevuld met verklaringen van Mormon en Moroni. Bovendien is sprake van historische fouten, en worden woorden van Jezus in de mond gelegd van mensen, die lang voor de tijd van Jezus leefden. Er zitten veel onjuistheden in, en het Oude en Nieuwe Testament worden met elkaar verward. Het

boek van Mormon is vele malen aangepast vanwege fouten en inconsistenties (19).

### **Visie op het boek van Mormon.**

Het is ronduit verbijsterend wat een onzin in dit boek bij elkaar is gefantaseerd. Het is ook ontstellend te vernemen wat Joseph Smith schreef over het boek van Mormon: "Het is het nauwkeurigste boek ter wereld en de hoeksteen van onze godsdienst, en de mens zal nader tot God komen door zijn voorschriften op te volgen, dan door die van enig ander boek". Als je dit leest weet je al genoeg. Deze Smith was het die na het stichten van de Mormoonse kerk meende dat God hem had geboden om door middel van openbaringen de Bijbel te herzien (32, pag. 10). Om het bestaan van het boek van Mormon te rechtvaardigen schreef Smith (32, pag. 65): "God heeft nimmer gezegd dat Hij nooit meer zou spreken na hetgeen Hij in de Bijbel gesproken heeft. Door Gods voorzienigheid is een gedeelte van Zijn Woord, dat Hij aan zijn heiligen uit vroeger dagen heeft gegeven, in onze handen gekomen en wordt de goddelijke oorsprong erkend" (2). Hieruit blijkt hoe geraffineerd de duivel te werk gaat. Immers niet ontkend kan worden dat God door Zijn Heilige Geest tot gelovigen wil spreken, maar dat mag nooit het geopenbaarde Woord van God zoals neergelegd in de Bijbel tegenspre-

ken. En in het boek van Mormon is wel degelijk sprake van grote tegenstrijdigheden met de Bijbel.

Als het waar zou zijn, dat het volk, dat in het boek van Mormon wordt beschreven, Joden zouden zijn, die uit Jeruzalem waren gekomen, is het zeer opmerkelijk dat begrippen en namen, die in het Oude Testament veel genoemd worden, zoals Pascha, besnijdenis, priesterschap, tempel, ark van het verbond, wierook, Joodse feesten, etc. helemaal niet in het boek van Mormon voorkomen. Ook is het vreemd, dat de kronieken in het Egyptisch zouden zijn geschreven, en dus niet in het Hebreeuws. Het moet ook zeer te denken geven, dat waar de Bijbel door een enorme hoeveelheid archeologisch materiaal wordt bevestigd, niets van het verhaal (namen van steden, leiders, veldslagen, munten, kledingstukken) van het boek van Mormon door archeologie wordt ondersteund! Wel komt de naam Aäron er in voor, maar nooit met betrekking tot het priesterschap van Aäron (44).

### Andere gezaghebbende boeken van de Mormonen

**Bijbel**, 'in zoverre het nauwkeurig vertaald is' aldus Artikelen des geloofs, artikel 8. Dit standpunt kwam er door openbaring aan Joseph Smith, want "Bijbelverzen werden door een in het licht staand persoon, in vergelijking met de Bijbel, gewijzigd geciteerd" en "Door onwetende vertalers, achteloze overschrijvers en samenspannende en verdorven geestelijken zijn vele fouten gemaakt" (35, pag. 64). Daarom is de Bijbel niet betrouwbaar, aldus Smith (2).

**Boek van de Leer en de Verbonden**. Dit bevat de weergave van zgn. 'goddelijke' openbaringen, deels 'van de Here ontvangen', deels door Smith zelf gegeven, alsmede verschillende leerstukken en bijbelcitataten. De profetieën en openbaringen zijn zeer persoonlijk gericht, met daarbij de namen van betrokkenen genoemd. Later zijn nog openbaringen van opvolgers van Joseph Smith toegevoegd, zoals een openbaring over het afschaffen van polygamie door Wilford Woodruff (2). Parel van Grote Waarde. Dit bevat een keuze uit de openbaringen, vertalingen en geschriften van Joseph Smith. Het bestaat uit de volgende onderdelen:

- 1) Visioenen van Mozes, geopenbaard aan Smith in juni 1830,
- 2) Het boek van Abraham (gepubliceerd in 1842),
- 3) Geschriften van Joseph Smith, waaronder gedeelten uit zijn levensgeschiedenis, en
- 4) Artikelen des geloofs van de Mormonen kerk (2).

Ook ten aanzien van het zgn. boek van Abraham blijkt weer dat Joseph Smith ofwel heeft gefantaseerd of op occulte

wijze geïnspireerd werd. Het betreft de 'vertaling' door Joseph Smith van een papyrus, die hij in 1835 had gekocht van een rondreizende antiquair in Kirtland in Ohio, en dat een oud manuscript zou zijn uit de catacomben van Egypte, door Abraham geschreven tijdens diens tijdelijk verblijf in Egypte. Uit een boek van Charles Larson (30) blijkt, dat in 1967 in het Metropolitan Museum of Art in New York City een rol is gevonden, die inderdaad het bewuste manuscript bleek te zijn dat Joseph Smith in 1835 had gekocht. Maar het blijkt een gewoon heidens Egyptisch begrafenisdokument te zijn, dat niets met Abraham te maken heeft!

In dit verband is nog een andere grote misser van Joseph Smith en zijn opvolgers te melden. Op 23 april 1843 werden 6 koperen platen met niet te ontcijferen inscripties gevonden nabij Kinderhook in Illinois, ruim 100 kilometer ten zuiden van Nauvoo (26). Deze werden aan Joseph Smith voorgelegd, die een deel ervan 'vertaalde' en meende dat het de geschiedenis was van iemand uit de tijd van de oude Egyptische farao's. Meer dan een eeuw heeft men dat mede als ondersteuning van het boek van Mormon beschouwd, totdat in 1980 uit onderzoek van de Mormoon Kimball met behulp van moderne technieken bleek, dat het slechts ging om een moderne koperlegering uit de 19de eeuw. Dit deed uiteraard grote vragen opwerpen over de profetische aanspraken van Joseph Smith en zijn 'talent' om antieke talen te kunnen 'vertalen'.

### Leer van de Mormonen

Vooraf moet worden opgemerkt, dat de leer geen consistent geheel vormt. In de loop van de tijd zijn vele aanpassingen gemaakt in de leer en de geschriften, zoals het boek van Mormon, Leer en Verbonden, Geschiedenis van de kerk, etc. (12). Zo zijn er ook leringen, die strijdig zijn met het boek van Mormon. De president van de Mormoonse kerk, een zgn. levende profeet, kan nieuwe openbaringen ontvangen, waardoor een en ander moet worden herzien (o.a. vanwege de behoeften van zijn leiderschap). De visie wijzigt dus steeds.

Om enkele voorbeelden te noemen. In 1960 werd de Mormonen geleerd niet te zeggen, dat ze christenen waren. Maar omdat het belemmerend werkte op de groei van het aantal 'bekeerlingen', werd in 1970 verordeneerd, dat men wèl christen was. Vroeger werden de Mormonen door de Mormon-apostel Bruce R. McConkie erop gewezen, niet te streven naar een persoonlijke relatie met Jezus. Maar tegenwoordig wijzen de zendelingen er wel op, maar alleen als zendingsmiddel, want daardoor krijgen men meer aanhang. Aanvankelijk werd gezegd, dat zwarten onwaardig zouden

zijn om priester te kunnen zijn, maar toen men ontdekte dat vele priesters in met name Brazilië zwarte voorouders hadden, en de kerk als anti-racistisch werd bestempeld (wat de zendingsactiviteiten niet ten goede kwam) werd de visie in 1978 bijgesteld.

De officiële doctrine is o.a. dat het boek van Mormon, het boek van de Leer en de Verbonden, en de Parel van Grote Waarde nooit strijdig zijn met de Bijbel, zoals hij was 'voordat de Bijbel door slechte mensen vervalst werd'. Historische feiten, die strijdig zijn met officiële Mormonen-leringen worden per definitie vals geacht omdat zij het Mormonengeloof niet promoten. Gesteld wordt dat een apostel of profeet direct geïnspireerd wordt door God. Als hij fout is, dan sprak hij als mens, maar hij zal je nooit misleiden (48). Alles wat tegen de Mormoonse kerk is gericht kan niet anders dan vals of onbetrouwbaar zijn; het is zelfs een bewijs dat de leer van de Mormoonse kerk waar moet zijn. En zelfs als de kerk vals zou zijn, dan onderwijst het toch goede waarden voor het gezin en dat is goed genoeg. Bovendien, als de Mormoonse kerk vals zou zijn, dan zijn alle kerken vals. De vroegere president Young heeft ervoor gewaarschuwd dat 'als iemand kritiek begint te leveren' op de leiders en leringen van de kerk, "u kunt weten dat die persoon min of meer de geest van afvalligheid heeft". En even verder: "Afwal is zich afkeren van de kerk en uiteindelijk het geloof verloochenen" (28). Opmerkelijk is dat het boek van Mormon nauwelijks meer de basis van de leer is, maar het boek wordt nog wel aangehouden om de suggestie van goddelijke openbaring in stand te kunnen houden (3). Denk aan het beeld van de engel Moroni met trompet op de tempels. Men wil vasthouden aan tradities zoals in menige andere kerk. Wat houden de geschriften van de Mormoonse kerk zoal in? De Leringen, de toespraken van de vroegere president Young (10), de Leer en de Verbonden, de Evangelie van John F. Smith (6de president) bevatten zeer merkwaardige opvattingen. Om slechts enkele voorbeelden te noemen. Mormonen geloven behalve in een God, ook nog eens in meerdere goden en werelden. Dat is puur heidendom (2)(33). Adams zonde wordt beschreven als een positieve stap in de ontwikkeling van de mens (25), Joseph Smith leerde door zgn. openbaring dat Adam de aartsengel Michaël en Noach de engel Gabriël werd (32, pag. 41). Brigham Young (de opvolger van Joseph Smith) leerde dat Adam meerdere vrouwen had, en dat Adam God was en tevens de aartsengel Michaël (25, vol. 1, pp. 50-51). Deze Young herbevestigde deze leer diverse malen en het is zelfs neergelegd in de journalen van de Mormonen van zijn tijd.

Nog enkele andere opvattingen uit de geschriften van de Mormonen: God de Vader zou een lichaam van vlees en beenderen hebben (35) (Leer & Verbonden 130:22) (terwijl de Bijbel leert, dat God geest is, die alomtegenwoordig is), en God was eens zoals wij nu zijn (32). Joseph Smith leerde zelfs dat God de Vader van Jezus Christus een vader had (32), Jezus zou volgens de theologie van de Mormonen een geestelijke broer van Lucifer zijn (19), de hof van Eden zou op het Amerikaanse continent gelegen zijn (10). Uit Gen. 2: 11-14 blijkt dat die opvatting onjuist is (2). Er zijn nog meer voorbeelden, maar die zijn te godslasterlijk om te noemen. Sommige van bovengenoemde opvattingen zijn in latere 'openbaringen' overigens als onjuist afgevoerd.

Andere geloofsleerelementen, zoals neergelegd in hun geloofsbelijdenis, lijken door christenen onderschreven te kunnen worden. Het probleem is echter dat allerlei bijbelse begrippen vaak een andere inhoud en betekenis hebben (2). Het is te vergelijken met het new age boek 'Een cursus in wonderen' (18). Hoewel Mormonen (lijken te) geloven in de verzoening door het offer van Jezus Christus, geloven zij ook in de goddelijke zending van de profeet Joseph Smith, door wiens tussenkomst de waarheid in deze bedeling werd hersteld (2). Bedacht moet ook worden dat de Mormonen onder redding iets anders verstaan dan wat de Bijbel zegt. Hun leer zegt dat hun redding uiteindelijk komt door eigen goede werken, namelijk door allerlei wetten en verordeningen van de Mormoonse kerk te gehoorzamen, terwijl de Bijbel zegt, dat we leven door genade, en dat goede werken volgen na de redding (Ef. 2:8-10). Zo kent de Mormoonse kerk ook een doop, maar deze is anders dan in diverse christelijke kerken. Kinderen worden gedoopt door onderdompeling voor de vergeving van hun zonden als ze 8 jaar oud zijn, en zij ontvangen dan tevens het opleggen der handen (2) (Leer en Verbonden 68: 25-27). Men kent zelfs de doop voor de doden, tot vergeving van zonden ten behoeve van gestorven familieleden, die het evangelie of de volheid ervan niet gehoord hebben (32).

Hoe merkwaardig sommige opvattingen van Mormonen ook zijn, als men kijkt naar hun levenswandel, hun ethiek, dan lijkt die toch wel christelijk te zijn. Ze verwerpen abortus en euthanasie op religieuze gronden. Ze prediken kuisheid en huwelijkstrouw. Daarnaast zweren ze het gebruik van alcohol, koffie, thee en tabak af. Maar wel moet worden bedacht, dat hierachter wettische geesten schuilgaan (zie Col. 2: 20 t/m 23 in Het Boek!). Hun trouw en loyaliteit aan de wereldlijke machten maken hen tot een overal snel

geaccepteerde gemeenschap. Mormonen zitten vaak op hooggeplaatste bestuurlijke zetels in de Amerikaanse politiek (14).

### Tempelrituelen

De Mormonen kennen kerkgebouwen en tempels. Niet-Mormonen mogen alleen in de kerken komen, maar niet in de tempels. De tempels zijn geheel anders ingericht. Wat gebeurt er in deze met de meeste geheimhouding verzegelde Mormonentempels, die er heel prachtig uitzien, en tot in de perfectie af zijn, en waar men niet met elkaar mag praten, maar slechts fluisteren? (28). De rituelen ("ordinances"), die alleen in de tempel mogen worden verricht, zijn zeer belangrijk, want ze worden gezien als het enige middel om gered te kunnen worden, en om tot goddelijkheid verhoogd te kunnen worden (Leer en Verbonden 132: 19-20). Mevrouw Camacho, een in Nederland wonende ex-Mormoon zegt: "Wij moeten zóveel doen voor mensen, zoveel rituelen, beloften en werken om de zaligheid te verdienen. Waar blijft het offer van Christus dan?" (28).

Mormonen stellen dat de tempelceremoniën zijn overgenomen van de Hebreeuwse traditie. Zij beweren ook dat de vroege kerk, zoals zij gesticht is door Jezus Christus en Zijn apostelen, deze tempelrituelen praktiseerde. De Bijbel kent echter geen geheime tempelrituelen (Joh. 18:20). En terwijl in het Oude Testament de tempel in Jeruzalem diende als de woonplaats van God (Ps. 5:7; Luc. 19: 45-46), leert het Nieuwe Testament (1 Cor. 3:16, Joh. 14:20; 1 Cor. 6:19) ons dat het nu de gelovigen zijn, die als individu en als geloofsgemeenschap de tempel van God vormen. We zien ook nu weer het niet-bijbelse karakter van het Mormonisme (20). De Mormonentempels dienen onder meer voor het uitvoeren van ongebruikelijke rituelen, die in de loop van de tijd vele malen herzien zijn. Er worden ook rituelen uitgevoerd voor reeds overleden Mormonen, zoals het doopsel voor de doden. In iedere Mormonentempel is een groot doopvont aanwezig. Het bassin van de bijbelse tempel werd echter niet gebruikt om te dopen, zoals de kerk van Mormon leert. En voorts worden, naast het normale burgerlijke huwelijk, huwelijken voltrokken



Tabernakel van de tempel



met de bedoeling eeuwige huwelijken te garanderen zodat Mormonen kinderen kunnen krijgen nadat ze, na hun overlijden, goden en godinnen zijn geworden (2, 20). Zo worden overleden gehuwde vrouwen door een Mormoonse hogepriester ten huwelijk genomen, waarvan een acte wordt opgemaakt. Ook het Mormoonse tempelritueel van het eeuwig huwelijk is nooit gepraktiseerd in de bijbelse tempel. Zo' n tempelritueel wordt in de bijbel niet éénmaal genoemd, noch in de oude Joodse literatuur noch in de vroeg-christelijke geschiedenis. Integendeel, in Rom. 7:2 verklaart de apostel Paulus duidelijk dat het huwelijk alleen bestemd is voor het aardse leven: 'Want de gehuwde vrouw is door de wet aan haar man gebonden, zolang deze leeft; wanneer echter de man sterft, is zij ontslagen van de wet, die haar aan die man bond' (45). En Jezus zegt in Matt. 22:30 toch duidelijk dat er in de hemel geen huwelijken zullen zijn! Men ziet bij het Mormonisme ook hier weer het onbijbels denken.

Bepaalde rituelen, zoals met name de inwijdingsrituelen, beginnen met ceremoniële wassingen en zalvingen. Daarna krijgt iedere deelnemer een nieuwe naam en een kledingstuk, dat de symbolische kracht zou hebben om fysieke en geestelijke gevaren af te weren. Vervolgens volgt de zgn. "Endowment", wat in essentie een verwrongen voorstelling is van de val van de mens met Adams zogenaamde aanvaarding van de leerstellingen van de Mormonen. Tenslotte moet de deelnemer



een aantal eden afleggen en enkele vragen juist beantwoorden teneinde tenslotte door een gordijn te mogen gaan (20). Dit alles doet denken aan de sfeer bij de inwijdingen bij de Vrijmetselarij. De rituelen kennen ook overeenkomsten met het tempelritueel van Nimrod (Babylon), Isis en Osiris (Egypte), en hekscherij. Veel van de rituelen in het Mormonisme hebben dus hun oorsprong in zowel bijgeloof, heidendom en occultisme, als in de Vrijmetselarij. Ook vinden er inwijdingen voor reeds gestorvenen plaats. Hun namen worden gehaald uit de grote genealogische bibliotheek (3). Deze bibliotheek wordt voorzien van gegevens doordat in zeer vele landen teams bezig zijn om alle doopboeken en geslachtsregisters op microfiches vast te leggen.

In het kader van de tempeldienst willen we nog wijzen op het feit, dat de Mormoonse kerk beweert het Aäronse priesterschap te hebben hersteld. Maar dit is niet mogelijk, omdat de in het boek van Mormon genoemde Hebreeuwse immigranten beschreven worden als afstammelingen van Jozef (1 Nephi 5:16) of Manasse, die geassocieerd worden met Jozef (Alma 10:3), en dus niet van de stam van Levi, en dus nooit het rechtmatig Aäronse priesterschap kunnen hebben uitgeoefend. Immers de Bijbel leert heel expliciet dat alleen mannen van de stam van Levi en van het geslacht van Aäron gerechtigd zijn om als priester in het tempelheiligdom als priester te dienen (o.a. Num. 3:10; Num. 18: 1 t/m 7). Bovendien is, zoals we hier-

boven zagen, in het Nieuwe Testament niet meer sprake van een tempel als gebouw, maar is degene, die in Jezus Christus als Verlosser gelooft, een tempel van de Heilige Geest (45).

### Conclusies

We kunnen conclusies trekken uit de gegevens wat betreft de persoon van Joseph Smith, wat betreft de bron, waaruit geput werd, en wat betreft de inhoud van de geschriften en de leer van de Mormonen. Joseph Smith was geen profeet van God, maar iemand, die zich vanuit verwerping ernaar streefde iemand te zijn, en daardoor zich openstelde voor occulte misleiding, fantasie en bedrog [het artikel van Clark Julius (8) geeft een zeer duidelijk beeld van de onbetrouwbaarheid van Smith]. En daarmee samenhangend, is de bron ook niet uit God, en zijn de geschriften van de Mormonen in strijd met de Bijbel.

Het is daarom onmiskenbaar, dat ondanks enkele ogenschijnlijke overeenkomsten met het christelijke geloof en het gebruik van deels dezelfde terminologie (maar met vaak een andere inhoud), de conclusie moet worden getrokken, dat Mormonisme moet worden gezien als een niet-christelijke sekte (22). Mormonisme is een karikatuur van het christelijk geloof, een gevaarlijke vermenging van kerk en wereld, van vlees en geest, en van christelijke, heidense en occulte elementen (7). De zgn. 'Kerk van Jezus Christus van de Heiligen der Laatste Dagen' kan dus beslist niet worden gezien als enige waarachtige kerk die gerechtigd is de naam van Jezus Christus te dragen en die Zijn goddelijk gezag zou bezitten, zoals de Leringen van Joseph Smith (pag. 135) willen doen geloven. Als Brigham Young, de opvolger van Smith, zegt: "De zonde van de christelijke denominatie is dat zij het licht (Joseph Smith) dat tot hen is gekomen is, verworpen hebben", dan blijkt daaruit de verdwazing en misleiding van de leer van de Mormonen.

Het bolwerk van het Mormonisme is in wezen gebaseerd op een bij elkaar gefantaseerd en / of occult geïnspireerd boek dat inspeelde op de in de 19de eeuw populair zijnde afstammingstheorieën, waarbij vooral Engelsen en Amerikanen hun eigenwaarde probeerden op te krikken met een vermeende goddelijke afstamming (33). Door heel hun lering waart de schaduw van de engel Moroni (een fantasiefiguur of een boze geest uit het rijk van satan) en de profeet Joseph Smith, die op bijna afgodische wijze wordt vereerd (2). Voor de verkondiging en verbreiding van het Koninkrijk van God is het boek van Mormon absoluut niet nodig. Het is niet geïnspireerd door de Heilige Geest. Het een misleiding die mensen alleen maar onnodig bezighoudt en ze afhoudt van de

kern van het evangelie, namelijk het leren kennen van Jezus Christus en het zich uitstrekken naar de volheid van de Heilige Geest. Achter het ontstaan van het Mormonisme zit een misleidende geest die als opdracht heeft de mens van het ware evangelie van Jezus Christus af te houden. In het christelijk geloof is Jezus Christus de centrale Persoon. Hij is het Lam van God, dat stierf om ons te verlossen van onze zondesuld. Voor de Mormonen heeft Christus, de Gezalfde, niet de centrale plaats, maar is Jezus als het ware een voorloper van Joseph Smith, wiens naam in hun leringen vele honderden malen vaker wordt genoemd dan die van Jezus (2). Op grond van eerder genoemde gegevens kunnen we stellen dat Joseph Smith een valse profeet was, als men nog van profeet zou kunnen en willen spreken. Eerder 'verdient' hij de titel van fantaseer en bedrieger, bij wie fantasie en occulte beïnvloeding door elkaar heen liepen. Net als bij de bespreking in Promise van juli 2000 (18) van het new age boek 'Een cursus in wonderen', waarbij sprake is van een zgn. boodschapper uit de geestelijke wereld, kan met de woorden van de apostel Paulus ook ten aanzien van het Mormonisme gezegd worden: "Maar ook al zouden wij, of een engel uit de hemel, u een ander evangelie verkondigen, afwijkend van hetgeen wij u verkondigd hebben, die zij vervloekt. Gelijk wij vroeger reeds gezegd hebben, zeg ik thans nog eens: indien iemand u een evangelie predikt, afwijkend van hetgeen gij ontvangen hebt, die zij vervloekt" (Gal. 1: 8 en 9). Het is daarom zeer bedroevend, dat een leugenbolwerk als het Mormonisme, dat gebaseerd is op fantasie en dwalingen, en omgeven is met een waas van heidendom, miljoenen mensen in de ban heeft.

### Slotopmerking

In dit artikel is fundamentele kritiek geuit op de leer en het wettische systeem van de Mormoonse kerk, maar wij willen benadrukken, dat wij de mensen, die in het misleidend systeem gevangen zijn, niet verwerpen of veroordelen. Immers het gaat om mensen met gemeenschapszin en offervaardigheid, om nette, eerlijke en liefhebbende mensen met goede



Kofi Annan met de huidige president van de Mormoonse kerk Hinckley

bedoelingen. Zo is men serieus bezig met het opleiden van jonge mensen (al vanaf hun 12de jaar) tot priester en oudste (2). Maar die goede intenties zijn geen garantie voor waarheid. Mormonen zijn in de ban gekomen van een indoctrinatiesysteem, dat een duistere achtergrond heeft, waardoor men niet opmerkt dat men bedrogen wordt. Van belang is het om met liefde en respect van de Heer Jezus Christus, dus zoals Hij ons behandelt, met Mormonen om te gaan en hen de kracht van de Heilige Geest te laten zien, waardoor ze getrokken kunnen worden door Zijn liefde en heerlijkheid. Wat zou ik graag wensen, dat de Mormonen Jezus zullen leren kennen, net zoals een ex-Mormoon heeft meegemaakt. Hij schrijft in zijn brief: “De belangrijkste reden om de Mormoonse kerk te verlaten, was het vinden van Jezus Christus. En Hij vond mij” (12). Mormonen zouden moeten durven inzien, hoe zij de leugens uit het rijk van satan, hebben geloofd. Bekeerde Mormonen zouden hetzelfde moeten doen als de heidenen vroeger, toen deze tot geloof in Jezus Christus kwamen, namelijk dat ze al hun heidense boeken zouden verbranden (tegenwoordig: in de papierversnipperaars zouden gooien), en een nieuw leven met Jezus beginnen. Alleen Hij is de Weg, de Waarheid en het Leven. Wie Hem oprecht zoekt, zal Hem vinden!



*Drs. Piet Guyt  
Juli 2004*

#### Literatuur en noten

(De in het artikel genoemde cijfers tussen haakjes zijn verwijzingen naar het nummer in onderstaande lijst)

1. Anderson, Lavina Fielding, *The Garden God Hath Planted: Explorations Toward a Maturing Faith*. In *Sunstone*, oktober 1990, pag. 26-27.
2. Baaren, J.I. van, *Mormonen en hun geloof*, Stichting Moria, 1977.
3. Baaren, J.I. van, *Mormonen en hun leer in het licht van de Bijbel*, Stichting Moria, 1986.
4. *Bijbel*.
5. *Boek van Mormon* (Geschrift van de Mormonen).
6. Bouwman, Willem. 'Geïnspireerde broers doden hun schoonzus'. In: *Nederlands Dagblad van 18 juni 2004*.
7. *Christelijke encyclopedie*, deel 5, Kok, Kampen 1960.
8. Clark Julius, C., *Joseph Smith. The Philaethes* - August 1987. ([2think.org](http://2think.org)) ([www.lds-mormon.com/jsmith.shtml](http://www.lds-mormon.com/jsmith.shtml)).
9. Cowdrey, Wayne. L., *Who really wrote the Book of Mormon?*
10. *Discourses of Brigham Young* (Geschrift van de Mormonen).
11. *Evangelieleer van Joseph F. Smith* (6de president) (Geschrift van de Mormonen).
12. Evans, Daniel, *Letter to Ezra Taft Benson, President of the Mormon Church*, 15 november 1993.
13. Evansen, Glenn en Joel B. Groat, *Joseph Smith and the Kinderhook Plates Overview and Current Perspectives*, Institute for Religious Research, 2003. (<http://www.irr.org>)
14. Eyck, Marc, *Wat geloven de Mormonen?* *Katholiek Nieuwsblad*, 8 februari 2002.
15. Groat, Joel B., *A Mormon General Authority's Doubts About the Authenticity of the Book of Mormon*. (<http://www.irr.org>)
16. Groat, Joel B., *Occultic and Masonic Influence in Early Mormonism*, Institute For Religious Research, 1999. (<http://www.irr.org>)
17. Groat, Joel B., *Translation or Divination?* Institute For Religious Research, 1999. (<http://www.irr.org>)
18. Guyt, Piet, *Is 'Een cursus in wonderen' uit God of niet?*. In: *Promise van juli 2000*.
19. Hanegraaff, Hank, *The Basics Of Mormonism*, Christian Research Institute, Rancho Santa Margarita. ([www.equip.org](http://www.equip.org))
20. Hanegraaff, Hank, *Mormon Temple Rituals*, Christian Research Institute, Rancho Santa Margarita. ([www.equip.org](http://www.equip.org))
21. Hanegraaff, Hank, *Did Jesus appear in America?* Christian Research Institute, Rancho Santa Margarita. ([www.equip.org](http://www.equip.org))
22. Hanegraaff, Hank, *What is Mormonism?* Christian Research Institute, Rancho Santa Margarita. ([www.equip.org](http://www.equip.org))
23. *History of the Church* (meer dan 20 dikke delen) (Geschrift van de Mormonen).
24. *Is Mormonism Christian? A Comparison of Mormonism and Historic Christianity*, Institute for Religious Research, 1999. (<http://www.irr.org>)
25. *Journal of Discourses* (Geschrift van de Mormonen).
26. Kimball, Stanley B., *Kinderhook Plates Brought to Joseph Smith Appear to be a Nineteenth-Century Hoax*. In: *Ensign* 11 van augustus 1981, pag. 69-70.
27. Kirby, Gilbert, *The Mormoms*.
28. Kooops, Ronald, *Salt Lake Sekte*. In *Visie* maart 2002. (op basis van dossier 'Geestelijke stromingen' onder 'Naar Buiten' op <http://www.eo.nl/predikanten>).
29. Krakauer, Jon. *In de ban van de hemel. Een verhaal over gewelddadig geloof*. Uitg. Prometheus Amsterdam 2004.
30. Larson, Charles, *By His Own Hand Upon Papyrus: A New Look at the Joseph Smith Papyri*, Institute for Religious Research, 1992.
31. *Leer & Verbonden* (Geschrift van de Mormonen).
32. *Leringen van de profeet Joseph Smith* (Geschrift van de Mormonen).
33. Maanen, Alexander van, *Mormonen*. ([www.faq-online.nl/verslagen/geloofsovertuigingen/mormonen](http://www.faq-online.nl/verslagen/geloofsovertuigingen/mormonen))
34. Newell, Linda King & Valeen Tippetts Avery, *Mormon Enigma: Emma Hale Smith*, 2nd ed., University of Illinois Press, 1994.
35. Parel van Grote Waarde (Geschrift van de Mormonen).
36. *Persbureau Het KNP, Wereldwijd snelle groei Mormonen*, Lienden 19 juli 2004.
37. Priest, Josiah, *Wonders of Nature and Providence* (gepubliceerd in 1824 in New York, slechts 30 kilometer verwijderd van de plaats waar Joseph Smith van 1815 tot 1830 woonde. Het bevatte de bijna algemeen aanvaarde opvatting dat de Indianen de afstammelingen zouden zijn van de Hebreëen).
38. Quinn, D. Michael, *Early Mormonism and the Magic World View*, Signature Books, SLC, 1987, pag. 143.
39. Rigdon, Sidney, *A Portrait of Religious Excess*, Signature Books, SLC, 1994, pag. 57.
40. Roberts, Brigham. H., *Book of Mormon Difficulties* (1ste manuscript in 1922).
41. Roberts, Brigham. H., *A Book of Mormon-Study* (2de manuscript in 1922).
42. Roberts, B. H., *Studies of the Book of Mormon*, 2nd edition (Salt Lake City: Signature Books, 1992).
43. Smith, Ethan, *View of the Hebrews* (published in 1823 in Poultney, Vermont, only a few miles from Windsor, Vermont where Joseph Smith's family lived until he was ten years of age. Roberts considered it "probable" that Ethan Smith's book was "either possessed by Joseph Smith or certainly known by him, for [it] was surely available to him" – *Studies of the Book of Mormon*, pag. 153.)
44. Wilson, Luke P., *Contradictions Between the Book of Mormon and the Bible*. Institute for Religious Research, 1999. (<http://www.irr.org>)
45. Wilson, Luke P., *Zijn Mormonen tempels christelijk?* Institute for Religious Research, 2001. (<http://www.irr.org/mit/temple-dutch.html>)
46. Wilson, Luke P., *The Thorn in Joseph's Side, een boekbespreking van het boek "Mormon Enigma: Emma Hale Smith"*, 2nd ed. van de schrijfsters Linda King Newell & Valeen Tippetts Avery, Institute for Religious Research, 1999. (<http://www.irr.org>)
47. In 1890, 11 jaar na de dood van Emma, werd haar overtuiging door de Mormoonse kerk overgenomen, en werd polygamie door de opvolger van Brian Young (die 27 vrouwen en 52 kinderen had), namelijk Wilford Woodruff, afgeschaft.
48. Een ex-Mormoon verzucht: "Als profeten de volgelingen niet zouden kunnen misleiden (zoals de Mormoonse kerk stelt), waarom leert de kerk nu (en wel terecht), dat de visie van Young nu als een valse leer moet worden beschouwd?"
49. Robertson, Judy, *Uit de greep van de mormonen. Een vrouw op zoek naar de waarheid*, Heerenveen (Barnabas, 2003) en de bijbehorende website: [www.concernedchristians.org](http://www.concernedchristians.org)

# Boeken van Stichting Promise/Heel de mens

Verspreiding via stichting joh. multimedia doorn tel 0343-412857, boekentafels en boekhandel 20% korting.

## Bijbels omgaan met stress

Deel 1: Lichamelijke aspecten  
door: Gerard Feller

Vandaag de dag is stress een belangrijk onderwerp van gesprek op het werk, thuis en in de kerk. Doordat stress de belangrijkste ziekte-oorzaak is in Nederland, staat het hoog op de politieke agenda. Gerard Feller, die al vijftien jaar cursussen geeft om op Bijbelse manier te ont-stressen, heeft dit eerste boek van een serie van drie geschreven, waarin vooral de lichamelijke aspecten aan de orde komen. Het is een bewerkte en vernieuwde uitgave van het eerder gepubliceerde handboek "Bijbels omgaan met spanningen". Het geeft aan Christenen, die yoga, autogene training en visualisatietechnieken afwijzen, een uitstekend alternatief om op verantwoorde wijze lichaams oefeningen te doen. Aan de orde komen o.a adem- en ontspanningsoefeningen, houdings- en coördinatie-oefeningen, psychomotorie en gevoels oefeningen en nog veel meer. Naast een schat aan informatie over het 'waarom' en 'hoe' van het oefenen, vinden Christen-hulpverleners en pastoraal werkers ook veel informatie, hoe zij lichaamsgerichte therapie kunnen integreren in hun professie. Boeiend zijn ook de hoofdstukken over lichaamstaal en de plaats van lichaams oefeningen in het Bijbels mensbeeld.

Uitgave: St. Promise,  
1ste druk april 1998 2e druk febr.2002  
224 pag. met illustraties  
Prijs: (exclusief verzendkosten) € 12,50  
verspreiding st joh. multimedia doorn  
tel 0343-412857

## Bijbels omgaan met stress deel 2

Deel 2: Psychosomatische aspecten  
Door: dr Kurt Blatter

Kurt Blatter is sinds 1980 werkzaam als chirurg in Zwitserland in een eigen praktijk. Hij is tevens publicist, pastoraal therapeut en oprichter van de stichting Genezing naar geest ziel en lichaam op Bijbelse basis Blatter is ook directeur van een kliniek in Langenthal waar patiënten met psychosomatische problemen volgens Bij-

belse principes hulp ontvangen. Dit boek is met recht een handboek te noemen waarin uitgebreid de relaties tussen geest, ziel en lichaam aan de orde komen. Schizofrenie, depressie, neuroses, verslavingsproblematiek, anorexia, fobieën en andere pathologische aandoeningen worden toegelicht aan de hand van duidelijke schema's verslagen van patiënten en therapeutische aanwijzingen. Blatter geeft in het eerste gedeelte van zijn boek een uiteenzetting van de verschillen tussen de seculiere en christelijke hulpverlening. In deel 2 worden de ziektebeelden nader gedefinieerd. Een belangrijke prioriteit in zijn hele betoog is de terugkeer naar het Woord van God, naar de praktische toepassing van Bijbelse normen en waarden. Uitgave: St. Promise, maart 1999  
360 pagina's

Prijs: (exclusief verzendkosten) € 15,88  
isbn 90-74507-03-4  
verspreiding st joh. multimedia doorn  
tel 0343-412857

## Ontmasker de duisternis in de alternatieve geneeswijzen

Artikelen van Orlando Bottenbley, Martie Dieperink, Gerard Feller, Ruud van de Ven, Rianne vd Smitte en anderen over occulte invloeden van de meeste in Nederland voorkomende alternatieve geneeswijzen. Naast de geschiedenis van het occultisme in de Bijbel komen yoga, iriscopie, acupunctuur, magnetisme, homeopathie en new age denken aan de orde. Er wordt ook aangegeven hoe je je kunt reinigen van occulte invloeden. En ten slotte worden er een aantal toetsstenen vanuit de Bijbel aangereikt om praktisch zelf iedere nieuwe geneeswijze te toetsen.

128 bladzijden  
Prijs: € 7,70  
ISBN 90-74507-05-0



verspreiding st joh. multimedia doorn  
tel 0343-412857

## Heel de mens, Bijbels holisme in de gezondheidszorg

Door: Gerard Feller met hoofdstukken van dr. Jim Wilder

Waar men in het verleden ziekten en klachten van de mens verklaarde vanuit een dualistische levensvisie, namelijk of alléén psychisch of alléén lichamelijk, wordt het steeds duidelijker, dat de mens in wezen een eenheid is. Sociale, psychische, geestelijke en somatische factoren hebben geen causale relatie, maar vullen elkaar aan. Men probeert dit in inhoud te geven met begrippen als integrale geneeskunde, holisme en psychosomatiek. Bijbels gezien is de mens door God geschapen als een eenheid van geest, ziel en lichaam in relatie met Hemzelf, de medemens en de natuur. Hoewel de Bijbel geen medisch handboek is bevat het geweldig veel informatie over de relaties in en buiten de mens die een Bijbels model geven van gezondheid.

Gerard Feller is als psychosomatisch fysiotherapeut en pastoraal therapeut al jaren op zoek naar dit Bijbels 'holisme' in de gezondheidszorg. Zijn bevindingen en die van dr. Jim Wilder, een psycholoog, die werkt in California, U.S.A., worden in dit boek uiteengezet. Aan de orde komen o.a de verschillen tussen hedendaagse mensbeelden, verder de grenzen van lichaamsgerichte technieken in de christelijke hulpverlening, wat is bijbelse psychosomatiek, nieuwe neuropsychologische bevindingen van modern hersenonderzoek, stressmanagement van de gehele mens, borderline problematiek in een Bijbels kader en nog veel meer. Het boek is belangrijk voor iedereen die op een Bijbelse manier hulp zoekt in de gezondheidszorg of Bijbelse principes in zijn werk als hulpverlener wil integreren.

Heel de mens, Bijbels 'holisme' in de gezondheidszorg.  
Door Gerard Feller, uitgeverij Promise september 2002  
192 blz isbn 90-74507-07-7 Prijs: 13,45 euro  
verspreiding st joh. multimedia doorn  
tel 0343-412857





# Psychosociale Hulpverlening

Dit artikel gaat over christelijke psychologische hulpverlening, over wat deze kan inhouden en de waarde ervan. Ik volg grotendeels de tekst uit “Het doet pijn van binnen” (van der Feen, 2004). Dit boek heb ik herschreven, omdat ik de afgelopen jaren zoveel heb mogen leren over psychologische hulpverlening in theorie en praktijk. Het is vijftien jaar verder. Mijn studie psychologie heb ik aangevuld met trainingen, cursussen, studies en honderden psychologische behandelingen, waar de meeste cliënten tevreden mee waren. Tijd om de psychologische hulpverlening eens in het zonnetje te zetten. De wetenschappelijke psychologie als een gave van God, niet los van Hem of in plaats van het evangelie. Nee, wetenschappelijke psychologie is één van die producten, die er zijn, omdat er zoveel behoefte aan is. Er zijn zoveel mensen, die last hebben van angsten en depressies, die worstelen met fobieën en relatieproblemen etc. Tal van cliënten hadden maar een paar gesprekken nodig om het weer te zien zitten, anderen hadden langer nodig en sommigen moesten geholpen worden om te accepteren, dat ze een chronisch probleem hebben, waar wel mee te leven valt met de juiste aanpassingen (zoals met een fysieke handicap).

## Waarover heb ik het?

Over psychologie als wetenschap, met name over de klinische psychologie, die gericht is op herstel van klachten, die psychisch van aard zijn. Omdat de mens een eenheid is van geest, ziel en lichaam is er voortdurend sprake van overlap met de andere gebieden en richt ik me in de hulpverlening ook op psychosomatische en geestelijke problematiek. In dit artikel vindt u ook elementen uit de positieve psychologie, die op een andere wijze dan de klinische psychologie gericht is op het welzijn van de mens. Voor meer informatie over de positieve psychologie verwijs ik naar publicaties van prof. Seligman (o.a. “Gelukkig zijn kun je leren”).

## Het surplus van de christelijke hulpverlener

Algemeen geldt, dat christelijke hulpverleners die vanuit de genade van God (...want de genade van God is verschenen, heilbrengend voor alle mensen, Titus 2:11) werken, mogen putten uit de onuitputtelijke wijsheid van God (“Als het je ontbreekt aan wijsheid, vraag dan God erom en je zult het ontvangen!”, Jacobus 1). Jezus Christus, de Zoon van God, baande voor ons de weg voor “het koninkrijk van God dat een zaak is van gerechtigheid, vrede en vreugde door de Heilige

Geest” (Rom. 14:17), zodat wij nu reeds een voorsmaak kunnen hebben van hemelse controle, leiding en zegen. De basis is, dat Jezus zich voor ons heeft laten doden als prijs voor de zonden van de gehele mensheid, opdat “een ieder die in Hem gelooft niet verloren zal gaan, maar het eeuwige leven zal ontvangen” (Joh. 3). Zijn lijden en sterven is onze genezing geworden (Jes. 53). Doordat Hij gestorven is, is er nu een gemeente of kerk en zijn er gelovigen, waarin God Zijn kracht en heerlijkheid wil openbaren! In mijn werk heb ik ontdekt, dat vooral

geloof en vertrouwen in een liefdevolle God belangrijk zijn. Iemand, die gelooft, blijft in beweging, geeft niet snel op. Zeker als het om psychische problemen gaat, is het belangrijk om te blijven zoeken naar uitkomst. Want er is een belofte: “Mijn vrede en blijdschap geef Ik je...” Genezing is niet voor iedereen weggelegd. Soms moeten we leren het zieke, onvolkomene, moeilijke, pijnlijke te tolereren en het een plaats geven in ons leven. Het probleem van de gebrokenheid in deze wereld, het potentiële herstel en uiteindelijk de vernieuwing is een onderwerp, waar al veel over gesproken en geschreven is. Er zijn verschillende visies, waar ik hier niet op in ga. Als christelijke hulpverlener neem ik het Woord van God serieus. Er staat bijvoorbeeld in de bijbel, dat “het evangelie een kracht is voor een ieder die gelooft” (Rom. 1), maar ook, dat, als we een wonder willen zien, we “zullen moeten doen wat Hij ook zegt.” Het gaat dus vooral om de relatie met God en om gehoorzaamheid.

Elke christen kan door de genade van God tot zegen zijn. Jezus is voor alle mensen gekomen, maar in het bijzonder voor het zwakke, zieke, verdrukte en gebrokene. Zij hebben Hem nog meer nodig dan mensen, die lekker in hun vel zitten. In Psalm 72 (en op andere plaatsen) kunnen we lezen hoe God juist het belang van de zwakken op het oog heeft:

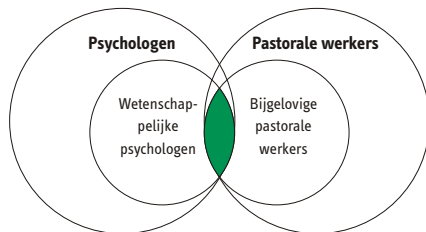
*“Hij redt de armen die om hulp roepen, de onderdrukten die niemand helpt. Hij ontfermt zich over zwakken en armen, Hij brengt hun bevrijding.*



# pastorale

*Hij verlost hen van uitbuiters en afpersers, hun leven is hem alles waard”.*

Hoe meer schade een persoon in het leven heeft opgelopen, hoe meer hulp er nodig zal zijn. Naarmate de schade gecompliceerder is, zal er meer en betere hulp nodig zijn. Zo zal voor incestslachtoffers dikwijls gespecialiseerde hulp nodig zijn. Soms zal een incestslachtoffer genoeg hebben aan een vertrouwenspersoon en kan bijvoorbeeld een leek of getrainde vrijwilliger goed werk verrichten, wat niet wegneemt, dat veel incestslachtoffers een professionele therapeut nodig hebben of zelfs opgenomen zullen moeten worden vanwege de gecompliceerdheid en de ernst van het klachtenpatroon. Een christelijke hulpverlener zal met al deze factoren rekening houden en volharden. Gebed vergroot de draagkracht. Dat is surplus.



♦ *Christelijke psychologen = wetenschappelijke psychologen die ook pastoraal werk doen en zich baseren op de bijbel*

## Psychologische hulpverlening versus pastorale hulpverlening

Ik zal het schadelijk vinden als sommigen de (christelijke) psychologische hulpverlening blijven verwerpen en de pastorale hulpverlening wel accepteren, zoals gebeurt. Daarmee gooit men een krachtig middel tot verbetering en herstel weg en denkt er iets voor in de plaats te geven, dat niet werkt en waarvoor het ook niet bedoeld is. Pastorale hulpverlening is in beginsel niet bedoeld om je van je eet-, slaapstoornis, seksuele- en relatieproblemen e.a. af te helpen, psychologische hulp wel. (zie nieuwe testament) Er zijn wel overeenkomsten tussen christelijke psychologische en pastorale hulpverleners: ze hebben de bijbel als uitgangspunt, moeten betrouwbaar zijn, gebruiken gesprekstechnieken en moeten voldoen aan alle kenmerken van een goede hulpverlener. In “Het doet pijn van binnen” ga ik op dit onderwerp nader in. Beiden hebben baat bij goede training en opleiding. Kennis is

“het koninkrijk van God dat een zaak is van gerechtigheid, vrede en vreugde door de Heilige Geest” ”

een voorwaarde voor een goede hulpverlening, bijvoorbeeld kennis omtrent het verband tussen heden en verleden. Hiermee kan men de cliënt/respondent inzicht verschaffen omtrent de oorzaak en het voortbestaan van diens klachten. Zowel de psycholoog als de pastorale hulpverlener kan te maken krijgen met klachten, die gerelateerd zijn aan verkeerde denkpatronen: doemdenken, zwart-witdenken enz. Voor de pastoraal werker is één van de doelen om de respondent te helpen “anders te gaan denken” (“wordt vernieuwd in je denken”), maar ook voor de psycholoog kan dit één van de behandeldoelen zijn. Kennis van de principes van de schemagerichte cognitieve therapie (“Leven in je leven”, J. Young) kan bijdragen tot een goede hulpverlening. De cognitieve gesprekstechnieken zijn namelijk gericht op veranderingen van vroeg ontwikkelde schema’s, die ten grondslag kunnen liggen aan een verkeerde manier van denken (en gedrag). Wil men dus het gedrag beïnvloeden, dan zal men in de regel het gevoel en het denken moeten beïnvloeden. **Schema’s zijn stabiele en langdurige patronen van reageren die in de kindertijd ontwikkeld zijn en uitgebreid worden gedurende het leven van een mens. Ze gaan gepaard met gedachtepatronen, die dikwijls haaks staan op gezond bijbels denken.** Vooropgesteld dat de cliënt kiest voor verandering, zal de pastorale hulpverlener evenals de psycholoog zicht moeten krijgen op de specifieke schema’s van cliënten/respondenten, zoals het schema van “wantrouwen en misbruik” en in staat moeten zijn de cliënt/respondent te helpen veranderingen in denken tot stand te brengen. Immers de schema’s bepalen hoe je denkt, hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt en hoe je je voelt bepaalt dikwijls hoe je je zult gedragen.

Eén van de verschillen tussen een psycholoog en een pastoraal werker is, dat de klinische gezondheidszorgpsycholoog een specialistische training krijgt om gedragsveranderingen tot stand te brengen en de pastorale werker niet. Bij schema’s die in de vroege jeugd zijn ontstaan of om andere redenen zich hardnekkig tegen verandering verzetten, is specialistische hulp nodig.

Ik benadruk dit, omdat er gemeenten zijn, waar men vindt, dat pastorale hulp voldoende is om bijvoorbeeld een incestslachtoffer te helpen. Maar in veel gevallen is er een speciale expertise nodig. Als men professionele medische of psychologische hulp afraadt, laat men het slachtoffer in de kou staan. Voor alles is er gebed nodig want: zonder Hem kunnen we niets doen of we nu psycholoog zijn of pastoraal werker. We kunnen maar het beste onze handen ineen slaan, samenwerken dus. Ik denk, dat God het zo bedoelt en dat dit tot het beste resultaat leidt.

Tot slot: het hangt van de complexiteit en ernst van de klachten af of er naast pastorale zorg ook psychologische of andere hulp nodig is, maar bij twijfel moet men zeker niet aarzelen deskundige hulp in te schakelen. Soms heeft een cliënt weerstand tegen de hulpverlening en moet de pastor het slachtoffer over de barrière heen helpen. De pastorale werker kan samen met de cliënt naar een deskundige gaan en bij de gesprekken aanwezig blijven. Dit kan zeer verhelderend en ondersteunend zijn.

## Wie hebben psychologische hulp nodig?

Als mensen om hulp komen, gaat het hen er meestal om van hun klachten af te komen. Ze zoeken hulp voor hun problemen: dissociatie, angst en paniek, slaap-, eet- en concentratiestoornissen, depressies, seksuele problemen, alcoholisme, suïcideneigingen, onverklaarbare buikpijn, automutilatie, minderwaardigheidscomplex, dwanghandelingen, vermoeidheid, burn out enzovoort. Als ze van hun klachten genezen of als ze zich weer beter voelen en verder kunnen met hun leven, hebben ze hun doel bereikt.

## Welke hulp?

Methoden die in tegenspraak zijn met de geest en de leer van de bijbel wijs ik af,

maar relevante methodieken die ermee in overeenstemming zijn neem ik erin op, zoals de schema gerichte cognitieve gedragstherapie, creatieve-, muziek-, groeps-, psychomotorische (lichaamsgerichte) therapie, fysiotherapie, animal assisted therapy, sociale vaardigheids- en weerbaarheidstraining en de technieken van de positieve psychologie.

Ik ga er niet vanuit, dat het ventileren van gevoelens zonder meer genezend is, hoewel het wel van belang is, dat mensen lucht krijgen, dat wat van binnen in hen leeft een raakvlak krijgt met de buitenwereld. Soms horen daar gevoelsuitingen bij, explosies of een meer summiere uiting van gevoel. Het gaat erom, dat de cliënt aandacht geeft aan de problemen, ze eren herkent, benoemt en ermee naar buiten durft te komen. Het isolement wordt daardoor doorbroken.

Er moet werk verricht worden, omdat voor de cliënt (en voor iedereen) geldt, dat diens leven alleen stevig gefundeerd zal zijn, wanneer hij/zij niet alleen hoort, maar ook leert om woorden in daden om te zetten (denk hierbij aan de gelijkenis die Jezus vertelde over de man, die zijn huis op het zand bouwde en de ander die op de rots bouwde). Hoe hij/zij zich uiteindelijk zal gedragen, is voor een belangrijk deel afhankelijk van de wil (ik ga hierbij uit van iemand, die toerekeningsvatbaar is, die voldoende bij zijn/haar verstand is om dingen te kunnen begrijpen). De wilsbeslissingen, de keuzen die hij/zij gaat maken, zijn essentieel voor het opbouwen van adequate gedragspatronen.

Is de cliënt christen, dan wil deze zich in principe aan de wil van God onderwerpen en de wil van God wordt in zijn Woord geopenbaard. Soms zal hij/zij het er moeilijk mee hebben, omdat hij/zij niet altijd wil, wat God wil. Het welslagen van de hulpverlening zal ook afhankelijk zijn van zijn/haar bereidheid God de kans te geven hem/haar te veranderen en te vormen ("God bewerkt zowel het willen als het werken..."). Voor de gelovige geldt, dat hij/zij "in Christus is gestorven en opgestaan", dat niet meer "ik, maar Christus in mij leeft."

Hoe moet je deze bijbelse waarheden nu in verband brengen met psychologische hulpverlening? Voor de duidelijkheid vergelijk ik de zorg voor de psyche (o.a. gevoelens en gedachten) met de zorg voor ons lichaam. We zorgen toch nog steeds voor ons lichaam, ook al zijn we "met Christus gestorven en begraven". Nagevoeg alle christenen vinden het normaal naar een dokter, tandarts, fysiotherapeut of specialist te gaan, maar waarom dan niet naar een psycholoog of psychiater? Velen zijn op een verkeerd standpunt uitgekomen door psychologie als een valse religie te beschouwen, terwijl psychologie

een gedragswetenschap is en in principe niets met godsdienst heeft te maken!

Ik werk als eerstelijns Gezondheidszorgpsycholoog onder de paraplu van Stichting Petra en ben geregistreerd in het BIG register. De meeste ziektekostenverzekeraars vergoeden de eerstelijns GZ-psycholoog, wat niet het geval is bij alle psychologen.

Bij Stichting Petra hebben we een therapie ontwikkeld, die gericht is op herstel van klachten, rehabilitatie, ontwikkeling van de persoonlijkheid, stabilisatie, symptoomreductie en traumaverwerking, waarbij ook lichaamsgericht gewerkt wordt, muziek bij de therapie betrokken wordt, de sociale vaardigheden en de weerbaarheid worden getraind en lotgenotencontact een integraal onderdeel is van de behandeling. Deze therapie is ontstaan als gevolg van overwegend hulpvragen door seksueel, fysiek en/of geestelijk mishandelde vrouwen. Echter zijn de therapeutische principes breed toepasbaar.

Ik zie het als één van mijn taken om de know-how die we ontwikkeld hebben door te geven, maar zelf wil ik ook blijven leren op dit vakgebied en sta open voor kritiek.

Voor een goede hulpverlening is continuïteit van belang. Als een therapie bij de ene therapeut stagneert, zou een ander de therapie moeten kunnen overnemen. Aan deze continuïteit ontbreekt het nogal eens. Men moet overigens niet al te teleurgesteld zijn als een hulpverleningsrelatie afbreekt. Immers, we hebben nogal eens met schema's in de persoonlijkheid te maken, die al vroeg ontwikkeld zijn. Daardoor kunnen heftige overdrachtsgevoelens naar de hulpverlener ontstaan, bijvoorbeeld alleen al omdat de cliënt denkt dat de hulpverlener niet meer voldoende tijd of energie voor haar/hem heeft. Dit kan al zoveel angst of woede oproepen, dat soms de stoppen bij de cliënt doorslaan en ze dadergedrag gaat vertonen en dan stopt de therapie meestal vanzelf. Tal van "triggers" (stimuli die aan trauma zijn gerelateerd) kunnen een rol spelen, b.v. de sekse van de hulpverlener, manier van kleden, zelfs een lichaamsgebrek kan al een trigger zijn. Zo was er een vrouw, die de therapie stopte toen bleek dat de hulpverlener een stuk van zijn vinger miste. Een van de daders in haar leven miste ook een stuk vinger.

De psychologie heeft diverse therapieën ontwikkeld, veelal vanuit een humanistisch beeld, waar men de mens ziet als een wezen dat in potentie zichzelf kan genezen en wezenlijk goed is. In de christelijke hulpverlening gaat men ervan uit, dat de mens in wezen verlossing nodig heeft en verzoend moet worden met God. **Ook al gebruikt de christelijke en niet christelijke psycholoog dezelfde metho-**

Soms horen daar  
gevoelsuitingen bij,  
explosies of een meer  
summierere uiting van  
gevoel.

**den, het mensbeeld van beiden is heel verschillend.**

Kennis omtrent het menselijke gedrag verwerft men onder andere in de loop van een psychologie-studie. Klinische psychologen en psychotherapeuten hebben zich gespecialiseerd op het gebied van de zielkunde en hebben vaardigheden verworven om mensen met psychische en psychosomatische klachten te behandelen. Voor de behandeling van cliënten werk ik, afhankelijk van het behandelplan en de doelstelling, meestal op basis van de schema-gerichte cognitieve gedragstherapie (Young, 1994), die gebaseerd is op de cognitieve therapie van Beck. Youngs' boek "Leven in je leven" (1999) geeft veel inzicht in het leren omgaan met valkuilen, die in de loop van het leven ontstaan. Daarnaast maak ik gebruik van psychoeducatie, imaginaire exposure (KEP, kortdurend eclecticisch protocol voor mensen met post traumatische stress stoornis, Gersons), schrijfpodochten en memorabilia en in samenwerking met andere therapeuten van vaktherapieën als creatieve-, muziek-, psychomotorische en fysiothera-



pie, sociale vaardigheids- en weerbaarheidstraining.

Er wordt naast de individuele therapie een speciale plaats toegekend aan groepstherapie, waar cliënten onder begeleiding van getrainde hulpverleners contact hebben met elkaar.

Bij slachtoffers voor wie mensen te bedreigend zijn, werken we met een voor dit doel getrainde hond in een speciaal programma (Animal Assisted Therapy). Betekenisverlening en afscheidsrituelen kunnen een plaats krijgen in de therapie. Gezien de veelheid van spanningsklachten en de bewustzijnsproblematiek (dissociatie) waar geweldsslachtoffers aan kunnen lijden, wordt er dus behalve cognitief ook lichaamsgericht gewerkt en werken we vaak samen met behandelaars van andere disciplines, dus multidisciplinair, en sowieso met de huisarts, die de verwijzer is voor de eerstelijns psychologie.

In speciale gevallen kan er een psychiater geconsulteerd worden. Dat gebeurt bijvoorbeeld wanneer het ziektebeeld erg complex is en er (anti-psychotische of andere) medicijnen nodig zijn. Hoe er uit-

eindelijk gewerkt wordt, is afhankelijk van de aard van de klachten en van de hulpvraag.

Daarenboven is het mijn ambitie om het slachtoffer te helpen een gelukkig bevredigend leven te leven (met of zonder klachten) en ik vond bij de positieve psychologie geschikt gereedschap hiervoor.

### **Ontwikkeling van autonomie als basis van heling**

Voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek, hanteren we de grondregel: ontwikkeling van (relatieve) autonomie als basis van heling (dissertatie van Joke de Boer, 1998). Elke therapeutische behandeling zal dus gericht zijn op de ontwikkeling van de autonomie van de cliënt. Natuurlijk is hier sprake van een relatieve autonomie. De mens is in de eerste plaats afhankelijk van God, maar heeft eigen verantwoordelijkheid. In het boek "Doet het nog pijn van binnen?" ben ik dieper op dit onderwerp in gegaan en ik verwijst naar dit boek voor meer uitleg.

### **Mensenkennis**

Ook mensenkennis als gevolg van levenservaring (ervaringsdeskundigheid) kan een belangrijke factor bij de hulpverlening zijn, daarvoor hoeft de cliënt niet te betalen. Dat is mooi meegenomen, als de ervaringsdeskundige zijn/haar kennis adequaat weet over te dragen.

Bij het begin van de behandeling wordt de cliënt, die slachtoffer was/is van geweld uitgelegd, dat er een samenhang is tussen haar symptomen en de ervaring(en) in het verleden. Daarover heeft een cliënt vaak nog niet nagedacht. De cliënt wordt uitgelegd, hoe de symptomen het functioneren van de cliënt beïnvloeden en dat is dikwijls al een eye-opener. Vaak gedraagt de cliënt zich alsof het trauma nog steeds plaatsvindt. Het in kaart brengen van de symptomen (framing) in aanwezigheid van de cliënten, eventueel de partner, is essentieel voor het begrijpen van het doel van de behandeling. De psychobiologische make-up bij de cliënt zou functioneel zijn als het trauma opnieuw optreedt, maar in werkelijkheid is deze disfunctioneel. De symptomen van alles weer opnieuw beleven, vermijdingsgedrag en hyperactivatie doen zich bij herhaling voor, omdat extreme en dus beangstigende emoties die in verband staan met de levensbedreigende ervaring(en), worden afgesplitst en daarmee het verdwijnen van de symptomen in de weg staan.

Als de cliënt het aan kan, wordt er gewerkt in de richting van een exposure met de gevoelens, die in het verleden te hevig waren om voldoende te worden geïntegreerd, die afgesplitst zijn. Hierbij is het gevoel van veiligheid en vertrouwen in de therapeut van groot belang en

zolang er niet voldoende veiligheid en vertrouwen is, kan men niet werken aan een openleggende therapie, want voor de cliënt kan het een gevoel geven van op water lopen of een brandend huis in moeten gaan. Dat is het dilemma. Een cliënt kan alleen beter worden als de dissociatieve stoornis geneest en daarvoor is exposure nodig, maar om de exposure aan te kunnen is heel veel moed en vertrouwen nodig. Op verschillende manieren wordt in de therapie gewerkt aan een exposure met wat niet (meer) kan worden gevoeld of herinnerd in individuele sessies of in groepsessies. Voor degenen die er aan toe zijn, wordt er gewerkt met relaxatie (ontspanningsoefeningen) en kan via imaginaire exposure de ervaring opnieuw worden beleefd en kunnen de hevige emoties nu wel worden gevoeld en geuit. Het gaat dus om het vrij komen van wat was afgesplitst. Het opschrijven van ervaringen en het gebruiken van memorabilia kan hierbij ook helpen. Nadat de cliënt de met het trauma verband houdende emoties opnieuw heeft ervaren, moet deze aangeven hoe hij/zij nu tegen de wereld en tegen zichzelf aankijkt en hoe hij/zij zich aan de wereld gaat aanpassen, een cognitieve herstructurering (vernieuwd worden in je denken). Bij mensen met 'post traumatische stress'-stoornis is het vaak heel moeilijk de traumatische ervaring "achter zich te laten" en een plaats te geven in de persoonlijke levensgeschiedenis. Een "afscheidsritueel" aan het einde van de therapie is een nuttige methode om dit doel te bereiken. Voor sommige gelovigen kan de doop deze betekenis hebben: het afleggen en begraven van het oude getraumatiseerde leven en het nieuwe leven, met God gaan leven, door de kracht van de Heilige Geest, vol verwachting hopen op wat komen gaat. Vanzelfsprekend is de doop een geestelijk zaak en niet slechts een ritueel.

Ook geven we uitleg over sociale vaardigheden en weerbaarheid en stellen lotgenoten in staat met elkaar te oefenen tijdens therapiedagen en weekenden. Immers de kwaliteit van het leven wordt voor een deel bepaald door de kwaliteit van de sociale contacten. Hoe ga ik met mensen om en hoe gaan zij met mij om? Begrijp ik gedrag, beweegredenen en gevoelens van mezelf en van anderen? Een deel van de psycho-educatie richt zich dan ook op "emotionele scholing", het verkrijgen van meer inzicht in emoties, het verband met schema's, het leren omgaan met gevoelens. "Je gevoel de baas worden" (Greenberger en Padenski) is een belangrijk zelfhulpboek, dat we de cliënten en cursisten aanbevelen.

### **Traumaverwerking**

Ook wordt er aandacht besteed aan traumaverwerking na geweld, aan de



De psychologische behandeling van geweldsslachtoffers

complexiteit ervan (meer dan een miljoen vrouwen lijdt in Nederland onder de gevolgen van seksueel geweld binnen het gezin). Traumaverwerking heeft te maken met meelijden, meehuilen, gevoelens uiten, verbinding ervaren met de ander na verlies, doorbreken van het isolement. Het kan op verschillende niveaus plaatsvinden. Tijdens lotgenotenbijeenkomsten troosten de lotgenoten elkaar. Ruimte krijgen om gevoelens te ervaren en te delen, is op zich al curatief en essentieel in het menselijke leven. Wat is de wereld zonder gevoel? Hetzelfde als een wereld zonder ratio, zonder Logos, zonder God.

### Ontdekken van de competenties en ontwikkeling ervan

Last but not least dus de ontwikkeling van de vaardigheden en talenten van cliënten om positieve gevoelens te gaan ervaren en gevoel van zinvolheid.

### Tot slot

Iedere hulpverlener heeft z'n beperkingen, niemand is allround (ook al hebben we het beste Boek ter wereld tot onze beschikking en kunnen we de goddelijke Counselor vragen ons te hulp te komen). In de hulpverlening geldt enerzijds: het geloof kan nooit te grote verwachtingen hebben en we moeten niet te snel bij de pakken gaan neerzitten, want: onze onmogelijkheden zijn de mogelijkheden van God. Maar anderzijds geldt ook: Mijn genade is u genoeg. Er is een grens. God grijpt vaak niet rechtstreeks in, God geneest niet altijd, want het lichaam is door de zonde aan de dood onderworpen. Doordat Jezus opstond uit de dood, weten we dat de dood in principe is overwonnen, maar voorlopig sterven we nog allemaal, het stoffelijke lichaam gaat dood. Maar al sterft het vergankelijke lichaam,

de onvergankelijke geestelijke mens, die door het geloof in Jezus' opstanding in ons is geboren, zal niet meer sterven, maar blijft eeuwig leven (1 Kor. 15). Bij de opstanding uit de doden ontvangt deze door God tot nieuw leven verwekte mens een nieuw onsterfelijk lichaam met een perfecte psyche (volkomen blijdschap). Daarvoor zorgt de allerhoogste Specialist. Pas dan is al het oude werkelijk voorbij, ook de gevolgen van incest en geweld. Dit glorieuze verhaal heb ik niet zelf verzonnen. Een dergelijk ingenieus plan zou niet aan mijn brein kunnen ontspruiten. Ik heb het uit de Bijbel gehaald en ben ervan overtuigd, dat wat daar staat de werkelijkheid het eerlijkst beschrijft. Er is voor de mensheid geen beter verlossings-/herstellingsplan dan wat God zelf heeft bedacht en waaraan Hij zich zal houden. Tijdens dit leven worden we echter geconfronteerd met de gevolgen van de zonde. Daar hebben we nu nog mee te maken. Vooral bij gewelddadige, langdurige of vroeg begonnen incest, laat het seksuele misbruik diepe sporen achter, maar een goede deskundige hulpverlening is balsem op de wonden. Niet iedereen verwacht veel van de psychologie als middel om mensen te helpen. Mowrer, een professor in de psychologie in Illinois (VS), die zelf geen christen is, vindt het maar dom als mensen zich bezig houden met psychologische theorieën. Hij formuleert het aldus: *"Heeft de christelijke godsdienst haar eerstgeboorterecht verkocht voor een schotel psychologische linzemoes?"* Hij had grote waarden ontdekt in de christelijke leer, waaronder het "zonden belijden" (Jacobus) en het jezelf verantwoordelijk stellen voor het eigen gedrag. Veel hulpverleners waren namelijk deze waarden vergeten. Het klinkt wel interessant zoals Mowrer

zich uitdrukt en bij sommige christenen gaat het erin als koek, maar hij creëert hier een valse tegenstelling.

De bijbel is geen handboek voor psychologische therapieën. Het is het Woord van God, dat ons onderricht geeft over een veelheid van zaken. Maar hoe je een maag opereert of een gebroken been zet of een rotte kies behandelt, leer je op de universiteit of elders. Voor psychische en psychosomatische problemen is het niet anders dan op het gebied van de somatiek. Er zijn universiteiten en postdoctorale opleidingen waar psychologen e.a. worden opgeleid om mensen met psychische en psychosomatische klachten te behandelen. Het is een vak, dat je op school en in de praktijk onder supervisie leert. En je hebt goede en slechte leerlingen. Ik beschouw deze opleidingen als een genadegave van God, zoals ik de medische wetenschap in het algemeen als een genadegave van God beschouw. Je zal maar een goede dokter, fysiotherapeut en tandarts hebben... Dat is een grote zegen. Net zo'n grote zegen kan het zijn als je een goede psycholoog, psychotherapeut of psychiater hebt gevonden.

Is de psycholoog daarbij ook nog een christen, die zich onder de autoriteit van God en leiding van de Heilige Geest stelt, dan heb je naar mijn mening een dubbele zegen gekregen, waarvoor je God (op je blote knieën) moet danken.



drs. M.A. van der Feen, eerstelijns GZ-psycholoog..

### Literatuur

- Boer, J. de (1998). Ontwikkeling van autonomie als basis van heling
- Feen, M.A. v. d. en R.E. v.d. Feen (1997). De pijn voorbij, een weg van trauma naar kracht. Stichting Petra en Buyten & Schipperheijn.
- Feen, M.A. v.d. (2000). Traumaverwerking. Doet het nog pijn van binnen? Stichting Petra.
- Feen, M.A. v.d. (2004). "Het doet pijn van binnen, hulpverlening aan incestslachtoffers." Stichting Petra.
- Greenberger, Padenski (1999). Je gevoel de baas. Swets & Zeitlinger
- Young, J. (1999). Leven in je leven. Leer de valkuilen in je leven herkennen. Swets & Zeitlinger.
- "Het doet pijn van binnen" is verkrijgbaar bij Stichting Petra, Turfkaai 29-31, 4331 JV Middelburg, 0118-629046.
- Prijs: 25 euro inclusief (304 blz).

Joe Schimmel tournee 5 tot 15 oktober  
They Sold Their Souls for Rock and Roll

# Hoe de muziek de jeugd probeert in haar greep te krijgen

Van 5 tot 15 oktober komt opnieuw Joe Schimmel uit Amerika voor een tournee naar Nederland met zijn video presentatie *They Sold Their Souls for Rock and Roll*.



In deze presentatie wordt aan de hand van video clips en uitspraken aangetoond hoe occulte en demonische krachten drijfveer zijn achter veel van de moderne muziekuitingen. De occultist Crowley is een grote drijfveer achter deze ontwikkeling.

Doel is zoals ook de oprichter van MTV zegt om de jeugd steeds jonger in hun greep te krijgen. In de moderne jeugdcultuur wordt door muziek en tekst vaak gecombineerd met videoclip de jongeren al op heel jeugdige leeftijd een boodschap aangeboden die rebelleert met elke vorm van gezag en absolute vrijheid propageert voor elke vorm van vermaak of gebruik. Of het nu om drank, drugs, seks of geweld gaat.

Ouders en opvoeders zijn zich in de regel niet bewust van de doordringende en op herhaling en indoctrinatie gerichte aanpak van deze muziek. Door een ongebreidelde media explosie wordt deze 'boodschap' tussen de oren van de vaak nog onvolwassen jeugd vastgezet. Door de grote naïviteit van ouders en opvoeders worden zij geconfronteerd met een jeugd die niet meer of nauwelijks in staat is om een gezonde moraliteit voor zichzelf en ook in relatie tot hun naaste te ontdekken. Met de video en de toelichting van Joe Schimmel, die ook zelf slachtoffer was van deze cultuur kunnen ouders en jongeren ontdekken dat je laten opgaan in deze muziekcultuur gevaarlijk is voor je ontwikkeling.

De Stichting Naar House in Nederland heeft van de vier uur durende videoserie *They Sold Their Souls for Rock and Roll* een compilatie gemaakt van 110 minuten met Nederlandse ondertiteling. Deze video is zeer geschikt voor vertoning in groepen en op scholen. De Stichting Naar House geeft met deze video ook presentaties in het land. Het adres van de Stichting Naar House is Burgstraat 22, 4283 GG Giessen, tel. 0183 448383, e-mail: info@naarhouse.nl

Daar kan de video besteld worden tegen 17,50 euro plus porto alsmede ander materiaal.

## 6 en 7 oktober: De jeugd van Urk

Joe Schimmel begint zijn tournee op 6 en 7 oktober in Urk, waar door muziek, drank en drugs in dit puur christelijke dorp de jeugd regelmatig uit de band springt. Op 6 oktober om 20.00 uur wordt een bijeenkomst belegd in gebouw Irene waarvoor de notabelen en leidinggevendenden zijn uitgenodigd om te luisteren naar Joe Schimmel en onderwijsdeskundige Anne Nijburg en naar elkaar op welke wijze de jeugd kan worden geholpen. De avond staat onder leiding



van drs. L.P. Dorenbos van de Stichting Schreeuw om Leven, die reeds enkele jaren actief is op Urk om te helpen in de aanpak. Op 7 oktober geeft Joe Schimmel om 20.00 uur ook in gebouw Irene een presentatie voor de jeugd, met een forum waaraan deelnemen Johan Vreugdenhil en de voormalige disc jockey op Urk Lut Schraal.

Contactadres Jan Rein de Wit 0527-685547 en Pieter Kramer (de Skuil) 0527 684384

## 8 oktober: Seminar in Hilversum, de mediastad:

Op 8 oktober zijn vanaf 11.00 tot 16.00 uur in het Centrum V en A, Dalweg 23 in Hilversum

## 8 oktober: presentatie in Baarn 20.00 uur

In aansluiting op het seminar zal Joe Schimmel op 8 oktober om 20.00 uur in Baarn een presentatie geven uitgaande van de gemeente de Reddingsark. Contactadres de heer van Hall, tel 035-5415150 en Paul van de Geest

## 9 oktober: presentatie en seminar Dordrecht

Joe Schimmel zal aanwezig zijn bij de presentatie van de Oranjekinderbijbel in Dordrecht op zaterdag 9 oktober.

Vanaf 15.00 uur tot in de avond zal Joe Schimmel en zijn team een presentatie geven voor de gasten van de Hoop, drugsopvangcentrum in Dordrecht aan de Provinciaalseweg 86b in Dordrecht.

Contactadres Cor Zwaans tel 078-6111110.

## Op 10 oktober is Joe en zijn team te gast bij Dirk Jan van Os in Doorn.

Om 10.00 uur zal Joe Schimmel een bijdrage geven aan de dienst van de Baptistengemeente in Wijk bij Duurstede. Daarna zal hij een ontmoeting hebben met de jongeren en de dag recreatief doorbrengen bij familie van Os.

**Op 12 en 13 oktober zal het Joe Schimmel team te gast zijn op de Cederborg in Middelstum aan de Hypolytuslaan 2**, het centrum van KSB en CFT onder leiding van Jan en Iris de Bruin. Op 12 oktober zal er 's avonds een bijeenkomst zijn. Contactadres: Jan de Bruin tel. 0595-557943.

**Op 14 oktober zal in Hilversum een strategiebespreking zijn** over de plannen voor de toekomst om te komen tot een bredere multimediale presentatie van de problematiek van de jeugdcultuur.

Voor informatie over de tournee en de activiteiten in de toekomst kunt u contact opnemen met Schreeuw om Leven, Ruitersweg 35-37, 1211 KT Hilversum tel. 035-6244352

e-mail: info@schreeuwomleven.nl of 06 51199125.

## Zelfhulpproject/ cursus voor vrijwilligers

# “In de put, uit de put”

## bij burnout, angsten of depressieve gevoelens

Op 22 oktober, 26 november, en 10 december van 14.00-16.00 uur

Kosten €10,- per sessie

Plaats: Stichting WIL, Turfkaai 29, Middelburg

Dit is een project van de Stichting WIL, een goede gelegenheid om aan problemen te werken met behulp van een zelfhulpboek, gesteund door vrijwilligers, aangestuurd door drs. M.A. van der Feen, eerstelijns GZ-psycholoog. Door contact

met andere vrouwen merkt u dat uw problemen herkenbaar zijn en dat er wat aan te doen is. Stichting WIL werkt vanuit een christelijke visie op hulp. Er is een praat-lijn voor gesprekken tussendoor: 0118-641535

Anmelden bij Stichting WIL of Stichting Petra  
Turfkaai 29-31, 4331 JV Middelburg tel. 0118-641535/629046



# Jim Wilder op FEO/CHE studiedag over geestelijke strijd

Hardinxveld-Giessendam, augustus 2004

**Hoe ga je om met geestelijke strijd in hulpverlening en pastoraat? Moet het in de tien stappen die de één verkondigt, of beter in zeven, of kan het ook in drie stappen? Als hulpverleners en pastoraal werkers zijn we op zoek naar dé methode die werkt. Tijdens de studiedag op woensdag 27 oktober 2004, die de FEO (Federatie Evangelische Zorg-Organisaties) organiseert in samenwerking met de Christelijke Hogeschool Ede, zal het gaan over dit boeiende onderwerp.**

Op veler verzoek zal op de studiedag van 27 oktober het thema 'geestelijke strijd' opnieuw centraal staan, nu onder de titel 'De wapenrusting Gods - in hulpverlening en pastoraat'. Na een eerste verkenning van het onderwerp vorig jaar, zal gepoogd worden nu meer praktische handvatten aan te reiken op het terrein van geestelijke diagnostiek en behandeling – voor zover dit mogelijk is. De dag is met name bedoeld voor christelijke hulpverleners, pastoraal werkers en studenten.



De studiedag start om 10.15 uur en duurt tot 19.15 uur, zodat er ruimschoots de tijd is om zich zowel via lezingen alsook via workshops verder te verdiepen in dit onderwerp. De workshops dragen

titels als 'geestelijke diagnostiek', 'geestelijke strijd: de valkuilen in het pastoraat' en 'geestelijke strijd: in de blinde wegslaan...of is er een methode?'

Aan deze dag werken mee de heer ds. B. Broekman (voorganger van Bethelgemeente en als psycholoog verbonden aan Stichting In de Bres, beide te Drachten), de heer L.C. Kraak (theoloog en als pastoraal werker werkzaam bij Stichting Shalomhuis te Uddel), de heer J. Wiersma (Stichting De Hoop te Dordrecht, afdeling training en toerusting) en de heer E.J. Wilder. Deze in Amerika - en inmiddels ook vele andere landen - gerenommeerde christenpsycholoog, counselor, trainer en auteur van verscheidene boeken, heeft vergaande studie gedaan naar het thema occultisme. Hij zal op 27 oktober zijn visie geven op het verbreken van angstbindingen. Jim Wilder komt dit najaar circa een maand naar Nederland om een aantal lezingen verzorgen; de organisatoren zijn verheugd dat hij ook een bijdrage zal leveren op de studiedag van 27 oktober.

Kosten voor deelname inclusief reader, lunch en diner bedragen € 95; FEO-leden en studenten betalen € 70. Wie een uitnodiging wenst te ontvangen met alle informatie over de studiedag, kan dit doorgeven via [info@feozorg.nl](mailto:info@feozorg.nl) of tel. (0184) 67 04 67.

## Cursus Stress te lijf!

4 dinsdagavonden in november in het therapeutisch centrum Oudewater van 19.30uur- 22.00 Lange Burchwal 80. (tel 0348-563359)

Als bijbelgetrouwe christenen wijzen we de yoga-oefeningen af. Toch vinden we in deze cursus een verantwoord Bijbels alternatief waarin we op een verantwoorde manier ook aan lichaams oefeningen ter ontspanning kunnen werken. Wat zijn de spanningssignalen, die je kunt herkennen? En hoe staan deze met elkaar in verband? Zo laten we in het kort op eenvoudige wijze iets zien van de werking (fysiologie) van spieren, houding, ademhaling om de lichaams oefeningen beter te begrijpen en zo ook beter te kunnen oefenen. Daarin komen oefeningen zoals spierontspanningsoefeningen, adem oefeningen en houdingsoefeningen aan de orde die ons helpen meer inzicht en controle uit te oefenen op onze lichamelijke spanningen en gezondheid.

In deze cursus willen we u verder kennis laten maken met de relatie tussen spanningen op lichaam, ziel en geest. Daarnaast staan we o.a. stil bij de psychische verschijnselen van spanningen in ons denken, willen en voelen. Om tot slot op geestelijk terrein ook in te gaan op onze relatie met Jezus Christus en de mogelijkheden, die Hij ons geeft om in Zijn rust te komen. Een en ander zal ondersteund worden door interactieve studies.

### LESPROGRAMMA

#### dinsdag 2 november 2004

19.30-22.00 uur Voorstellen, Oefeningen om te bepalen of u goed lichamenlijk kunt ontspannen en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

#### dinsdag 9 november 2004

19.30-22.00 Spierontspanning + houding en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

#### dinsdag 16 november 2004

Adem oefeningen in relatie met spanningen en korte interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

#### dinsdag 23 november 2004

Interactieve studie over stress, de gevolgen en de mogelijkheden om hier op een psychosociale, en geestelijke wijze mee om te gaan.

#### Cursusleiding

Gerard en Coby Feller, fysiotherapeut, psychosomatisch oefentherapeute

#### Kosten

De kosten voor de cursus van 4 dinsdagavonden, inclusief koffie/thee en cursusboek bedragen € 115,-.

Het is niet mogelijk voor een of twee dinsdagen in te schrijven. Graag dit te voldoen op een van onderstaande rekeningnummer uiterlijk tien dagen voor de eerste dinsdag. Bij annulering binnen deze termijn van tien dagen voor de eerste dinsdag bent u € 50, reserveringskosten verschuldigd. Na aanmelding en betaling ontvangt u een bevestiging plus routebeschrijving. Uw betaling kunt u overmaken op bankrek. 352313498 van de Rabobank te Oudewater tnv G.P.M. Feller onder vermelding stress te lijf najaar 2004



# Heel de mens

Praktijk voor chr. hulpverlening organiseert: op zaterdag 6 nov. 2004

## een themadag over “BURNOUT”

in het therapeutisch centrum Lange Burchwal 80 te Oudewater.

Het programma duurt van 10.00 tot 16.00 uur en bevat testen op de burnout-schaal, Verder worden er lichamelijke, psychische en geestelijke aspecten, en aangrijpingspunten van een burn out besproken om ze te voorkomen en te bestrijden. Op deze dag worden er 12 fases aangegeven in het burnout proces waaraan u kunt meten hoever u mogelijk in het burnout proces zit en welke hulp u eventueel nodig hebt.. Naast individuele testen, worden er die dag ook oefeningen gegeven, en zal er in een groepsgesprek ruimte zijn voor persoonlijke ervaringen en adviezen op psychosociaal, lichamelijk en pastoraal terrein.. Deze dag wordt gegeven door Gerard en Coby Feller, psychosomatisch fysiotherapeut en psychosomatisch oefentherapeute..

Kosten inclusief lunch + reader € 35 over te maken op rek 35.23.13.498 tnv G.P.M. Feller, te Oudewater onder vermelding van 6 november 2004

Opgave/info St Promise, Lange Burchwal 80 3421 SM Oudewater, tel 0348-563359/565451 of  
opgave/info@stichting-promise.nl



# Studiedag Rouw en verlies op 13 november

In het therapeutisch centrum ,Lange Burchwal 80 , 3421 SM Oudewater

In de gebrokenheid van ons bestaan hebben we allemaal te maken met verlies en rouw ervaringen. Diep in ons is een verlangen naar heelheid, naar geluk, vrede en blijdschap. Ervaringen van rouw, verdriet, (innerlijke) pijn, onmacht, verstoren vaak de harmonie van ons leven. Een natuurlijke reactie is vaak om pijn te ontwijken, verdriet niet te voelen, niet bij die hartverscheurende plek te zijn in onze ziel, niet mee te leven met de pijn van anderen. De prijs die we daarvoor betalen is een vervlakking van ons leven, emoties houden we af, we wenden vrolijkheid voor, terwijl de depressie onderdrukt wordt en ons belaagd.

Het doel van deze studiedag is: vergroten van kennis en inzicht m.b.t. rouwfeiten en het proces van antwoorden vinden op rouw en verlies. Daarbij komen psychosociale en pastorale aspecten aan de orde. Ook willen we met elkaar nadenken over het vinden van troost en het leren troosten van de ander.

#### Programma:

10.00-10.30 Opening en kennismaking  
10.30-11.30 Psychosociale aspecten van rouw en verlies door mevr. D Hartman  
11.30-12.00 Vragen, uitwisselen van ervaringen  
12.00-13.00 Lunch

13.00-14.00 Pastorale aspecten van rouw en verlies door G. Feller  
14.00-14.30 Vragen, uitwisselen van ervaringen  
14.30-14.45 Pauze  
14.45-15.45 Interactieve studie

Kosten inclusief lunch + reader € 35 over te maken op rek 35.23.13.498 tnv G.P.M. Feller, te Oudewater onder vermelding van 13 november

**Gerard Feller**, psychosomatisch fysiotherapeut, voorzitter stichting Promise voor Bijbels denken in de gezondheidszorg.

Didy Hartman – van Ameijde, startte haar loopbaan met een inservice opleiding voor A- verpleegkundige, werkte in een aantal jaren in Honduras in een primary health care programma voor miskito indianen, volgde vervolgens een deeltijd opleiding maatschappelijk werk, was coördinator (terminale) thuiszorg projecten van de Nederlandse patiënten vereniging, en volgde een voortgezette opleiding voor pastoraal therapeut.





# Redactioneel

Dit jaar hebben we in ons blad verschillende artikelen opgenomen over bindingen en hechtingen. God heeft ons als schepping in relatie met anderen bedoelt. In de artikelen wordt vooral veel nadruk gelegd op ongezonde bindingen en hechtingen en hun gevolgen in ons functioneren en onze communicatie. Ongezonde bindingen worden bijna onvermijdelijk zondige en demonische bindingen. De Here Jezus is op volmaakte wijze verbonden met de Vader in de hemel. "Mijn spijze is de wil te doen van Hem die Mij gezonden heeft". (Joh.4:34a) En ook de wedergeboren Christen is verbonden in een nieuw leven met de Here Jezus en andere gelovigen. Het lijkt wel of God onze zielen aan elkaar breidt. Het huwelijk is daarvan een voorbeeld, maar ook in de Gemeente van Jezus Christus. Dat is een proces. In Ef 4: 12,13 staat dat de heiligen toegerust worden tot dienstbetoon tot opbouw van het lichaam van Christus, totdat we allen de eenheid des geloofs en de volle kennis van de Zoon Gods bereikt hebben, de manlijke rijpheid, de maat van de wasdom der volheid in Christus. Welke bindingen gaan we aan met personen en zaken en hoe gezond of ongezond werken ze in ons leven uit? Hoe kunnen we onder leiding van God en met hulp van anderen leren vreugdevolle en stimulerende contacten aan te gaan. Gezonde bindingen zijn een grote zegen voor individuen, gezinnen, kerken, steden en landen. Wanneer ze ontaarden in controle en manipulatie dan worden ze een kwelling. Je verliest je vrijheid, je identiteit. Je kunt niet meer jezelf zijn. Onderschat de invloed van uw relaties niet. Ze bepalen in belangrijke mate succes of nederlaag in uw leven. ( Een aardig boek hierover is :Verbreek verkeerde bindingen, relaties: stimulerend of intimiderend? van Bill and Sue Banks isbn 90-77412-05-0)

Ook in dit nummer vindt u twee artikelen die hierover gaan namelijk: Hechtingen en emoties van André Roosma en psychosociale hulp van Marrie van der Feen. Verder treft u een uitgebreid artikel van Piet Guyt aan over de dwaalleer van het Mormonisme, waarin duidelijke bijbelse kritiek geleverd wordt op de leer van Joseph Smith.

## Gebedspunten:

- We willen danken voor de vernieuwde lay-out van ons blad, we zijn dit jaar ook financieel rondgekomen dank zij de abonnees die wat extra's hebben overgemaakt. De abonnementskosten (minimaal € 9,-) zijn ver onder de kostprijs, maar dank zij uw giften kunnen we de drempel laag houden voor diegenen die minder kunnen betalen. Wilt u aan het einde van het jaar meehelpen om dit financieel beleid volgend jaar voort te kunnen zetten door wat extra's over te maken?
- Wilt u meebidden voor dr Jim Wilder, dat het onderwijs dat hij geeft in oktober in ons land weer een nieuwe impuls mag geven voor een professionele, bijbelse visie op geestelijke hulpverlening. (Zie voor meer info in ons vorige nummer en op onze website [www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl))
- Nog steeds is er een toename van bezoekers op onze website. Bijna 500 per dag, waaronder ook veel andersdenkenden en occultisten. Wilt u meebidden voor bescherming van de redactieleden, en wijsheid en liefde om de soms vijandige maar vaak ook zoekende reacties op een juiste manier tegemoet te treden.
- Wilt u bidden voor de juiste deelnemers van de verschillende cursussen die ook in dit blad genoemd worden. Dat ook dit alles tot meer gezonde bindingen in veel levens mag leiden.
- Dank voor uw gaven en gebeden!

Gerard Feller

## Colofon

Het blad "Promise" is een uitgave van stichting Promise en verschijnt 4 maal per jaar.

Het doel van de stichting is de verkondiging van het evangelie van Jezus Christus.

De stichting tracht dit doel te bereiken door:

a. Het toetsen van allerlei maatschappelijke en geestelijke stromingen en denkwijzen, vooral op medisch en sociaal gebied aan het Woord van God, de Bijbel.

b. Het publiceren via het blad "Promise" van geschriften en of bijbelstudies met bovengenoemd doel, dit tevens via audiovisuele middelen aan een zo breed mogelijk publiek.

De stichting is interkerkelijk en heeft als grondslag, zich daarbij alleen te laten leiden door de Bijbel, waarvan ze gelooft dat dit het geïnspireerde Woord van God is en alleen onfeilbaar gezag heeft.

We geloven dat God deze wereld zo lief heeft, dat Hij zijn Zoon gegeven heeft om onze straf op de zonde te dragen, opdat wij, indien we in Hem geloven eeuwig met Hem mogen leven en ook nu dagelijks Zijn aanwezigheid mogen ervaren. Door middel van diverse activiteiten van de stichting willen we deze boodschap uitdragen

## Redactie

Gerard en Coby Feller, Oudewater  
drs. W.J. PijnackerHordijk

## Vormgeving en druk

Hoonte Bosch & Keuning, Utrecht

ISSN: 1383-0295

verschijnt 4x per jaar

Abonnement: minimaal €9,- per jaargang

## St.Promise

Lange Burchwal 80

3421 SM Oudewater

Tel. 0348 - 563359

Fax. 0348 - 563968

e-mail: [info@stichting-promise.nl](mailto:info@stichting-promise.nl)

internetpagina: [www.stichting-promise.nl](http://www.stichting-promise.nl)

Rabobank: 39.16.83.071

Postbank: 4906197

## Voor België:

jaarrekening abonnement minimaal €9,

Belg.Post.Rek.Nr. 000.16.92.998-57

St.Promise

Lange Burchwal 80

3421 SM Oudewater, Holland

Losse nummers €2,50



9 771383 029001