



HANNEKE
SCHAAP-
JONKER

GOED
VOOR DE
GEEST

OVER
GELOOF EN
PSYCHOLOGIE



HANNEKE
SCHAAP-
JONKER

GOED VOOR DE GEEST

OVER
GELOOF EN
PSYCHOLOGIE



KokBoekencentrum
UITGEVERS | UTRECHT

Boekverzorging: Flashworks ontwerpers, Kampen

Illustraties: Iris Boter

Auteursfoto: Dick Vos

ISBN 978 90 435 4143 5

ISBN 978 90 435 4144 2 (e-book)

NUR 770

www.kokboekencentrum.nl

© 2024 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

INHOUD

Woord vooraf 9

VIJF UITGANGSPUNTEN

1. **Wat is geloof?** 15
Geloof kun je psychologisch onderzoeken

2. **De kaart die verkeerd binnenkwam** 19
Geloof en psyche zijn niet hetzelfde

3. **Verliefdheid, verlangens en de vergissing van Freud** 23
Geloof is niet te reduceren tot psychologische processen

4. **Niet jouw probleem** 28
Mentale problemen zijn interactieproblemen

5. **‘Een heel zwaar leven’** 32
Mentale problemen doen iets met hoe je in het leven staat

VIJF RELATIES TUSSEN PSYCHE EN GELOOF

6. **Vermoeid, verward en vastend** 39
Geloof als therapie
7. **Alleen een losse arm** 44
Geloof als toevluchtsoord
8. **Geen alcohol, niet doden** 48
Geloof als begrenzer
9. **Al mijn pillen ingenomen om te sterven voor Jezus** 52
Geloof als uiting van psychische problemen
10. **Maakt geloof depressief?** 56
Geloof als gevaar voor geestelijke gezondheid

VIJF THEORIEËN

11. **Zoeken naar zin** 63
Geloof als betekenisgeving
12. **Beter straf dan helemaal niets meer** 68
Religieuze coping
13. **Oei, die protestanten** 72
Geloofsworstelingen
14. **De onbewogen moeder** 76
Geloof en hechting
15. **In naam van God het huis uitgezet** 80
Godsbeelden

VIJF PROBLEMEN IN RELATIE TOT GELOOF

16.	Denkfouten, obsessies en onvolmaaktheid.	87
	<i>Geloof en dwang</i>	
17.	Leven met een gesloten toekomst.	91
	<i>Geloof, depressie en suicidaliteit</i>	
18.	Allesoverheersende schaamte	95
	<i>Geloof en persoonlijkheidsproblemen</i>	
19.	Het verloren paradijs.	99
	<i>Geloof en verslaving</i>	
20.	Zondaar in Gods wereld of leven met de duivel	104
	<i>Geloof en trauma</i>	

VIJF THEMA'S

21.	Het verlanglijstje voor Sinterklaas	111
	<i>Neuropsychologie en gebed</i>	
22.	Lege wc-rollen	115
	<i>Geloof en persoonlijkheid</i>	
23.	Geen kip, rijst en broccoli meer	120
	<i>De psychologie van bekering</i>	
24.	Zoals ook wij vergeven	124
	<i>Geloof en vergeving van anderen</i>	
25.	Wees een beetje lief voor jezelf	128
	<i>Geloof en zelfcompassie</i>	

VIJF AANDACHTSPUNTEN VOOR BEHANDELING EN BEGELEIDING

26. Gezien, gekend, gezegend	135
<i>Erkennen en bevestigen</i>	
27. Onmacht en een kostbaar geschenk	139
<i>Verdragen</i>	
28. Samen tandenpoetsen.	143
<i>Verbinden en inbedden</i>	
29. De angst voor een volledig foute afloop	147
<i>Het eigen perspectief van hulpverlening en pastorat</i>	
30. Geen kers op de taart, maar kersentaart	151
<i>Geloof en zingeving in de behandeling belichamen</i>	
Nawoord: Uiteindelijk red je het niet met psychologie alleen.	155
<i>De psycholoog als wegbereider</i>	

WOORD VOORAF

Wat leuk dat je dit boek in handen hebt! Dit boek biedt je een kennismaking met het vakgebied van de klinische godsdienstpsychologie. Dat richt zich op alles wat te maken heeft met de relaties tussen geloof, zingeving en mentale gezondheid – of nou ja, bijna alles.

Misschien denk je: klinische godsdienstpsychologie, dat klinkt eng, of: dat is iets voor *nerds*. Ik hoop dat je ontdekt dat dit juist niet het geval is! Want het vak raakt ieder mens: we proberen allemaal een goed leven te leiden en gelukkig te zijn. Daarbij gaan we ook allemaal regelmatig onderuit en dan voelen we ons gestrest of erger. We vragen ons ook allemaal wel een keer af wie we zelf zijn, hoe we ons verhouden tot het leven, hoe het zit met God en geloof of hoe je in het leven staat. Godsdienstpsychologie is dus iets voor iedereen.

Als wetenschapper wil ik graag dat iedereen de *basics* van mijn vakgebied kent. Dit boek heeft dan ook een brede doelgroep. Iedereen die maar een beetje geïnteresseerd is in psychologie en zingeving, of die het gewoon leuk vindt om iets te weten te komen over deze boeiende thema's, heb ik op het oog. Studenten wil ik op deze manier een eerste kennismaking bieden die hopelijk smaakt naar meer – een keuzevak, onderzoeksstage of master bijvoorbeeld. Verder is het boek bedoeld voor professionals in de ggz, die hun werk naar mijn mening alleen goed kunnen doen als ze ook iets weten over religieuze coping, geloof en hechting, en godsbeelden en betekenisgeving, om maar een paar thema's te noemen. Voor pastores en geestelijk verzorgers geldt hetzelfde, net als voor mensen in het onderwijs,

vrijwilligers die met mensen optrekken, en noem maar op.

Vanwege de brede doelgroep heb ik dit boek op een laagdrempelige manier geschreven. Weliswaar worden theorieën en inzichten uit het vak beschreven, net als resultaten uit wetenschappelijk onderzoek, maar dat gebeurt in korte hoofdstukken en zoveel mogelijk in gewone taal. Hoewel ik dat zo nauwkeurig mogelijk doe, is de disclaimer wel dat niet alle nuanceringsen beschreven worden. Als je verder wilt lezen of benieuwd bent naar wetenschappelijke bronnen, kun je verwijzingen online vinden op mijn website. De stijl van de hoofdstukken is die van een column, waarbij ik met regelmaat ook persoonlijke ervaringen, adviezen

en mijn eigen mening weergeef. Met dat laatste hoef je het natuurlijk niet eens te zijn. Sommige thema's komen in meerdere hoofdstukken langs. Dat laat zien hoe belangrijk ze zijn – in ieder geval voor mij.

Persoonlijk heb ik een voorliefde voor boeken waarbij ik zelf kan bepalen in welke volgorde ik de hoofdstukken lees. Daarom is dat ook in dit boek mogelijk. Toch zit er wel een bepaalde opbouw in de hoofdstukken. Ik begin met vijf uitgangspunten voor een godsdienstpsychologische kijk op geloof, zingeving en gezondheid. Vervolgens beschrijf ik vijf manieren waarop mentale gezondheid en religie, spiritualiteit en zingeving zich tot elkaar kunnen verhouden.¹ Daarna komen vijf belangrijke theorieën uit de gods-

1 Zie hoofdstuk 1 voor een verantwoording over het gebruik van genoemde begrippen.

dienstpsychologie, gevolgd door vijf problematieken die we in het onderzoek en binnen de ggz tegenkomen. Na vijf andere godsdienstpsychologische thema's die ik interessant vind, beschrijf ik ten slotte vijf aandachtspunten voor behandeling en begeleiding. Ze zijn zowel van belang voor professionele hulpverlening als voor pastorale begeleiding en onderlinge zorg.

Het getal vijf geeft dit boek structuur. Vijf is ook het getal van een lustrum. Dit boek verschijnt bij het tweede lustrum van het Kennisinstituut christelijke ggz (Kicg), onderdeel van Eleos en De Hoop ggz, waarvoor ik nu tien jaar mag werken. Dat voelt als een voorrecht en een cadeau. Om je te laten delen in de feestvreugde, heb ik dit boek geschreven als cadeautje voor jou! Het boek biedt ook de gelegenheid om

een aantal studies die we deden binnen het Kicg in het zonnetje te zetten. Zo krijg je een inkijkje in wat er gebeurt bij het Kennisinstituut en de daaraan verbonden leerstoel klinische godsdienstpsychologie.

Een opmerking om misverstanden te voorkomen. In verschillende hoofdstukken komen voorbeelden uit de praktijk ter sprake. Waar nodig heeft de betreffende persoon toestemming gegeven om zijn of haar uitspraken te citeren. Altijd zijn de voorbeelden onherkenbaar gemaakt, zodat de strekking ervan weliswaar behouden blijft, maar de privacy van de persoon erachter volledig gewaarborgd is. Elke vermeende herkenning berust daarmee op een toevalligheid.

Graag wil ik iedereen bedanken die op enige manier een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit boek. Een speciaal woord van dank aan Rhodé den Besten, Annewieke Wilschut, Agnes Hagenbeek, Hanneke Slootweg, Joke van Nieuw Amerongen, Femmeke van den Berg, Nathan van der Velde, Frans Koopmans, Ewoud de Jong en de ervaringsdeskundige die liever anoniem wil blijven voor het kritisch lezen van een of meer hoofdstukken. Niet alleen mentaal welbevinden komt tot stand in de interactie, een boek eveneens.

**VIJF
UITGANGSPUNTEN**





1. WAT IS GELOOF?

Geloof kun je psychologisch onderzoeken

Wat is geloof? Op die vraag kun je verschillende antwoorden geven. Geloof is een manier om de werkelijkheid te begrijpen, zegt een cognitief psycholoog. De werkelijkheid is vol tegenstrijdigheden, vol ambiguïteit, en geloof helpt om daarmee om te gaan. Geloof biedt verklaringen, betekenissen en rituelen en kan je een weg wijzen in het leven.

Geloof is ook een manier om met de angst voor de dood om te gaan, zegt een sociaal psycholoog die zich bezighoudt met de *terror management theory*. Als je geconfronteerd wordt met de eindigheid van je bestaan, of als je bang bent om te sterven, helpt het wanneer je gelooft in een leven na de dood.

Geloof is vertrouwen, zegt een theoloog.

Andere theologen noemen geloof een antwoord van de mens op het spreken van God of een gave van God, iets wat niet zomaar uit jezelf opkomt, maar een geschenk van boven is.

Een godsdienstpsycholoog voegt daaraan toe dat wat je gelooft en waarop je hoopt, laat zien wat voor jou het goede leven en goed samenleven is.

Godsdienstpsychologie

Bovenstaande antwoorden op de vraag wat geloof is kunnen gemakkelijk aangevuld worden, ook door anderen dan psychologen of theologen. Maar met opzet heb ik een aantal mogelijkheden vanuit juist deze disciplines genoemd, omdat ik dit boek schrijf als godsdienstpsycholoog

die zowel psycholoog als theoloog is. En omdat de godsdienstpsychologie een psychologische discipline is die in Nederland een plek heeft aan faculteiten theologie of religie.

De godsdienstpsychologie bestudeert relaties tussen geloof en psyche. Wat doet je psyche met de manier waarop religie, spiritualiteit en zingeving voor jou gestalte krijgen of hoe je het heilige beleeft? Hoe heeft de manier waarop je psychisch in elkaar zit te maken met geloofsworstelingen en existentiële vragen, met twijfels en zinloosheid? En andersom: wat doen religie, spiritualiteit en zingeving met je psyche en je mentaal welbevinden?² Op dit soort vragen zoekt de godsdienstpsychologie een antwoord met behulp van psychologische theorieën en onderzoeksmethoden.

De klinische godsdienstpsychologie richt zich daarbij op psychische gezondheid en ziekte. Vragen die dan aan de orde komen zijn bijvoorbeeld: hoe draagt religie bij aan mentaal welbevinden, of hoe wordt je geloofsbeleving beïnvloed door je psychische aandoening?

Geloof kun je psychologisch onderzoeken

Wij mensen zijn wezens met een psyche: wij denken, voelen en handelen, en in ons gedrag spelen intenties, behoeften en verlangens vaak een grote rol. Geloof gaat niet buiten onze psyche om; psychologische processen doen mee in geloofsovertuigingen, geloofsbeleving en geloofspraktijken. We kunnen nadenken over wat we geloven, we kunnen uitdrukking geven

2 De godsdienstpsychologie focust niet alleen op godsdienst, maar op religie, spiritualiteit en zingeving in brede zin. Omwille van de leesbaarheid zal ik deze drieslag niet steeds herhalen en meestal het alledaagsere 'geloof', 'geloven', of 'religie' gebruiken.

aan geloofsbeleving in een geloofspraktijk en bijvoorbeeld onze vreugde in God uiteten door het zingen van een lied, door te dansen en te klappen. Dit laatste voorbeeld laat meteen zien dat naast psychologische processen ook culturele een rol spelen. Wie in de Bijlmer kerkdiensten van gelovigen uit Afrika of Azië meemaakt, ziet andere vormen van geloofsexpressie dan in een witte kerk op de Biblebelt.

Dat de menselijke psyche betrokken is bij geloven, betekent dat geloof en zingeving psychologisch te onderzoeken zijn. Een godsdienstpsycholoog let daarbij vooral op wat mensen zelf vertellen of laten zien, op wat zij zeggen over God (of het goddelijke) en op wat zij doen in religie en levensbeschouwing. Geloofsovertuigingen, -ervaringen en -praktijken vormen het uitgangspunt voor psychologische analyses of duidingen. Het gaat daarbij niet om (theologische) waarheid. Als iemand

vertelt over een bijzondere religieuze ervaring en zegt dat hij de stem van God gehoord heeft of een warme aanwezigheid van licht gevoeld heeft, gaat een psycholoog niet na of dat daadwerkelijk God was of kon zijn. Dat valt buiten het vakgebied. Vanuit de godsdienstpsychologie wil je wel graag weten wat een dergelijke ervaring voor mensen betekent in de context van hun psychologische ontwikkeling, of hoe de ervaring fungeert in het leven van elke dag, met de moeilijkheden en uitdagingen die daarbij horen. Of wat het effect van een religieuze ervaring is op hun welbevinden en mentale gezondheid.

Psychologische functies van religie

Wat is geloof? Hoe kun je religie het beste omschrijven? In het antwoord op deze vragen onderstreept de godsdienstpsychologie vaak de functie van religie. Religie fungeert als oriëntatiekader. Het biedt

betekenissen, waarden en doelen en helpt je om zin te geven aan het bestaan en een betekenisvol leven te leiden. Geloof biedt antwoorden op vragen als: ‘Wie ben ik?’, ‘waar leef ik voor?’ en ‘waarom is er zoveel lijden in de wereld (of in mijn leven)?’ – al zijn bestaande of aangereikte antwoorden niet meteen jouw antwoorden, zoals we in hoofdstuk 11 zullen zien. Geloof biedt hoop, zegt Erik Erikson, de Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog die termen als *basic trust* en *identity crisis* gemunt heeft. Geloof geeft een diepere fundering aan het basisvertrouwen dat je als het goed is als jong kind ontwikkelt in de omgang met je ouders. Het wijst je een richting in het leven en gidst je het leven door. Geloof biedt je een verticale identiteit – wie je bent in relatie tot God – als verankering van je horizontale identiteit – wie je bent in relatie tot mensen. Dat is niet hetzelfde, in ieder geval niet in het

hoofd van de onderzoeker. In de beleving van de persoon kan dat anders zijn.

Wat je op theoretisch niveau onderscheidt, is in de werkelijkheid niet altijd uit elkaar te halen. De verschillende visies op geloof waarmee dit hoofdstuk begon, hoeven elkaar daarom niet uit te sluiten. Ze kunnen gelijktijdig van toepassing zijn in de werkelijkheid van elk dag, in het geleefde geloof zoals dat gestalte krijgt en beleefd wordt in het alledaagse.

27. ONMACHT EN EEN KOSTBAAR GESCHENK

Verdragen

Onmacht heeft veel gezichten. Onmacht kan je aangrijzen in schrijnende pijn. Onmacht kan je ook onder de huid kruipen en uitputten, net zolang tot je stilvalt. Zowel iemand met psychische problemen als iemand uit de omgeving of de hulpverlening kan onmacht voelen. Onmacht kun je ervaren in de ontoereikendheid van taal. Hoe kunnen woorden de diepte van een trauma vangen, of de intense uitzichtloosheid van een depressie? Hoe kun je de ander laten weten hoe erg het is? Onmacht kan ook betekenen dat je geen manieren ziet om iemand te troosten, geen woorden vindt om erkenning te geven, geen idee hebt hoe het verder moet. Je kunt je onmachtig voelen de ander, die door zijn ziekte zo opgesloten zit in zich-

zelf, te bereiken. Soms blijft er weinig anders over dan de onmacht te verdragen. Verdragen is moeilijk, want het raakt aan wat (haast) onverdraaglijk is. Verdragen betekent dat dit onverdraaglijke er toch mag zijn, in ieder geval voorlopig, hoe graag je ook wilt dat het anders zou zijn. In het begeleiden van of leven met mensen met psychische problemen is er soms veel te verdragen. Vaak heb je de emoties, gedachten en het gedrag van de ander verdragen. Denk bijvoorbeeld aan woede, onhandige communicatie, rigide overtuigingen, nare gedragspatronen, stilzwijgen, terugtrekken. Het kan ook zijn dat je actief je best moet doen om je eigen emoties te verdragen. De angst die het bij jou oproept ('zal hij zichzelf toch niet wat

aandoen?’), het uitzichtloze gevoel (‘komt dit ooit nog wel goed?’), of de impuls om de handen uit de mouwen te steken en het van de ander over te nemen – en de onmacht dus. Verdragen betekent dan dat je je eigen gevoelens bij jezelf houdt en die niet teruglegt bij de ander. Dat je de ander niet wilt veranderen of in beweging wilt krijgen, dat je niet gaat zoeken naar oplossingen, maar dat je wacht.

Frustraties

Verdragen vraagt dat je kunt omgaan met frustraties, dat je het kunt hebben dat het leven verre van volmaakt is. Verdragen vraagt dat je kunt denken en voelen in de ‘en-en’- in plaats van de ‘of-of’-modus: ja, iemand kan je bijvoorbeeld onheus behandelen of je uithoudingsvermogen tot het uiterste testen, en dat kan je boos maken. Maar nee, dat betekent niet dat hij of zij een verschrikkelijk figuur of een

waardeloos persoon is – je houdt ook van de ander. Iemand is altijd meer dan z’n beperkingen, de persoon valt niet samen met de problematiek. Verdragen impliceert dat je verder kunt kijken dan wat zich direct aandient. Het kan hierbij helpen om de onmacht van de ander niet uit het oog te verliezen. Gedachten, gevoelens en gedragingen zijn meestal geen uiting van onwil of boze opzet, maar van de mentale problemen. Verder kijken kan ook heel concreet. Iemand vertelde me dat zij zich bewust voorstelt hoe God naar de ander kijkt. Daarbij roept ze ook het beeld van de ander op zoals die er zonder problemen uit zou zien, met weer een lach op het gezicht en hoop in de ogen. ‘Dan weet ik dat de onmacht van nu niet voor eeuwig is. Er komt een keer een einde aan de pijn.’

Dat neemt niet weg dat situaties enorm schrijnend kunnen zijn en veel met je kun-

nen doen. Verdragen vraagt daarom ook dat je stilstaat bij wat het bij jou oproept, en dat gepaste aandacht en zorg te geven. Het kan goed zijn om je eigen gevoelens en gedachten met derden te delen of daarvoor steun te vragen. Je mag het ook neerleggen bij God. God weet van onze kwetsbaarheid, van emoties waarvoor je je schaamt, en toch wil Hij elke keer opnieuw beginnen.

Verbondenheid

Verdragen gebeurt soms vanuit een tegenoverpositie, waarbij je een bepaalde afstand tot de ander ervaart. Verdragen kan echter ook vanuit verbondenheid, waarbij de ander deel uitmaakt van jouw bestaan en een plek heeft in je hart. Verdragen is dan samen uithouden, elkaar vinden in de onmacht, gezamenlijkheid ervaren in plaats van isolement. Verdragen gaat dan vaak samen op met vertra-

gen, met samen stil zijn. Niet alles hoeft gezegd te worden, en de onmacht om iets te verwoorden is niet zo erg. Want je weet van elkaar waarnaar je verlangt en waarmee je worstelt, waarvoor je vecht en waarvoor je terugdeinst. Samen uithouden betekent elkaar vertrouwen en wederkerigheid: je laat elkaar delen in je pijn, in je onmacht, in je verdriet, in wat dan ook. En dat is een kostbaar geschenk, dat je zo dichtbij mag komen, dat je de ander mag zien in zijn of haar kwetsbaarheid, dat je samen op de bodem van het naakte bestaan kunt zitten.

Wederkerigheid

Ik denk dat we daar niet aan voorbij moeten lopen: aan wat je wederkerig van elkaar ontvangt. Soms wordt gesproken over een 'zorgvrager' en een 'hulpverlener', alsof altijd zo duidelijk is wie geeft en wie ontvangt, en alsof de zorgvrager níét

geeft. Juist wel, zou ik willen zeggen, en hoe bijzonder is het als je erbij mag zijn in de zwartste dagen, als je de ontluistering van de onmacht mag zien, als je samen de diepte van het leven peilt, en je juist dan ervaart dat er ondanks alles toch af en toe kwetsbaar vertrouwen is. Als iemand zijn of haar ziel een beetje verder durft te openen, als er ondanks alle angst en onvermogen toch iets van nabijheid is, als iemand iets van zichzelf wil geven. Dat kostbare geschenk geeft je soms het gevoel dat je op heilige grond staat. Het kan ervoor zorgen dat je des te sterker aan elkaar verbonden raakt. Vaak plaatst dat onmacht en verdragen in een ander perspectief. Het maakt het donker soms net een tintje minder zwart. Het kan ook weer een nieuw venster op God openen.

‘Wat doe ik verkeerd?’ vraagt ze me. ‘Is het dan echt allemaal mijn eigen schuld? Is mijn geloof niet goed, en zou ik niet meer zo angstig zijn als ik maar echt geloofde?’

Geloof is goed voor de geest. Zingeving maakt een mens gelukkig. Of toch niet? De godsdienstpsychologie houdt zich bezig met de verhouding tussen psyche en geloof. In dit boek laat Hanneke Schaap-Jonker de lezer kennismaken met dit vakgebied. Wat is geloven eigenlijk, psychologisch gezien? Hoe kunnen geloof en zingeving mentale gezondheid beïnvloeden? Waardoor ontstaan geloofsworstelingen? Hoe kun je anderen tot steun zijn in hun zoektocht naar een betekenisvol leven – of je nu wel of geen professional bent?

Op een laagdrempelige manier worden theorieën en inzichten uit het vak besproken, evenals resultaten uit wetenschappelijk onderzoek. In korte hoofdstukken komen voorbeelden aan de orde uit het alledaagse leven en de praktijk van de ggz. Zo gaat het over verliefdheid en trauma, schaamte en zelfcompassie, religieuze wanen en het verlangen naar huis.

Dit boek is boeiend voor iedereen die geïnteresseerd is in psychologie of als professional anderen begeleidt.



Hanneke Schaap-Jonker is psycholoog en theoloog en werkt als rector van het Kennisinstituut christelijke ggz, onderdeel van Eleos en De Hoop ggz. Daarnaast is ze hoogleraar klinische godsdienstpsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.