

“Religie vindt nu beter haar weg”

Godsdienstpsycholoog en therapeut Rien van Uden

Zingeving los van de traditionele religies? Daarin ziet hoogleraar religiepsychologie en psychotherapeut Rien van Uden geen enkel probleem. Mensen kunnen volgens hem prima zelf een zingevingsysteem in elkaar timmeren. En als dat niet zo coherent is, so what? Flexibel en bij elkaar geraapt, past juist bij deze tijd. Wél een groot probleem vindt hij dat de ziel uit de geestelijke gezondheidszorg verdwijnt. “Er moet meer aandacht komen voor existentiële vragen en daarbij passen niet de snelle, pasklare procedures die nu gangbaar zijn.”

TEKST: ELKE VAN RIEL FOTO'S: MARCEL VAN HOORN

Religie helpt, daar is Rien van Uden van overtuigd. “Het sociale kader van een geloofsgemeenschap kan iemand ervan weerhouden om aan de drugs te gaan.” Van Uden kan het weten: als psychotherapeut en hoogleraar godsdienstpsychologie werkt hij sinds jaar en dag op het snijvlak van religie en geestelijke gezondheidszorg. Religie zorgt voor een positieve kijk op de wereld, biedt een zingevingskader, een doel in het leven en vergemakkelijkt de verwerking van traumatische levensgebeurtenissen. En of dat nog niet genoeg is: religie kan hoop en geborgenheid bieden, stressverlagend werken en aanzetten tot een gezonde levensstijl.

Staat iemand die niet religieus is dan op achterstand?

“Nee, religie heeft niet het patent op zingeving. Religie is één van de mogelijke systemen waar mensen over kunnen beschikken om aan een crisis, zoals de dood van hun partner, zin te geven. Maar er is een heel arsenaal aan bronnen.

Bovendien kan religie ten goede werken, maar ook ten kwade. Religie doet niets, mensen doen iets met religie. Daarom moet je altijd inzoomen op de geschiedenis van het individu en de rol van religie daarin. Wat religie precies voor iemand betekent, is helemaal afhankelijk van wat diegene in z'n ‘religieuze rugzakje’ heeft zitten. Als dat vooral gevuld is met een straffend godsbeeld, zal het je moeilijk vallen om daar steun uit te halen als je foute dingen doet en in de misère zit. Voor sommige mensen roept hun godsdienstige opvoeding angstgevoelens op: voor Gods

oordeel, of uitstoting uit de geloofsgemeenschap. Religie kan in zulke gevallen psychische problemen veroorzaken of verergeren.”

Heeft u een voorbeeld daarvan uit uw praktijk?

“Ik behandelde een patiënt met grote dwangproblemen die enorm gebukt ging onder zijn religieuze opvoeding. Hij was, als lid van een evangelische gemeente, in katholiek Limburg een buitenbeentje en ontwikkelde dwanggedrag om de spanningen die dit opriep te hanteren. Bij hem ben ik gestart met klassieke gedragstherapie, gericht op zijn dwangproblemen. Daarna heb ik ook het religieuze domein in het spel gebracht. Dat was cruciaal om hem te helpen.”

Voor veel mensen bood het geloof houvast. Missen mensen dat niet, nu de kerken leeglopen?

“Ik denk dat het gemis vooral de geloofsgemeenschap betreft. Die bood geborgenheid en sociale steun waardoor mensen beter toegerust waren om moeilijke omstandigheden te doorstaan. Door de individualisering van de samenleving zijn mensen meer op zichzelf teruggeworpen.”

En we worden allemaal geacht ‘onszelf te worden’ en ons te ontplooien ...

“Ja, de grotere druk op het individu leidt tot meer leed. Er worden steeds hogere eisen gesteld aan de prestaties van ieder individu afzonderlijk. De cultuur legt een groot tijdsbeslag op mensen, er is veel stress. Lotgenotengroepen op internet zijn de nieuwe gemeenschappen. Internet bevordert anonimisering: je kunt nu met een hulpverlener communiceren via e-mail of skype. Maar misschien is het een vooroordeel als we daar zorgelijk over doen, want je kunt ook zeggen dat jongeren juist continu contact met elkaar onderhouden.”

Ziet u een verband tussen ontkerkelijking en de

“Wie zijn zingeving bouwt op verschillende bronnen is minder kwetsbaar”



Rien van Uden: "Er worden steeds hogere eisen gesteld aan de prestaties van ieder individu afzonderlijk."

huidige depressie-epidemie?

"Is er eigenlijk wel een depressie-epidemie? Dat is grotendeels een kwestie van definitie. Als je die verruimt tot: zich een tijd niet optimaal voelen en worstelen met het leven, dan grijpt dat om zich heen. Maar ik denk niet dat het aantal mensen met een klinische depressie is toegenomen.

De teruggang in georganiseerde religie volgens de traditionele lijnen is niet de oorzaak, maar eerder een uiting van een algemene tendens tot individualisering, meer op jezelf gericht zijn, consumentisme. Je redt het niet met roepen: 'Hadden we nog maar die sociale verbanden als de kerk!' Die ontwikkeling is niet tegen te houden.

Secularisering als zodanig maakt mensen niet somber. Je kunt ook beweren dat er daardoor juist minder ellende is, denk aan het misbruik in de katholieke kerk.

Wel zie je in de maatschappij een enorme toename van het zoeken naar spiritualiteit en zin. Mensen zoeken hun heil nu meer bij alternatieve vormen van spiritualiteit: ze bedenken zelf rituelen, of gaan op

pelgrimstocht. Seculier op weg gaan naar Santiago kan gaandeweg – en vaker nog achteraf – een diepgaande spirituele ervaring zijn."

Is met de teruggang in georganiseerde religie de behoefte aan iets overstijgends, een transcendent dimensie onverminderd gebleven?

"Ja, zeker. Maar het heeft wel een andere vorm moeten krijgen nu de kerken dit door de leegloop minder goed behartigen. Het komt nu op andere podia terecht. Waarschijnlijk vindt het daar, onbelast door fouten uit het verleden, nu beter zijn weg. Het lijkt erop dat de zeggingskracht van die traditionele podia enorm aan waarde heeft ingeboet. Maar die transcendent dimensie vindt telkens een nieuwe plek: een blad als *VolZin* voorziet ook in die behoefte."

En veel mensen omarmen nu het boeddhisme, mindfulness is erg populair.

"Precies. Toen ik eind jaren zeventig afstudeerde als klinisch psycholoog op een onderzoek naar de toepassingsmogelijkheden van transcendent meditatie





als alternatief voor pillen bij slapeloosheid, kon ik dat nog maar beter niet zo noemen. Ik gebruikte mantra's, maar heb dat toen omgedoopt tot 'monotone woordherhaling'. Vandaag de dag zou ik dat probleemloos kunnen brengen onder de noemer mindfulness."

Niet iedereen heeft behoefte aan een transcendent dimensie: een atheïst heeft daar toch niets mee?

"Die mensen die zeggen daar helemaal niks mee te hebben, daarvan denk ik eigenlijk... (is even stil). Ik denk dat, als je een tijdje met zo iemand doorpraat, blijkt dat zij toch ook iets hebben met die dimensie, omdat die uiteindelijk gaat over bestaansvragen die het alledaagse overstijgen, zoals: Waar gaat het om in het leven? Wat is de zin van het lijden? Waar komen we vandaan? Die vragen zijn voor alle mensen op een bepaald moment in hun leven onvermijdelijk. In ieder mens is een existentiële dimensie aan de orde: iedereen krijgt te maken met het bestaan als zodanig. Zoals ik zingeving definieer, beschikt ieder denkend mens over een zingevingssysteem, omdat hij betekenis moet geven aan wat hij waarneemt. En in die zin gelooft ieder mens ergens in. Is het niet in God, dan misschien in Ajax. Of hem dat veel steun biedt in tijden van crisis is dan wel de vraag."

Dus je mist toch iets wezenlijks als je niet gelooft dat er 'iets meer' is, een transcendent dimensie?

Weer stil.... "Nee, immanente, binnenwereldlijke, overtuigingen kunnen je leven ook schragen, zoals:

"Oude vertegenwoordigers van de zorg voor de ziel hebben zich veel kaas van het brood laten eten"

een goed leven willen leiden, goed zijn voor anderen of genieten van de schoonheid in de natuur. Wel zijn religieuze zingevingssystemen meer omvattend en kunnen ze dieper bevredigende antwoorden leveren als het gaat over de meest bedreigende aspecten van het menselijk bestaan, zoals lijden, de dood en traumatische ervaringen.

Maar voor sommigen is die religieuze dimensie van het overstijgende tamelijk irrelevant en is bijvoorbeeld werk of gezin een grotere bron van zingeving. Als je helemaal niet religieus bent, zul je het moeten doen met de coping-mechanismes, de 'overlevingsstrategieën', die je wel aangereikt hebt gekregen, bijvoorbeeld psychologische inzichten en wijsheden om tegenslag het hoofd te bieden."

Zijn de meeste mensen voldoende toegerust om zelf met levensvragen om te gaan en een coherent zingevingssysteem uit te denken?

"Ik denk dat iedereen op de een of andere manier een zingevingssysteem in elkaar timmert. En waarom moet dat eigenlijk coherent zijn? Misschien is het juist beter om flexibel en creatief te zijn en bronnen van zingeving bij elkaar te zoeken, om alle veranderingen die zich voordoen een plaats te kunnen geven. De samenleving is veel complexer geworden.

Een vastomlijnd zingevingskader hoeft niet beter te zijn. Als jouw hele zingeving gebaseerd is op je gezin, dan ben je erg kwetsbaar op het moment dat er iets met je partner gebeurt, want dan ben je alles kwijt. Iemand die meer bronnen van zingeving in zijn pakket heeft zitten, kan daaruit putten."

Vindt u dat zingevingsproblematiek voldoende aan bod komt in de geestelijke gezondheidszorg? De behandeling van depressie is bijvoorbeeld sterk neurobiologisch.

"Denken is chemisch: ik kan het antidepressivum Seroxat tot me nemen en zo mijn denken veranderen, of mijn denken veranderen met psychotherapie. Dat doet ook wat met de chemie van de hersenen en heeft effect op de serotoninehuishouding.

Het is altijd te simpel om vanuit één hoek te redeneren: je moet de biologische en psychologische benadering niet uit elkaar trekken. Een biologisch georiënteerde psychiater schrijft – als het goed is – niet alleen pillen voor.

Een goede psychiater vraagt ook door. Wel wordt in de



Marinus (Rien) van Uden (1952) studeerde klinische psychologie in Nijmegen (1977). Hij schreef een proefschrift over hoe mensen met het verlies van hun partner omgaan en welke rol hun levensbeschouwing daarin speelt (1985) en specialiseerde zich verder in de cognitieve gedragstherapie en psychoanalytische psychotherapie. Hij werkte tien jaar bij de afdeling Psychotherapie van de Riagg in Heerlen. Sinds 1994 is hij bijzonder hoogleraar Levensbeschouwing en Geestelijke Volksgezondheid namens het KSGV – studieceterum voor levensbeschouwing en geestelijke gezondheid – aan de Universiteit van Tilburg. Vanaf september 2009 bekleedt hij aan dezelfde universiteit tevens de gewone leerstoel religiepsychologie. Sinds ongeveer vijftien jaar combineert hij zijn wetenschappelijke werk met een praktijk als vrijgevestigd klinisch psycholoog en psychotherapeut in zijn woonplaats Heerlen. Van Uden is van huis uit katholiek; hij is getrouwd en heeft een zoon (25) en dochter (28).



psychologische hulpverlening minder gekeken naar de oorzaak. Het accent ligt nu op het gedrag hier en nu. Waar dat gedrag vandaan komt, is niet meer zo relevant. Die psycho-analytische doos openen duurt te lang en betaalt de verzekering niet meer.”

Hoe kwijten de pastor en dominee zich van hun taak als zielenherder?

“De oude vertegenwoordigers van de zorg voor de ziel hebben zich in dit opzicht veel kaas van het brood laten eten. Ze hebben, in het kielzog van de secularisering, hun invloed verloren aan de psychiaters en psychologen.

Zo is mindfulness niet in handen gekomen van geestelijke verzorgers, maar van cognitieve gedragstherapeuten en trainers van allerlei pluimage.

Sinds enkele jaren bestaat in de gedragstherapie het idee dat je mensen niet hun verkeerde gedachten moet afleren, zoals dat bij voorbeeld gebeurt in de rationele therapie, maar ze moet losweken van hun gedachten door middel van meditatie. Dan kom je in een heel andere wereld, die sterk aanligt tegen het religieuze veld.

Je ziet nu zelfs dat zoiets seculiers als een Arbo-dienst, TopCare, religie aanbiedt om mensen uit een *burn-out* te helpen. Onderdeel van het pakket is dat mensen een weekend kunnen mediteren in een boeddhistisch klooster. Zo manifesteert zich die transcendent dimensie toch weer in allerlei vormen van hulpverlening.”

Is er voldoende aandacht voor die dimensie in de geestelijke gezondheidszorg?

“Nee, steeds minder. Het motto is *evidence based*: het moet wetenschappelijk bewezen werkzaam zijn. En er is een enorme protocolisering: behandelingen zijn kort, snel en gestandaardiseerd. Dat staat op zeer gespannen voet met het waarmaken van ‘zorg op maat’. Ik betoog dat er in de GGZ extreem veel aandacht zou moeten zijn voor existentiële vragen, en daar past helaas vaak geen snelle pasklare procedure op. Tien jaar geleden zijn allerlei GGZ-instellingen gefuseerd. Ik heb nogal wat cliënten die zelf hulpverlener zijn en vermorzeld worden door de schaalvergroting van de instanties waarbinnen ze werken. Een andere stroom bestaat uit mensen die na een intake binnen de GGZ op een wachtlijst van soms wel een jaar komen en zich dan tot een vrijgevestigd therapeut wenden. Een intakegesprek levert meer geld op dan een behandeling... De ziel verdwijnt uit de zorg.”

Hoe kunnen we zelf goed voor onze ziel zorgen?

“Door veel stil te staan op onze levensweg. En door te doen aan ‘monotone woordherhaling.’ ■

Kacheltje in Antwerpen



België. We beginnen aardig op elkaar te lijken. Een compliment is dit niet. Een PVV bestond er al, alsook een clubje filiaalmanagers dat personeel met hoofddoek de laan uitbonjournt omdat ‘klanten zich eraan storen’. Er was een tijd dat het de racistische klant was die uitgebonjournt werd.

Enfin. We vergeten even de dood-gelicheerde frites, wafels, mos-selpannetjes, de historische pracht van Gent en Brugge. Het grauwe

Antwerpen herbergt iets moois.

Zaterdagochtend, slap lenteszonnetje. Ik was te vroeg voor mijn afspraak, en omdat ik het Borgerhoutse Marokkanenkwartier altijd voor het laatst bewaar, dwaalde ik wat doel-loos door het centrum. Ik verzeilde in een dwarsstraatje waar iets verderop een uitklapbord stond met daarop ‘De Open Deur’. Een pijl wees naar een voordeur met de tekst ‘Wees welkom om te praten’.

Zoiets trekt onmiddellijk m’n aandacht. Voorzichtig duwde ik de deur open en schuifelde de gang op. Een bouquet etherische olie drong m’n neus binnen toen opeens, monter als uit de hemel ‘Dag meneer! Komt u verder!’ opklonk. Een knus ingerichte huiskamer met bloemvazen, houtskoolkacheltje, een vensterbank met kandelaars en houten vogeltjes. Op een fauteuil zit een dominee Gremdaatachtig figuur in een wollen trui, ernaast een stralende vrouw, een tafeltje met een pot thee op waxinelichtjes, een blik tarwekaakjes. Ertegenover een lege leunstoel. Waar was ik beland? Op de set van Kubrick?

Nee, dit is een echte huiskamer. De voordeur staat elke dag open. Elke dag waaien hier de eenzamen van de stad aan, ze storten hun hart uit. Ze lachen, huilen, bidden, zingen, iedereen is welkom. Wie maar wil. Jong en oud. Zonder afspraak, gratis, omdat liefde geen geld kost. De stad is groot, anoniem, koud, wreed. De huiskamer is een warm middelpunt in een bevroren wereld, voor de verdrietigen, de gevoeligen, de vergetenen, zij die zonder vrienden of familie zitten. In de huiskamer is er tijd voor je, aandacht. Je komt hier om te praten, gewoon praten. Omdat er iemand is die vraagt: ‘Hoe gaat het?’ Omdat je eerlijk mag antwoorden.

Ik worstel met een dilemma. Ik wil aan de wereld vertellen waar dit huis staat maar het huis is te mooi voor de lelijkheid van de media. De echte eenzamen vinden haar toch wel – en dat zijn er veel, vandaag. Ik was bijna mijn afspraak vergeten.