

Quinta

GELOVEN GENIETEN GEVEN

Lineke was
bijna dood

Nog net zo lekker als vroeger!
Vergeten groenten

**'Vroeger speelde
ik zelf voor God'**

zegt *Trouw*-columnist
Jean-Jacques Suurmond

Lessen en leugens
over het geheugen

Eenzaam?
Verlaat het isolement
in zes stappen

Anne van der Bijl zou
in een **kloostercel**
gek worden



Psychiater Margreet de Vries

**'Geloven
is gezond'**

Freud constateerde het al:

Geloven is gezond

Geloven is goed voor je. Sterker nog: het draagt bij aan je psychische gezondheid!

Psychiater Margreet de Vries-Schot vindt zelfs dat je 'meer mens' bent als je gelooft. Is dat te pretentius? De Vries denkt van niet. Ze schreef een boek met de uitdagende titel: *Geloven is gezond*.

TEKST: TIERK DE REUS BEELD: ELISABETH ISMAIL

MET RECHT KAN worden gesteld dat Margreet de Vries (1963) een verrassende mening huldigt: geloven zou de psychische gezondheid bevorderen! We kennen toch allemaal de verhalen van mensen die juist opgelucht zijn als ze het geloof achter zich hebben gelaten? Toch is Margreet de Vries, in het dagelijks leven kinder- en jeugdpsychiater, er ronduit van overtuigd dat je door te geloven meer levensvervulling ervaart en daardoor 'meer mens' bent.

'Het christelijk geloof bevat eigenlijk alle antwoorden op de vragen en verlangens van de mens', zegt De Vries. 'Dat is cruciaal. Het is opmerkelijk dat niet alleen christenen dit inzien. Freud constateerde het zo'n honderd jaar geleden ook al. Maar hij vond tegelijk dat je als mens het stadium zou moeten ontgroeien waarin je de antwoorden van het christelijk geloof serieus neemt. Daarin ga ik niet met hem mee. Juist het feit dat de Bijbel licht werpt op onze diepste vragen, overtuigt mij van de unieke waarde ervan.'

Waar zit de diepgang van je leven als je het geloof de deur wijst? Wat is je diepste bezieling? Als je alleen voor het hier en nu wilt leven, ontdek je vroeg of laat de leegte. Maar ik denk ook dat je moet bepalen wat 'gezond' geloof precies is. Er zijn manieren van geloven die helemaal niet gezond zijn. Als ik het heel beknopt moet zeggen: gezond geloof vormt een eenheid met alle facetten van je leven en geeft antwoord op de diepste levensvragen. Ik ben ervan overtuigd dat gezond geloof je vrij maakt om echt mens te zijn. Het geeft je een toekomstperspectief, maakt duidelijk wat het doel van het leven is en het reikt handvatten aan om te kunnen leven met de minder leuke dingen die het bestaan nu eenmaal ook in petto heeft.'

Bidprentjes

De overtuiging dat geloven gezond voor je is, tovert Margreet de Vries niet uit haar hoge hoed. In haar dagelijkse werk met cliënten ontdekt zij steeds weer dat het christelijk geloof belangrijke richtingwijzers biedt voor psychische gezondheid. Ze legt haar kijk op geloof en psyche uit aan de hand van voorbeel-

den, afkomstig uit de praktijk van alledag én uit de praktijk van haar werk als psychiater.

Jaap is 45 jaar. Hij heeft een lieve vrouw, met wie hij een in alle opzichten goede relatie heeft. Zijn baan is prima en zo ervaart hij dat ook. Toch ziet hij de zin van het leven niet meer. De hulpverlener bespreekt in het team welke behandeling hij zal starten. Hij denkt daarbij aan medicatie. Als een man als Jaap geen zin meer heeft in het leven, zal hij wel depressief zijn en daar past een antidepressivum bij.

In dit voorbeeld, dat De Vries ook in haar boek gebruikt, worstelt Jaap met een probleem: hij ziet de zin van zijn leven niet meer. Waarom of waarvoor leeft hij eigenlijk? De Vries: 'Ik denk dat deze vraag heel fundamenteel is voor mensen. Het kan best zijn dat de vraag in je dagelijkse bestaan nauwelijks een rol speelt, maar toch doemen er voor iedereen momenten op dat je niet om die vraag heen kunt. Bijvoorbeeld bij ziekte of dood. Als ieders en dus ook jouw leven eindigt met het sterven, wat is dan de zin van jouw bestaan? Genieten en 'lekker leven' is een schamel antwoord. Maar wat is een antwoord dat wél houvast geeft?

In de praktijk blijkt bovendien dat de vraag naar de zin van het leven niet alleen in moeilijke situaties opduikt. Opzettelijk heb ik in het voorbeeld van Jaap zijn levenssituatie heel positief geschetst. Ook dat komt vaak voor: alles in het leven gaat goed, maar tegelijk ervaar je een leegte.' De Vries vindt dat het zoeken naar de betekenis van het leven en het besef van een leegte, iets wezenlijks zeggen over de diepste kern van de mens. 'Mensen hebben het nodig om in een groter verband thuis te horen. Om gekend te zijn door een ander. Je kunt dat allemaal invullen in het hier en nu. Bijvoorbeeld met werk, salaris, huwelijk, kinderen, roem of aanzien. Maar die invulling is tijdelijk en eindig. Uiteindelijk houd je daarvan niets over. De Bijbel gaat veel verder en biedt zicht op een levensvervulling die de grenzen van de tijd overstijgt. Het leven met God heeft toekomst over de grens van de



*Het komt vaak voor: alles gaat goed
maar tegelijk ervaar je een leegte*

dood heen. Ik denk dat dit het echte antwoord is op het verlangen van mensen om te weten waarom ze bestaan.'

Hulpverlening

Het lijkt een redenering met logische stappen, maar in het verhaal van De Vries zit natuurlijk een flinke dosis geloof. Ze is betrokken lid van de ker-

kelijke gemeente in haar woonplaats en gaat maandelijks voor in kerkdiensten. Tegelijk met haar opleiding tot arts en later tot psychiater volgde zij de studie theologie en ontving ze preekbevoegdheid in de Protestantse Kerk. Twee jaar geleden promoveerde De Vries op een studie over het belang van geloof in de psychiatrische praktijk. Haar stelling

luidde: in de behandelkamer van de psycholoog en de psychiater is ten onrechte weinig ruimte voor geloof en religie. Ook stelde zij dat psychiaters en psychologen mensen met religieuze problematiek vaker moeten doorverwijzen naar pastorale of kerkelijke hulpverlening.

De Vries: 'Het is verbazingwekkend, maar in de psychische en psychiatrische hulpverlening is over het algemeen heel weinig oog voor religieuze of spirituele vragen. Dat zie je ook in het voorbeeld van Jaap. De hulpverlener overweegt Jaap een pilletje te geven, om zijn depressiviteit te verhelpen. Maar help je hem daar werkelijk bij? De man heeft een fundamentele vraag over zijn leven. Dat hij geen antwoord kan vinden, maakt hem somber. Als je als hulpverlener medicatie voorschrijft, verdoof je zijn vraag. Maar je lost niets op. Ik denk dat het beter zou zijn wanneer een hulpverlener zich openstelt voor zo'n vraag en het gesprek aangaat. Wanneer de problematiek van de cliënt raakvlakken heeft met religie, zou je hem of haar eveneens kunnen doorverwijzen naar een pastoor of een dominee.'

Stevig

Hoewel Margreet de Vries een duidelijk en stevig standpunt uitdraagt, heeft ook zij haar vragen gekend. 'Ik wil niet de indruk wekken dat het allemaal volstrekt logisch en vanzelfsprekend is! Het is ook voor mij een persoonlijk proces geweest om ontdekkingen te doen. Ik denk dat dit voor iedereen in zekere mate het geval is of zou moeten zijn. In mijn studiejaren heb ik me wel afgevraagd hoe het nu zit met God, met Jezus, met de kerk. Ook door kennis te nemen van andere godsdiensten, werd mij duidelijk dat het christelijk geloof een diepe bezieling geeft en het meest recht doet aan ons mens-zijn. Alles draait om liefde. Dat is in een godsdienst als het boeddhisme wel anders. Daarin staat uiteindelijk 'het niets' centraal: alle onthechting is daarop gericht. Wat mij persoonlijk diep overtuigt van de unieke waarde van het christelijk geloof, is vooral het heilig avondmaal of de eucharistie. Opmerkelijk genoeg is dat juist in een klooster, tijdens een retraite in mijn studietijd, diep tot mij doorgedrongen: de eenheid die het heilig avondmaal

geeft rond de gekruisigde en opgestane Heer. Door zijn dood mogen wij leven. Het gaat over sterven en vrucht dragen, over goddelijke liefde en liefde tot elkaar. Ik voel me daarin opgenomen.'

Steen des aanstoots

Opvallend: het centrum van het geloof waar De Vries inspiratie uit put, is voor andere mensen juist een steen des aanstoots. Dat Jezus stierf om anderen te redden, kunnen veel mensen moeilijk een plaats geven. Waarom zou ik verlossing nodig hebben? Toch wil De Vries de verzoening die Jezus teweegbracht niet onder stoelen of banken steken. Ook psychologisch heb je een verlosser nodig, stelt zij. 'Elk mens heeft kleine en grote gebreken, tekortkomingen, fouten. Dat kan aan het licht komen als er liefde tegenover staat. Liefde die het kwaad ziet en wegneemt.'

Hiermee wijst De Vries op een hoofdthema uit haar boek: de vraag wát precies gezond geloven is. Het is zinvol om over die vraag na te denken. Teruggrijpend op de gedachte dat mensen ook in psychologische zin een verlosser nodig hebben, zegt De Vries: 'Een gezond geloof is betrokken op alle facetten van je leven. Omgekeerd zou je hele leven een rol moeten spelen in je geloof. Ik noem dat een geïntegreerd geloof. Dit betekent dat ook minder goede kanten van jezelf daarbij ter sprake mogen komen, zoals je tekortkomingen. Daar kun je mee leren leven, als je beseft dat je ondanks dat aanvaard bent: door je medemensen en in diepste zin door God.'

Je zou iets zonde kunnen noemen, als je het buiten je geloofsleven houdt, vindt De Vries. 'Het kan zijn dat jij graag een dure auto wilt kopen. Maar je voelt je tegelijk een beetje schuldig: mag dit van God? Omdat je twijfels voelt, houd je het buiten je geloofsleven. Je dankt God bijvoorbeeld niet als je die auto in bezit hebt gekregen. Ik denk dat precies hier het woord 'zonde' van toepassing is. Je verlangen gaat buiten God om. Het wordt iets dat op zichzelf staat en een zekere macht over je uitoefent. Daarmee zeg ik niet dat een dure auto per se verkeerd is, maar een gezond geloof staat in verband met alle aspecten van je leven.

Wat is gezond geloof?

Omvattend

'Omvattend duidt op het feit dat alle dingen in je leven in relatie staan tot je geloof, zoals met het voorbeeld van de dure auto wordt geïllustreerd. Het is belangrijk dat mensen het geloof zich eigen maken, zodat het iets van henzelf wordt. Niet door anderen opgelegd, maar zelf ontdekt, vanuit een eigen keuze.'

Open

'Openheid is belangrijk omdat het schadelijk is je af te sluiten, geen boodschap te hebben aan wat anderen denken of geloven. Misschien hebben we allemaal wel de neiging in ons om het 'zelf wel te weten'. Openheid betekent ook: je durven laten corrigeren. Geloven is een relatie hebben: met God en met je medemensen. Openheid is daarin cruciaal.'

Oprecht

'Gezond geloven moet ook oprecht zijn. Daarmee bedoel ik: authentiek, vanuit een persoonlijke overtuiging. Je kunt daarin groeien door vragen te blijven stellen over het geloof. Hoe kan dit? Waarom is dat zo? Wat wordt precies bedoeld in deze bijbelpassage? Dit stellen van vragen gebeurt heel intensief door jongeren, maar ook voor ouderen is het een goede manier om steeds verder te komen in het geloof.'

Als een stuk van je leven **daarbuiten** valt, ontstaat er tweespalt. Het is beter om een mens uit één stuk te zijn. Ik denk dat het christelijk geloof hierop aanstuurt: één zijn in je woorden, je daden, je houding.'

Concreet zou het denkproces hierover op gang kunnen komen door gesprekken, denkt De Vries. 'Het geloofsgesprek is heel belangrijk in de kring van de gemeente. Ik vind eigenlijk dat iedereen moet leren over zijn geloof te praten. Dat brengt je verder. Maar ook het luisteren naar anderen is waardevol. Ik zou in de protestantse kerkdienst graag ruimte zien voor een vorm van persoonlijk getuigenis. Laat mensen maar vertellen hoe ze met het geloof leven. Dat hoeven

Zuur en zoet

Ik denk dat de premier er zelf inmiddels ook van baalt. Want er gaat geen week voorbij, zonder dat iemand zich hardop afvraagt waar hij blijft. Het zoet dat na het zuur zou komen. Flauw natuurlijk, want de tekent stamt al uit een vorig kabinet. Vijf jaar geleden leek het een mooi motto, nu is het een kleverig onderwerp. Ongelooflijk hoeveel melige variaties op dit thema te bedenken zijn!

Het verlangen naar 'het zoet' is sterk. Maar het wordt steeds minder waarschijnlijk dat we het binnenkort zullen smaken. De kredietcrisis van de deze zomer haar verjaardag en heeft zich in twaalf maanden ontwikkeld van een probleem op de Amerikaanse financiële markten tot een reële bedreiging voor de koopkracht en werkgelegenheid in Europa. Het land aanvankelijk niet zo, maar inmiddels is Nederland met een flinke val depressief aan het worden. De kranten schrijven in mineur. De prijzen (vooral van energie en voedsel) stijgen snel. De banken vertrouwen elkaar niet meer en worden oervoorzichtig. En de consumenten zien de toekomst steeds somberder in.

Veel economie en politiek zit tussen de oren. Wie houdt het droog als hij steeds weer hoort dat het consumentenvertrouwen een nieuw dieptepunt heeft bereikt? En welke hypotheekhouder blijft rustig bij nabar berichten over de huizenmarkt? Trendwatchers turven geestdriftig hoe vaak het woord 'recessie' in de krant staat, hoe vaak de radio zielige liedjes uitzendt, hoe lang de rokken zijn (korte rokjes duiden gelukkig op veel vertrouwen) en hoe het staat met de verkoop van lipstick (veel lipstick duidt op malaise). Vandaag vroeg een journalist me of het niet tijd was voor een centraal akkoord voor loonmatiging. Brrr! Dat roept meteen beelden op van massaontslagen, zoals we die in de jaren tachtig nog kenden. Ik heb hem gezegd dat het zo'n vaart niet loopt. De arbeidsmarkt blijft de komende jaren krap, ook als de economie iets minder hard groeit.

Want dat is de werkelijkheid van nu. De statistieken hebben er wel eens mooier uitgezien, maar in het leven van echte mensen is er weinig van te merken. Wie kinderen krijgt, gaat samenwonen, carrière maakt of met pensioen gaat, wie een ander huis koopt of wordt ontslagen, krijgt veel meer voor zijn kiezen dan 'koopkrachtplaatjes' laten zien. Echte mensen schrikken van hun zorgpremie of van de prijs aan de benzinepomp. Het zelden van de statistieken.

Ik denk dat het helpt om een beetje reëel naar Nederland te blijven kijken en naar het leven van mensen die we kennen. De statistieken mogen er dan wat minder zonnig uitzien, maar centraal staat het echte leven van echte mensen. Laten we ons daar maar eens hard voor maken. Dat levert meer op dan het eindeloos herkauwen van teksten over zuur en zoet.

RENÉ PAAS IS VOORZITTER VAN HET CNV



geen spectaculaire dingen te zijn. Vaak blijkt juist uit het gelovige omgaan met de kleine dingen het authentieke van iemands geloof. Dat is inspirerend, omdat het dichtbij is. Wat je hoort, zet jou weer in beweging. Dat is heel gezond, want dan blijft je geloof dynamisch en levendig.' ■

GELOVEN IS GEZOND

De cruciale rol van geloof en zingeving in de hulpverlening/gezondheidszorg



Margreet de Vries-Schot

Quinta mag vijf exemplaren van *Geloven is gezond* weggeven. Wilt u hierop kans maken? Stuur dan voor 20 oktober een kaartje naar: Uitgeverij Boekencentrum, Postbus 29, 2700 AA Zoetermeer, t.a.v. mevr. W. Herwig onder vermelding van 'Geloven is gezond'. Vergeet daarbij niet uw adres en e-mailadres te noteren. De eerste vijf inzendingen krijgen het boek thuisgestuurd.