

*Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en zijt onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven voor de verlossingen Zijns aangezichts.*

*Psalm 42:6*

*Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en wat zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven; Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts, en mijn God.*

*Psalm 42:12*

## 1. Algemene inleiding

Het Bijbelboek Psalmen kan het beste worden omschreven als Israëls geïnspireerde boek met gebeden en lofzangen. De waarheid wordt ons erin geopenbaard. Niet als een kille theorie, maar met de woorden van mensen die deze waarheden doorleefd hebben. De geopenbaarde waarheid is verweven met de gevoelens, de verlangens en het lijden van kinderen van God in hun verschillende levensomstandigheden.

Omdat die levensomstandigheden zo waarheidsgetrouw beschreven worden, zijn de Psalmen de eeuwen door steeds een belangrijke bron van troost en bemoediging geweest voor Gods kinderen – voor de kinderen Israëls, maar ook voor de leden van de christelijke gemeente.

We kunnen hier eerlijk gemaakte zielen horen worstelen met hun problemen en met zichzelf. Ze zijn in gesprek met zichzelf en met hun ziel; ze leggen hun hart open, beschrijven hun problemen,

keuren zichzelf af of spreken zichzelf moed in. Nu eens zijn ze opgetogen, dan weer neerslachtig. Maar altijd zijn ze eerlijk naar zichzelf toe. Daarom zijn de Psalmen ook van zo'n grote waarde voor óns – als wij tenminste ook eerlijk met onszelf bezig willen zijn. In Psalm 42, die in deze inleiding onze aandacht vraagt, ontmoeten we een psalmist die zich ongelukkig voelt en in moeite verkeert. Vandaar dat hij die aangrijpende woorden uitspreekt: 'Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en wat zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven; Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts, en mijn God.' Deze uitroep, die twee keer in Psalm 42 voorkomt, vinden we ook terug in de volgende psalm. Sommige verklaarders zien Psalm 43 zelfs als een onlosmakelijk deel van Psalm 42 en niet als een aparte psalm. Zekerheid daarover is niet te krijgen en het is ook helemaal niet belangrijk. Wél zal voor iedereen duidelijk zijn dat in beide psalmen deze uitroep wordt gedaan: in Psalm 43 vinden we hem aan het slot. De psalmist doet verslag van zijn ongelukkige toestand, de ellende van zijn ziel, de toestand waarin hij verkeerde toen hij deze woorden schreef. Ons wordt ook duidelijk gemaakt waarom hij zich zo ongelukkig voelde. Waarschijnlijk was het hem in die tijd onmogelijk om samen met anderen deel te nemen aan de openbare godsdienst-oefening in Gods huis. Maar daar blijft het niet bij. Blijkbaar wordt hij belaagd door mensen die hem vijandig gezind zijn, vijanden die hun uiterste best doen om hem moedeloos te maken. En daar doet de psalmist verslag van. Wij zijn er echter vooral benieuwd naar hoe hij hieronder gesteld is en op welke manier hij met zichzelf omgaat. Met andere woorden, het onderwerp dat onze aandacht vraagt, zouden we kunnen omschrijven als 'geestelijke depressiviteit', de oorzaken daarvan en de manier waarop we ermee om moeten gaan. Het is opvallend hoe vaak dit onderwerp in de Schriften ter sprake komt. De enige conclusie die we daaruit kunnen trekken is dat het

om een veelvoorkomende zaak gaat. Blijkbaar hebben Gods kinderen er vanouds, in de oudtestamentische bedeling, al mee te kampen gehad, maar ook in de tijd van het Nieuwe Testament. Dat zou op zich al voldoende reden zijn om uw aandacht voor deze zaak te vragen. De eerste aanleiding vormt voor mij echter de realiteit dat ook in onze tijd veel van Gods kinderen juist met een of andere vorm van geestelijke depressiviteit te maken krijgen en eronder gebukt gaan. Daar zijn nogal wat redenen voor aan te geven. Een van de belangrijkste is ongetwijfeld de vreselijke periode die de huidige generatie heeft meegemaakt: de twee wereldoorlogen en de aardverschuivingen die deze hebben teweeggebracht. Dat is zeker niet de enige reden, maar ik twijfel er niet aan of dit speelt voor een deel mee. Maar hoe het ook komt, het feit blijft dat er grote aantallen christenen zijn die de indruk wekken dat ze ongelukkig zijn. Ze zijn neerslachtig, hun ziel 'is onrustig in hen'. Daarom vraag ik aandacht voor dit onderwerp.

Als we ons uitgebreid met deze kwestie bezig willen houden, moeten we dat langs twee lijnen doen. Allereerst moeten we nagaan wat de Bijbel over ons onderwerp zegt. En vervolgens gaan we letten op een aantal bijzondere Bijbelse voorbeelden: hoe gedroegen bepaalde mensen zich die door deze problemen gekweld werden en hoe leidde God hen? Wat voor problemen zich ook voordoen in het geestelijke leven, het is goed om altijd allereerst de Bijbel ter hand te nemen. Daarin vinden we duidelijk onderwijs voor iedere situatie. En het is goed om dan ook te zoeken naar voorbeelden uit de Bron: mensen uit de Bijbel die met dezelfde problemen geconfronteerd werden.

Het zijn twee methodes waar we veel baat bij kunnen hebben. Ik zou hier willen benadrukken hoe belangrijk het is om inderdaad langs beide lijnen te werken. Er zijn mensen die alleen belangstelling hebben voor de voorbeelden, de Bijbelse verhalen. Maar als

we verzuimen lering te trekken uit de onderliggende principes, dan maken we het voor onszelf alleen maar moeilijker. We kunnen best veel leren van voorbeelden en van het levensverhaal van bepaalde personen. Maar het is van wezenlijk belang om allereerst ter harte te nemen uit welke principes zij leefden. Veel mensen brengen zichzelf in moeilijkheden doordat zij min of meer leven op wat anderen ervaren hebben, of precies hetzelfde willen meemaken. En juist omdat ze altijd zien op anderen en hun verhaal, in plaats van te letten op de principes waaruit anderen leven, raken ze zo vaak en zo lelijk het spoor bijster. Onze kennis van de Bijbel zou ons trouwens moeten waarschuwen en behoeven voor deze bijzondere valkuil. Het gaat in de Bijbel namelijk altijd om twee dingen, zoals bij de verdere behandeling van ons onderwerp des te duidelijker zal worden. Allereerst zijn er de grote leerstukken, waarover de Bijbel helder en duidelijk is. Maar in Zijn genade heeft God daar ook voorbeelden bij gegeven, met de bedoeling dat wij zien hoe de leer in de praktijk gestalte krijgt. Ik hoef, denk ik, nauwelijks uit te leggen waarom ik het belangrijk vind dit onderwerp aan de orde te stellen. Enerzijds doe ik het voor hen die eronder gebukt gaan, in de hoop dat zij verlost worden uit hun ongeluk, hun onrust, de spanning, die toestand van verwarring, die de psalmist zo uitstekend onder woorden brengt in deze psalm. Want wat is het ontzettend erg dat er christenen zijn die het grootste deel van hun aardse leven in zo'n toestand verkeren. Het wil niet zeggen dat zij geen christen zijn, maar het betekent wel dat ze veel missen. Ze missen zo veel, dat het alleen al met het oog op hen belangrijk is onderzoek te doen naar alles wat te maken heeft met de geestelijke depressiviteit, die in deze psalm zo duidelijk wordt beschreven. Er is echter nog een andere reden, een belangrijker reden zelfs. Wij moeten ons in dit probleem verdiepen met het oog op Gods

Koninkrijk en Gods eer. In zeker opzicht is een depressief christen een innerlijke tegenstrijdigheid; zo iemand is niet bepaald een reclame voor het Evangelie. We leven in een verzakelijkte tijd. De mensen zijn niet zozeer geïnteresseerd in wat de waarheid is, nee, ze willen resultaat zien. Hun enige vraag is: Kun je er iets mee? Ze zijn koortsachtig op zoek naar iets waar ze wat aan hebben. Nu, wij geloven dat God bij de uitbreiding van Zijn Koninkrijk voor een deel gebruikmaakt van Zijn kinderen. Vaak bracht Hij in de kerkgeschiedenis door het eenvoudige christenleven van heel gewone mensen de meest opvallende dingen tot stand. Daarom is het zo uiterst belangrijk dat wij bevrijd worden uit een toestand die op andere mensen de indruk maakt dat christenen altijd ongelukkig, verdrietig en zwartgallig zijn; dat christenen spelbrekers zijn die gedoemd zijn hun dagen in harde, eentonige regelmaat te slijten. Er zijn veel mensen die dit argument aanvoeren als reden om geen christen te worden, of om alle belangstelling voor het christelijk geloof te laten varen. Ze zeggen: Christenen? Wat gaat daar nou van uit! Ze vergelijken ons heel graag met wereldse mensen, mensen die echt warm lijken te lopen voor de dingen waar zij in geloven, wat het dan ook mag zijn. Die schreeuwen bij een voetbalwedstrijd, praten over de films die ze gezien hebben, zijn er vol van – en willen daar iedereen mee aansteken. Maar christenen? Het lijkt wel of die altijd in de put zitten, niet blij kunnen zijn, niet vrij zijn en nooit ergens plezier in hebben. O ja, ik ben ervan overtuigd dat dit de belangrijkste reden is waarom grote aantallen mensen zelfs niets over het christendom willen horen. En laten we het maar eerlijk toegeven dat er een kern van waarheid in hun houding zit; die kritiek is niet ongegrond. Het is daarom zaak, niet alleen voor onszelf, maar ook om het Koninkrijk van God en om de eer van de Christus in Wie wij geloven, dat wij waardige getuigen zijn van Hem en Zijn zaak, Zijn boodschap en Zijn macht. Dan zullen onze

medemensen niet afgestoten worden door ons gedrag, maar er juist door worden aangetrokken, wie we ook zijn en wat onze positie ook is. Ons leven moet zo zijn dat zij wel móéten zeggen: Was ik maar net als zij, kon ik maar zo leven en sterven als die mensen! Als wijzelf echter maar lopen te somberen, zal er niemand jaloers op ons worden.

Allereerst wil ik dit onderwerp in het algemeen behandelen: onderzoek doen naar algemene oorzaken, en ook naar algemene oplossingen voor het geval we zelf met deze zaken gekweld worden. Vervolgens kunnen we dan op allerlei details ingaan. Waarom ik deze werkwijze zo belangrijk vind? Als je je verdiept in wat onze meest gezaghebbende theologen over dit onderwerp geschreven hebben, zul je zien dat zij zonder uitzondering op die manier te werk zijn gegaan. Ik weet dat dit tegenwoordig niet meer in is. We hebben allemaal zo'n haast, we willen alles onmiddellijk. We denken dat de hele waarheid in een paar minuten opgelepeld kan worden. En dat kan nu net niet! De reden waarom zo veel mensen tegenwoordig slechts oppervlakkige christenen zijn, is dat ze zich geen tijd gunnen voor zelfonderzoek.

Sta me toe dit met een voorbeeld duidelijk te maken. Je hoort vaak van mensen die niet goed uit de voeten kunnen met een thuisbehandeling die een arts heeft voorgeschreven. Ze zijn op consult geweest en hebben instructies gekregen. Dan gaan ze naar huis, met de gedachte dat ze precies weten wat ze moeten doen. Maar als de behandeling moet worden uitgevoerd, blijkt dat de instructies van de arts toch niet gedetailleerd genoeg waren. Hij had wel een paar algemene aanwijzingen gegeven, maar was niet ingegaan op details. En dan weten ze opeens niet meer wat ze moeten doen, ze kunnen zich ook niet meer precies herinneren wat de arts allemaal gezegd heeft. Hetzelfde geldt ook voor het onderwijs. Een goede docent schetst een probleem altijd eerst in grote lijnen, maar zal

nooit verzuimen de details uit te werken. Algemene waarheden zijn niet genoeg, we moeten altijd de verbinding met het detail leggen. Maar goed, nu dus eerst het probleem in grove trekken.

Allereerst vraagt de toestand waarin de psalmist verkeert onze aandacht. Niemand zou die beter kunnen weergeven dan deze man zelf heeft gedaan. Het is een uiterst nauwkeurige beschrijving van iemand die geestelijk in de put zit. Wie de woorden leest, kan zich bijna wel voorstellen hoe die man eruitzag: bedroefd en neerslachtig. Je kunt het al van zijn gezicht aflezen. Let in dit verband eens op het verschil tussen de verzen 6 en 12. In vers 12 lezen we: 'Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en wat zijt gij onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven; Hij is de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts, en mijn God.' En in vers 6: 'Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en zijt onrustig in mij? Hoop op God, want ik zal Hem nog loven voor de verlossingen Zijns aangezichts.' In vers 6 zegt hij dat het zien van Gods aangezicht altijd troost geeft, maar in vers 12 heeft hij het over 'mijn aangezicht'. Met andere woorden, als iemand neerslachtig, onrustig, ongelukkig en ellendig door het leven gaat, is dat altijd aan het gezicht af te lezen. Zo iemand maakt een bezorgde en gekwelde indruk. Je hoeft maar even te kijken en je ziet dat er iets aan de hand is. Ja, zegt de psalmist, maar als ik in waarheid het oog op God sla, als ik getroost word, dan is dat ook van mijn gezicht af te lezen: 'Hij is de Verlossing mijns aangezichts.' Dan zie ik er niet meer afgetobd, gekweld, geprikkeld, verward en in mijzelf gekeerd uit, nee, dan maak ik weldra weer een kalme, evenwichtige en opgeruimde indruk. Dat is niet hetzelfde als een masker opzetten, maar het ene is onlosmakelijk met het andere verbonden. Als wij ons ongelukkig of ellendig voelen, zal dat aan ons te zien zijn, of we het nu willen of niet. Anderzijds, als wij in de juiste verhouding tot God staan, geestelijk gezond zijn, dan zal dat ongetwijfeld ook aan ons te merken zijn. Daarmee bedoel ik

natuurlijk niet te zeggen dat we altijd maar met zo'n nietszeggende grijs moeten rondlopen; er zijn inderdaad wel mensen die denken dat zoiets er echt bij hoort als je werkelijk verheugd in Christus bent. O nee, je hoeft niet zelf iets te maken. Het is er gewoon, het moet naar buiten komen: 'Hij is de Verlossing mijns aangezichts.' Maar kijk nu nog eens naar deze arme man. Het lijkt wel alsof hij de hele wereld op zijn rug draagt. Hij is terneergeslagen, verdrietig, gekweld, uit het lood geslagen. En daar blijft het niet bij, hij vertelt ons dat hij huilt: 'Mijn tranen zijn mij tot spijsze dag en nacht.' Dat zijn lippen trillen en hij met een betraand gezicht zit, komt allemaal doordat hij van streek en angstig is. Hij maakt zich zorgen over zichzelf en over wat hem overkomt, hij wordt gekweld door die vijanden die het op hem voorzien hebben en van alles op hem en op zijn God te vitten hebben. Het lijkt hem allemaal te veel te worden. Hij is zijn gevoelens niet meer de baas. Hij gaat nog verder en zegt dat zelfs zijn eetlust erdoor aangetast wordt, dat zijn tranen hem tot voedsel zijn geweest. Dat verschijnsel herkennen we wel. Als je je ergens bezorgd over maakt, heb je geen eetlust. Eten staat je dan zelfs tegen. Alleen al uit zuiver lichamelijk en medisch oogpunt is dat een interessant verschijnsel; hier noemen we het echter alleen maar even om te laten zien hoe veelzeggend zo'n symptoom is. Een bijkomend probleem bij mensen die in zo'n toestand verkeren, is dat ze zich niet realiseren wat voor indruk ze op anderen maken. En omdat we ook daar aandacht aan willen besteden, kan het geen kwaad als wij eens rustig naar zo iemand kijken. Als iemand zichzelf eens kon zien zoals anderen hem zien, zou dat doorgaans al een stap, de belangrijkste stap, in de richting van genezing en verlichting betekenen. Het is goed om naar onszelf te kijken, te proberen het beeld op te roepen dat anderen van ons hebben: een neerslachtig iemand, die daar zit te huilen, niet wil eten, niemand wil zien; iemand die zo vol zit van al zijn narigheid, dat hij alleen

maar een sombere en depressieve indruk op anderen kan maken. Nu we een algemeen beeld van zo iemand geschetst hebben, haasten wij ons om op zoek te gaan naar de oorzaken. Ik aarzel niet om eerst en vooral aandacht te vragen voor het temperament, want er zijn natuurlijk tal van verschillende typen mensen. Vindt iemand het vreemd dat ik eerst aandacht vraag voor iemands temperament? Het kan best zijn dat een lezer opmerkt: ‘Als u het over christenen hebt, moet u het niet hebben over temperament of types. Want dat zijn geen factoren die ertoe doen bij dit onderwerp. Daar kunt u hier beter over zwijgen.’ Ja, dat is een heel wezenlijk punt van kritiek en ik besef dat het om een antwoord vraagt. Laten we allereerst vaststellen dat temperament – aard, karakter – geen enkele rol speelt als het gaat om onze zaligheid. Dat is, door Gods genade, juist een fundamenteel uitgangspunt: ons karakter doet er niet toe. We worden allen zalig op dezelfde manier, door hetzelfde handelen van God in en door Zijn Zoon, onze Heere en Zaligmaker Jezus Christus. Dat is ons antwoord op de kritiek op het christelijk geloof zoals die nogal eens te beluisteren valt vanuit de psychiatrie. Ik wil duidelijk onderstrepen dat het niet uitmaakt wat je achtergrond is, of wat voor temperament je hebt – niets van dat alles doet er iets toe als het gaat om onze zaligheid. We mogen juist blij zijn dat de kerkgeschiedenis overduidelijk laat zien dat je in de Kerk van de levende God mensen met alle denkbare karakters kon aantreffen en ook nu nog aantreft. Nee, met alles wat in mij is, wil ik benadrukken dat iemands karakter er echt helemaal niets toe doet als het gaat om het zalig worden. Maar met evenveel nadruk durf ik te beweren dat het karakter wél van grote invloed is op het leven van de christen. En als je probeert een juiste diagnose te stellen in situaties van geestelijke depressiviteit, moet je zelfs vóór alle dingen vaststellen wat voor karakter iemand heeft. Met andere woorden, als ik goed begrijp wat de Bijbel over ons

onderwerp zegt, kan ik slechts concluderen dat niets zo belangrijk is als dat wij allereerst, zo spoedig mogelijk, onszelf leren kennen. Zet vele christenen bij elkaar, het feit blijft dat ze allemaal verschillend zijn. En de problemen en moeilijkheden, de verwarring en de beproevingen waarmee wij wellicht te maken krijgen, worden in sterke mate bepaald door verschillen in karakter en persoonlijkheid. Als christen voeren we allemaal dezelfde strijd, natuurlijk, omdat wij delen in de 'algemene zaligheid' en samen beseffen wat het ene nodige is. Maar wat voor moeilijkheden wij ervaren, verschilt van geval tot geval en van persoon tot persoon. Bij de behandeling van dit onderwerp is niets zinlozer dan ervan uit te gaan dat alle christenen in ieder opzicht gelijk zijn. Dat zijn ze namelijk niet, en dat is ook niet de bedoeling. Ook op dit punt kan ik mijn mening waarschijnlijk het beste duidelijk maken met een voorbeeld op een ander gebied. Wij zijn allemaal menselijke wezens en zitten in principe dus allemaal hetzelfde in elkaar. En toch weet iedereen heel goed dat er geen twee van ons hetzelfde zijn, dat we juist op heel veel punten van elkaar verschillen. Toch kom je vaak mensen tegen die een bepaalde levensstijl voorstaan, of een bepaalde behandeling van ziektes, die absoluut geen rekening houden met dat fundamentele feit dat geen twee mensen gelijk zijn. Daarom zitten ze er ook overduidelijk naast. Zij willen de hele wereld hetzelfde dieet voorschrijven en dan zal iedereen wel gauw beter worden. Wel, dat is per definitie onmogelijk. Ik heb al vaker beweerd dat de eerste en fundamentele wet in de diëtetiek dat oude spreekwoord is: 'Hij mag niet vet eten, zijn vrouw niet mager.' En zo is het! We kunnen erom glimlachen, maar het gaat hier wel om een wezenlijk, fundamenteel principe. Een man en een vrouw zijn natuurlijk allebei menselijke wezens, maar verschillend van lichaamsbouw. Als je ze dan allebei hetzelfde dieet wilt voorschrijven, maak je een fundamentele denkfout.

We kunnen ook een ander voorbeeld nemen. De neiging bestaat om alle schoolleerlingen dezelfde lichamelijke oefeningen te laten doen. Ook hier weer die opvallende denkfout. Wat zijn er niet een verschillen in lichaamslengte en beenlengte. Dan is het toch onredelijk om keiharde regels vast te stellen die voor iedere leerling gelden? Iedere leerling hetzelfde willen laten doen, is even schadelijk als iedereen op hetzelfde dieet zetten. Lichamelijke oefening is voor iedereen nodig, maar niet voor iedereen op dezelfde manier en in dezelfde mate.

Deze voorbeelden maken hopelijk een beetje duidelijk wat er gebeurt als je alle mensen op één hoop wilt gooien. Er bestaan nu eenmaal geen algemeen toepasbare richtlijnen, alsof mensen machines waren. Dat is een denkfout als het gaat om het lichamelijke, zoals ik aangetoond heb, maar een oneindig grotere denkfout als het gaat om het geestelijke.

Het is natuurlijk duidelijk dat we de menselijke wezens in twee hoofdgroepen kunnen verdelen. Er zijn zogenaamde introverte en extroverte mensen. Er is een type mens dat doorgaans naar binnen blikte, en een ander type dat altijd naar buiten kijkt. En het is van het allergrootste belang zich te realiseren dat we allemaal óf tot de ene óf tot de andere groep behoren. Maar evenzeer dat de ene groep doorgaans sneller last heeft van geestelijke depressiviteit dan de andere. We moeten dus om te beginnen weten wie we zelf zijn en oog hebben voor hoe de ander in elkaar steekt.

Er is een type mens dat in het bijzonder geneigd is tot geestelijke depressiviteit. Dat betekent niet dat die mensen slechter zijn dan anderen. O nee, ik zou een aardig eind komen als ik wilde aantonen dat in de geschiedenis van de kerk juist de mensen van dit type het heerlijkst geschitterd hebben. Verscheidene grote lichten aan de kerkhemel waren introverte mensen; extroverten zijn in het

algemeen oppervlakkiger. In het natuurlijke heb je mensen die altijd de neiging hebben in zichzelf te wroeten, alles wat ze doen op de snijtafel leggen, zich bezorgd maken over de mogelijke gevolgen van hun daden, altijd op dingen uit het verleden terugkomen en zichzelf bepaalde dingen nooit kunnen vergeven. Het kan gaan om een eenmalige handeling waarvan iemand niet los kan komen. Hij kan niet ongedaan maken wat gedaan is, maar toch blijft hij erover piekeren, de zaken nog eens op een rij zetten en uiteindelijk zichzelf veroordelen. U zult dit type mens vast wel kennen. Breng dit alles nu eens over op het geestelijke en op het geestelijke leven van zo iemand. Dan zie je weldra hoe groot het gevaar is dat zulke mensen somber worden. Ik heb al gezegd dat ik namen zou kunnen noemen. Denk bijvoorbeeld eens aan de grote zendeling Henry Martyn. Wie de levensbeschrijving van deze godvrezende man leest, merkt onmiddellijk dat hij behoorde tot het type dat steeds maar weer zijn eigen beul is. Hij was een introvert mens en neigde duidelijk tot somberheid en gewroet in zichzelf, introspectie.

Deze twee woorden maken meteen duidelijk wat het fundamentele probleem bij deze mensen is: zij weten niet altijd scheiding te maken tussen zelfonderzoek en wroeten in zichzelf. We zullen het er allemaal over eens zijn dat zelfonderzoek voor ieder van ons nodig is. Maar we zullen het er evenzeer over eens zijn dat gewroet in jezelf en zwartgalligheid uit den boze zijn. Maar wat is dan het verschil tussen zelfonderzoek en wroeten in onszelf? Naar mijn mening overschrijden we de grens tussen beide wanneer we, in zekere zin, niets anders doen dan steeds maar weer onszelf onderzoeken, en wanneer dit zelfonderzoek het hoofddoel van ons leven wordt. Ongetwijfeld is het de bedoeling dat wij onszelf van tijd tot tijd onderzoeken. Als we dat echter blijven doen, steeds als het ware onze ziel op de snijtafel leggen, dan zijn we aan het wroeten in onszelf. En als we het tegen andere mensen altijd maar

over onszelf hebben en over onze problemen en moeilijkheden, als ze altijd die frons op ons gezicht zien en horen: Ik heb nu toch echt problemen – dan verradt dit waarschijnlijk dat wij veel te veel op onszelf gericht zijn. Dat is introspectie, wroeten in jezelf. En dat leidt als vanzelf tot de toestand die wij neerslachtigheid noemen. Hier moeten we dus altijd beginnen. Kennen we onszelf? Weten we welke gevaren er dreigen in onze specifieke situatie? Weten we waaraan wij in het bijzonder blootstaan? De Bijbel bevat ook in dit opzicht een schat aan onderwijs. De Bijbel waarschuwt ons dat wij op onze hoede moeten zijn voor onze kracht en voor onze zwakheden. Neem een man als Mozes. Ons wordt beschreven dat hij de zachtmoedigste man was die ooit op de aardbodem heeft geleefd. En nu hield zijn grote zonde, zijn grote falen, juist daarmee verband. Hij wilde zichzelf handhaven, hij werd boos. Laten we inderdaad op onze hoede zijn voor onze kracht en voor onze zwakte. Het getuigt van echte wijsheid als wij oog hebben voor dit fundamentele verschil in ons eigen leven. Als ik van nature introvert ben, moet ik daar altijd op bedacht zijn. Altijd moet ik mezelf vermanen niet ongemerkt tot neerslachtigheid te vervallen. Een extrovert iemand moet evengoed zichzelf kennen en op zijn hoede zijn voor verleidingen die verband houden met zijn karakter. Sommigen van ons zijn, vanwege hun karakter en het mensbeeld waartoe ze behoren, gevoeliger voor de geestesziekte die wij geestelijke depressiviteit noemen dan anderen. Wij verkeren dan in het gezelschap van Jeremia, Johannes de Doper, Paulus, Luther en vele anderen. Een groot gezelschap! Ja, maar wie daar deel van uitmaakt, zal ook meer dan sommige andere mensen vatbaar zijn voor deze bijzondere beproeving. Maar laten we nu onze aandacht richten op de tweede grote oorzaak: onze lichamelijke gesteldheid. Wek ik opnieuw verbazing? Hoor ik iemand zeggen dat, als je maar christen bent, het er niet toe

doet hoe het met je lichaam gesteld is? U zult weldra teleurgesteld raken als u er zo over denkt. Onze lichamelijke gesteldheid heeft alles te maken met het signaleerde probleem. Wel geef ik toe dat het moeilijk is de scheidslijn te trekken tussen de toestand van ons lichaam en ons temperament, waarover ik hierboven uitweidde. Er blijkt namelijk enig verband te bestaan tussen de toestand van ons lichaam en onze psyche. Er zijn dus bepaalde mensen die van nature, ik zou zeggen in lichamelijke zin, vatbaar zijn voor geestelijke depressiviteit. Anders gezegd, iemands lichamelijke toestand kan leiden tot depressiviteit. Thomas Carlyle is daar naar mijn mening een sprekend voorbeeld van. Of neem de prediker die in de negentiende eeuw bijna veertig jaar in Londen preekte: Charles Haddon Spurgeon, werkelijk een van de grootste predikers van alle tijden. Die grote man had nogal eens last van geestelijke depressiviteit. En dit vloeide ongetwijfeld voornamelijk voort uit het feit dat hij leed aan jicht, de ziekte waaraan hij ten slotte is overleden. Met dit probleem van geestelijke depressiviteit kreeg hij soms in de meeste acute vorm te maken. Nu, die acute depressies zijn een bekend bijverschijnsel van jicht, een kwaal die hij had geërfd van zijn voorgelacht. En ik merk bij velen die met mij over dit soort problemen komen praten, dat de oorzaak van hun narigheid vooral lichamenlijk is, daarover is geen twijfel mogelijk. Dan denk ik aan vermoeidheid, overspanning en bepaalde ziektes. Je kunt het geestelijke nu eenmaal niet losmaken van het lichamenlijke. We zijn immers lichaam, geest en ziel. Ook de grootste en beste christenen zijn bij lichamenlijke zwakte vatbaarder voor een aanval van geestelijke depressiviteit dan op andere momenten. De Schriften geven ons daar sprekende voorbeelden van.

Ik zou op dit punt een waarschuwing willen inlassen. We moeten niet vergeten dat er een duivel is, die ons graag in de val wil laten lopen om geestelijk te noemen wat naar zijn aard lichamenlijk is.

Maar de waarschuwing geldt naar twee kanten. Want als je je lichamelijke gesteldheid als een excuus gaat zien, maak je je in geestelijke zin schuldig. Wie echter inziet dat het lichamelijke voor een deel verantwoordelijk is voor zijn geestelijke toestand en hier rekening mee houdt, zal beter raad weten met zijn geestelijke problemen. Geestelijke depressies hebben ook vaak te maken met wat we kunnen beschrijven als reactie – een reactie na een bijzondere zegen, of een reactie na een ongebruikelijke en buitengewone geestelijke ervaring. Later hoop ik nog wel eens terug te komen op Elia onder de jeneverboom. Ik twijfel er geen moment aan dat deze profeet allereerst te maken kreeg met een reactie. Een reactie na wat er gebeurd was op de berg Karmel (1 Kon. 19). Abraham had een vergelijkbare ervaring (Gen. 15). Nu zult u denk ik ook begrijpen waarom ik gemengde gevoelens heb als er mensen bij mij komen om mij te vertellen over een opvallende geestelijke ervaring die hun te beurt is gevallen. Dan ben ik natuurlijk blij met hen en ik dank God ervoor. Maar tegelijkertijd houd ik zulke mensen daarna extra in de gaten, of er niet een reactie optreedt. Dat hoeft niet, maar als we er niet op bedacht zijn, kan het ons zomaar overkomen. Als we ons maar realiseren dat wij op een ongebruikelijke manier op onze hoede moeten zijn nadat het God behaagd heeft ons op een ongebruikelijke manier te zegenen. Dan blijft de reactie die hier zo vaak op volgt wellicht uit.

Ook een andere oorzaak vraagt nog onze aandacht. In zekere zin en uiteindelijk is dat zelfs de enige oorzaak van geestelijke depressiviteit: het is de duivel, de moordenaar van zielen. Hij kan misbruik maken van ons karakter en van onze lichamelijke toestand. Hij kan maken dat we ons laten meevoeren door ons karakter en ons temperament, in plaats van dat die hun eigen rol behouden. De duivel heeft een oneindig aantal manieren om ons geestelijk depressief te maken. We moeten dan ook altijd voor hem op onze

hoede zijn. Zijn enige bedoeling is om Gods kinderen zo depressief te maken, dat hij wereldlingen kan influisteren: ‘Kijk, dat is nu een kind van God. Daar wil jij toch zeker niet op lijken?’ Want dat is de werkwijze van de belager van onze zielen, van Gods tegenstrever: ons depressief maken en ons er zo uit laten zien als de man uit Psalm 42, toen hij die ongelukkige periode door moest maken.

Eigenlijk zou ik het zo kunnen zeggen: de uiteindelijke oorzaak van alle geestelijke depressiviteit is ongeloof. Want als het ongeloof er niet was, zou zelfs de duivel niets kunnen beginnen. Omdat wij naar de duivel luisteren in plaats van naar God, gaan we voor hem door de knieën en kunnen we zijn aanvallen niet weerstaan. Nu begrijpen we wellicht waarom de psalmist het zichzelf herhaaldelijk voorhoudt: ‘Hoop op God, want ik zal Hem nog loven.’ Hij herinnert zichzelf aan wat God voor hem gedaan heeft. Waarom? Omdat hij in de put zat en God vergeten had. Daarom waren zijn geloof en zijn vertrouwen op God en op Gods macht, en ook zijn verhouding tot God, niet meer wat zij hoorden te zijn. Het is dus niet te veel gezegd als wij het ongeloof de uiteindelijke en doorslaggevende oorzaak van geestelijke depressiviteit noemen.

We hebben nu naar de oorzaken gekeken. Maar hoe staat het, in algemene trekken, met de behandeling? Op dit punt zal ik er alleen in het kort iets over zeggen. Allereerst moeten wij leren wat de psalmist leerde – we moeten onszelf onderhanden leren nemen. Deze man nam er geen genoegen mee te gaan liggen en zichzelf te beklagen. Hij doet er iets aan, hij neemt zichzelf onderhanden. Hij doet echter ook iets wat nog belangrijker is: hij gaat met zichzelf in gesprek. Hij richt het woord tot zijn ziel en zegt: ‘Wat buigt gij u neder, o mijn ziel, en zijt onrustig in mij?’ Maar nu hoor ik iemand zeggen: ‘Dat is precies wat we nu juist niet moeten doen. Ons grote probleem is toch dat we veel te veel met onszelf bezig zijn? Nu spreekt u uzelf tegen. U waarschuwde ons voor somber-

heid en gewroet in onszelf, en nu gaat u ons vertellen dat we met onszelf in gesprek moeten.’

Kunnen we deze twee standpunten wel met elkaar verzoenen? Het kan. Ik zeg dat we onszelf moeten aanspreken in plaats dat we ons ‘ik’ tegen ons laten praten! Begrijpt u wat dat betekent? Naar mijn mening is het grote probleem bij geestelijke depressiviteit in zekere zin dit, dat wij ons ik tegen ons laten praten in plaats dat wij het woord tot onszelf richten. Probeer ik nu met opzet iets paradoxaals te zeggen? Nee, echt niet. Hier komt het aan op wijsheid. Hebt u zich wel eens gerealiseerd dat het meeste ongeluk in uw leven een gevolg is van het feit dat u luistert naar uw eigen ik in plaats dat u uzelf aanspreekt? Neem die gedachten die in u opborrelen als u ’s morgens wakker wordt. U hebt ze niet opgeroepen, nee, ze beginnen tegen u te praten, ze laten u terugdenken aan de problemen van gisteren, enzovoort. Er is iemand aan het praten. Wie praat er dan tegen u? Dat is uw eigen ik. Voor de psalmist was de oplossing deze: in plaats dat hij zijn eigen ik aan het woord liet, ging hij zichzelf aanspreken. ‘Wat buigt gij u neder, o mijn ziel?’ vraagt hij. Zijn ziel had hem neergedrukt, verpletterd. Daarom staat hij op en zegt: ‘Ziel, luister eens even goed. Ik heb u iets te zeggen.’ Begrijpt u wat ik bedoel? Nee? Dan hebt u nog maar weinig ervaring.

De grote kunst in het geestelijke leven is de wetenschap hoe je met jezelf om moet gaan. Je moet jezelf onderhanden nemen, het woord tot jezelf richten, tegen jezelf preken, jezelf vragen stellen. Je moet aan je ziel vragen: ‘Waarom bent u neergebogen? Is er reden voor die onrust?’ Je moet jezelf onderhanden nemen, jezelf berispen, jezelf veroordelen, jezelf vermanen en tegen jezelf zeggen: ‘Hoop op God’ – in plaats dat je al klagend in deze depressieve, ongelukkige toestand blijft hangen. En vervolgens moet je het oog op God slaan, bedenken wie God is en wat God is, wat Hij gedaan heeft en wat Hij bij Zichzelf gezworen heeft te zullen doen. En als u dat gedaan

hebt, eindig dan maar op hoge toon. Tart jezelf, andere mensen, de duivel en de hele wereld, en zeg met de psalmist: ‘Ik zal Hem nog loven voor de verlossingen Zijns aangezichts, Hem Die ook de menigvuldige Verlossing van mijn aangezicht is, en mijn God.’ Dit is in een notendop de voorgestelde behandeling bij geestelijke depressiviteit. Alles wat we hierna over dit onderwerp zullen zeggen, vloeit daar alleen maar uit voort. Het wezen van de zaak is dat wij beseffen dat ons ik, die andere mens binnen in ons, aangepakt moet worden. Luister niet naar hem, kijk hem aan, spreek hem aan, veroordeel hem, bestraf hem, vermaan hem, herinner hem aan wat je weet – in plaats van rustig naar hem te luisteren en hem toe te staan je te slopen en depressief te maken. Want dat zal hij altijd doen als je hem het roer in handen geeft. De duivel overmeestert ons ik en misbruikt het om ons in de put te trappen. Wij moeten opstaan, zoals de psalmist deed, en zeggen: ‘Wat buigt gij u neder? Wat zijt gij onrustig in mij?’ Hou op! ‘Hoop op God, want ik zal Hem nog loven voor de verlossingen Zijns aangezichts’, Hem Die ‘de menigvuldige Verlossing mijns aangezichts, en mijn God is.’