

Deel I

Een poging om depressie
te begrijpen

1

De weg van de ellende

De weg van de ellende is diep uitgesleten. Het is het gangbare schapenpad naar de hemel en heel de kudde van God moet eroverheen.⁴

Hoe komen we erdoor? De tijden die ons de adem ontnemen; als zelfs de sterksten en moedigsten onder ons met wanhoop in hun ogen belijden: 'Ik weet niet wat ik bidden moet' (met de woorden van Paulus in Romeinen 8:26). Hoe komen we door zulke perioden, als stilte onze zinnen overtroeft. Het lijkt of onze woorden geen zwemvest bij zich hebben. Het is of ze aan de kant moeten blijven staan, in ondiep water en van een afstand blijven toezien. Woorden zijn niet sterk genoeg om zich met ons te wagen in de diepe wateren waar enorme golven ons dreigen te verzwelgen.

En velen van ons die in Jezus geloven geven het niet graag toe, maar ook wij zijn er niet tegen bestand. Velen van ons weten wat het is om hun haar, hun gewicht, hun eetlust en hun identiteit te verliezen. Pijnlijke omstandigheden of een neiging tot zwaarmoedigheid in onze chemie kunnen hun modderige laarzen aantrekken en zwaar, dik, met hun volle gewicht op onze moede borst staan stampen. Alsof de angst

een touw om de enkels en polsen van onze adem snoert. Met de lampen uit, aan onze stoel geketend, zitten we in paniek de donkere lucht in te slikken.

Dit soort omstandigheden en zo'n lichamelijke chemie kunnen zelfs de gave van goddelijke liefde roven, alsof al Gods liefdesbrieven en fotoalbums verbrand worden in een vuur net om het hoekje, dat we onmogelijk kunnen doven. We zitten maar, hulpeloos in het duister van Gods afwezigheid, gekluisterd aan onze stoel, slechts in staat te zuchten en te kreunen om alles dat ons dierbaar is en dat we nu voor altijd lijken te verliezen. En we vragen ons af of we het onszelf allemaal hebben aangedaan. Het is onze fout. God is ons tegen. We hebben Gods hulp verkwanseld.

Psychologisch ervaren we het zo.

En het is nog maar dinsdag! Hoe komen we erdoor?

Ons gevoel van hulpeloosheid

Op een morgen in november was er een prediker met de naam Charles Spurgeon, die zijn preek gebruikte om helpers te beschrijven die depressieve mensen beschadigen. Ze zeggen tegen hen: 'O, je moet je niet zo voelen!' of: 'O, dat mag je niet zeggen, zulke gedachten mag je niet hebben.'⁵ Vervolgens verdedigde hij de mensen die onder depressie lijden. 'Het is niet zo makkelijk te zeggen hoe een ander zich behoort te voelen en wat een ander behoort te doen', zei hij. 'We zijn verschillend, ieder van ons. Maar ik weet zeker dat er één ding is dat ons in tijden van diepe ellende verbindt, namelijk het gevoel van hulpeloosheid.'⁶

Ja, we ervaren hulpeloosheid. En schaamte ook. We spreken niet over onze psychische gezondheid en dat doen we ook niet over depressie. En als we het al doen, fluisteren

we alsof het iets schandaligs is of we bestraffen het als een zonde. Geen wonder dat velen geen hulp zoeken. Want als we dat doen, zijn de hulpverleners het volgende waarover we ons schamen.

Hoe kwam het dan dat deze prediker in het openbaar opstond en in de kerk zo openlijk over depressie sprak? Hij was dominee van een megakerk, een van de eerste in de negentiende eeuw. Hij was Brits, victoriaans en baptist. Hoe bestond het dat een kerel als hij zo open sprak over een onderwerp als dit?

Deels ligt het antwoord besloten in een ernstig drama. Slechts twee weken vóór deze preek in november waarin hij sprak over hulpeloosheid en depressieve mensen verdedigde, preekte hij op dezelfde plek voor enkele duizenden mensen. Maar terwijl hij preekte, riep een kwajongen: 'Brand!' De paniek die volgde, kostte zeven mensen het leven en achtentwintig mensen raakten ernstig gewond.

Charles (als ik hem zo noemen mag) was nog maar tweentwintig jaar oud en net tien maanden getrouwd. Hij en zijn vrouw ploeterden met luiers bij de zorg voor hun tweeling in een nieuw huis vol onuitgepakte dozen. Nu zo velen de dood hadden gevonden, stonden de Londense kranten vol ongenadig wrede beschuldigingen aan zijn adres. Het zinloze ongeval en de publieke beschuldigingen braken Charles' psyche. En niet alleen op dat moment zelf; het had blijvende gevolgen.

Ons gesprek over depressiviteit begin ik met deze preek in november, met de reputatie van een dominee en een gemeente. Dat doe ik, omdat het duidelijk maakt wat de gepijnigde man op de preekstoel wilde zeggen, de eerste keer na die dodelijke grap. Hij begint met een openlijke

belijdenis van zijn menselijkheid – en ik hoop dat u inziet hoe zinvol dat is.

Vanmorgen heb ik haast spijt dat ik het heb gewaagd om deze preekstoel te bezetten, want ik voel me volstrekt niet in staat om een preek te houden die u goed kan doen. Ik had gehoopt dat de rust van de afgelopen veertien dagen de gevolgen van die vreselijke ramp hadden weggenomen, maar nu ik weer op dezelfde plek sta, nu ik om precies te zijn hier sta om u aan te spreken, doen de emoties die mij eerder haast overweldigden, opnieuw pijn. Verontschuldig mij vanmorgen dus ... Ik ben echt niet in staat geweest om te studeren ... O, Geest van God, openbaar Uw kracht in de zwakheid van Uw knecht en stel hem in staat om Zijn Heere te eren, zelfs als zijn ziel in hem terneergeslagen is.⁷

Het feit dat zo'n vooraanstaande christelijke predikant worstelde met depressie en daar zo open over sprak, nodigt ons uit om vriendschap te sluiten met deze medelijder. Als deze dominee worstelde met geloof en twijfel, lijden en hoop, dan hebben we gezelschap op onze weg. In dit verhaal kunnen we het onze gaan herkennen. Wat hij in de duisternis ontdekte over Jezus kan voor ons een licht zijn in onze duisternis.

De benauwdheid van mijn geliefde

Voor de meesten van ons komt er op een gegeven moment een tijd waarin we niet langer de kracht hebben om op te staan of om te doen alsof we sterk zijn. Soms breekt ons hart, omdat het leven ons slaat en God dat niet tegenhoudt. Zoals bij een gezin dat zijn lieveling van een rots ziet val-

len tijdens een vakantie in de bergen, terwijl alles mooi en fijn had moeten worden. Of zoals bij een ouder wiens kind op school wordt mishandeld of doodgeschoten. Charles en degenen die hun geliefden op die vreselijke dag hadden verloren, moesten het lijden in de ogen kijken terwijl ze in het huis van God waren, terwijl het Woord werd gepreekt. Omdat een kwajongen wat gekheid maakte.

Ons lijf barst van de vragen. Onze geest zucht. We zijn verstomd. Op vakantie, op school, in de kerk, *dit* soort dingen verwachten we *daar* niet.

Zelfs de knieën van iemand die Jezus volgt, zullen knikken. Charles' vrouw Susannah zei over hem in die tijd: 'De benauwdheid van mijn geliefde was zo diep, zo intens, dat het leek of het verstand op zijn troon wankelde. Soms vreesden we dat hij nooit meer zou kunnen preken.'⁸

Niet ieder van ons of ieder van onze geliefden is in staat om zijn bezigheden weer op te pakken, maar in dit geval preekte Charles Spurgeon weer. Maar allerlei beproevingen bleven hem achtervolgen en besprongen hem de rest van zijn leven. Zijn depressie werd niet alleen veroorzaakt door omstandigheden en de vraag of Hij God werkelijk was toegewijd, maar ook door de chemie van zijn lichaam. God gaf ons een prediker die uit de eerste hand wist hoe het voelde als zijn verstand wankelde, niet slechts één keer, maar veelvuldig gedurende zijn leven en dienst. En op de een of andere manier verkregen deze mede-lijder Charles en zijn lieve vrouw Susannah (die het grootste deel van haar volwassen leven eveneens lichamelijk leed) er nog voordeel uit ook. Ze verzekerden elkaar en de mensen van hun tijd dat de ellendigen een Verlosser hebben.

Op die morgen in november deed Charles in zijn zwakheid iets waartoe niet ieder van ons in zijn ellende in staat is. Hij las in de Bijbel. Misschien troost het u als u hoort dat een tijdlang ‘alleen al het zien van de Bijbel’ Charles aan het huilen bracht.⁹ Velen van ons weten hoe dat voelt. Maar deze tekst uit de Bijbel, Filippenzen 2:8-9, ‘had een bijzonder troostende kracht voor zijn neergeslagen geest’.

En in gedaante gevonden als een mens, heeft Hij Zichzelf vernederd, gehoorzaam geworden zijnde tot de dood, ja, de dood des kruises. Daarom heeft Hem ook God uitermate verhoogd en heeft Hem een Naam gegeven, welke boven alle naam is.

Vanuit deze tekst schildert Charles voor ons het grotere verhaal van zijn hoop. Dezelfde hemelse Vader Die Zijn Zoon uit de modder, ellende en mishandeling opnam, kan dat ook voor ons doen.

Kracht vinden

Misschien weet je niet wat je hiervan moet vinden op het moment. Maar u en ik, we weten in ieder geval dat we vaker dan we zouden willen over een weg moeten die vuil is en heet, vol mieren en vliegen. Soms kunnen onze voeten het ritme van de muziek niet meetikken.

We weten ook dat er vrienden zijn die ongeduld uitstralen met ons die deze weg van ellende moeten lopen. Toch? Hun weg is vol humor, terrasjes, strijdkreten en een por in de zij. Ik verbeeld me niet dat dit kleine boekje zulke dubbele wonden kan verbinden of dat het verhaal van een mens als Charles Spurgeon troost in uw leven kan brengen.

Ik weet het, ja. Maar heeft u weleens opgemerkt dat u, terwijl uw neus rood is van de tissues en uw hoofd zijn haar verliest, zichzelf soms toch bij elkaar kunt rapen om de tekening van een kind te ontvangen of de handgeschreven kaart van iemand die ons het goede wenst? We kunnen niks met een filosofische verhandeling of een theologische uiteenzetting. De vriend die maar voortraast met zijn zinnen en te ongeduldig is voor stilte moet ook maar wachten tot een andere keer. Vanbinnen zijn we ziek. We kunnen gewoonweg geen volledige maaltijd verdragen. Maar een klein beschuitje kan ons helpen. Een stukje ijs. Een paar halve woordjes, in vriendschap zorgvuldig gekozen, kunnen soms lang meegaan, nietwaar?

En niemand moet denken dat er geen leven gevende ingrediënten zitten in zo'n spaarzaam dieet in dure tijd. Integendeel, verscheurde, maar door Jezus in genade vastgehouden mensen geven er vaak getuigenis van dat zij verrassend werden gevoed door een paar stukjes dagelijks brood. Elke keer worden ze gevonden door een kracht die hen draagt, ook al weten ze niet hoe en wanneer die kracht kwam.

Ik schrijf dit boek biddend en hopend dat deze kleine stukjes u evenzo voeden in Zijn dragende kracht. Ik zou u erdoorheen willen helpen. Ik hoop dat u het zult ontvangen zoals het is bedoeld: als het handgeschreven kaartje van iemand die u het goede wenst, liever dan als een uitputtende rede of een prozaïsche verhandeling over depressie. Zulke kaartjes heb ook ik hard nodig gehad.