

Depressie en het kind van God

David Cloud, <https://www.wayoflife.org/reports/depression-and-the-child-of-god.php>, 23-3-2017

Alle Schriftaanhalingen komen uit de Statenvertaling (1977 of HSV)
Vertaling + inkorting, plaatje door M.V.

Hierna enkele bijbelse waarheden die we moeten begrijpen willen wij meer bekend worden met depressie en emotionele melancholie. De citaten van Charles Spurgeon komen uit *Lectures to My Students* tenzij anders vermeld. Wij citeren hem omdat hij zijn depressie zo voluit beschreef en daar excellent onderricht over gaf.

We moeten begrijpen dat depressie deel uitmaakt van dit gevallen leven en dat we de reden daarvan niet altijd kennen (Romeinen 8:22-23; 9:2; Filippenzen 2:26; 1 Petrus 1:6).

“Ik bemerk dat sommigen die ik erg liefheb en hoogacht, die naar mijn oordeel behoren tot de meest uitgelezenen van Gods volk, niettemin de meeste tijd van hun weg naar de hemel, bij nacht wandelen” (Spurgeon).

“Ik ben onderhevig aan depressie, zo vreselijk, dat ik hoop dat niemand van u ooit zulke extremen van ellende meemaakt zoals ik onderga” (Spurgeon).



Charles Spurgeon
1834 – 1892

“Ik zou kunnen wenen als een kind, en toch niet weten waarom ik weende” (Spurgeon).

“Ik heb iets nodig dat mijn hart zal bemoedigen, waarom weet ik niet, waarvoor weet ik niet, maar ik heb een doorn in het vlees, een boodschapper van Satan die me slaat; mijn ziel is neergeslagen binnenin mij; ik voel alsof ik eerder sterf dan leef; alles wat God door mij heeft gedaan lijkt vergeten te zijn, en mijn geest verslapt en mijn moed stort in. Ik heb behoefte aan jullie gebeden” (Spurgeon).

“We hebben onze tijden van natuurlijke droefheid; we hebben, ook, onze tijden van depressie, wanneer we niet anders kunnen doen dan ons hoofd laten hangen. Tijden van lusteloosheid overkomen ons ook door veranderingen in ons natuurlijke frame, of wegens vermoeidheid, of de terugslag van overspanning. De bomen zijn niet altijd groen, het sap slaapt in hen tijdens de winter; en wij hebben ook winters. Het leven kan niet altijd als een vloedgetij zijn: de volheid van de zegen ligt niet voortdurend op de meest begenadigden” (Spurgeon).

“Oorzaakloze depressie kan niet beredeneerd worden, evenmin kan Davids harp ze wegspele met zoete uitvoeringen. Het is als een gevecht met de mist, door zijn vormeloze, ondefinieerbare, maar alles vertroebelende hopeloosheid. Men veroorlooft zich in zo’n toestand geen medelijden, want het lijkt zo onredelijk, en zelfs zondig, bedrukt te zijn zonder manifeste oorzaak; en toch is de mens bedrukt, zelf tot in de diepten van zijn ziel. Als dezen, die lachen met zo’n melancholie, zelf maar eens de smart zouden voelen, voor één uur, hun lach zou verstommen in medelijden. Vastberadenheid kan ze misschien afschudden, maar vinden wij de vastberadenheid als de hele mens krachteloos is? De dokter en het goddelijke zouden hun bekwaamheid kunnen verenigen in zulke gevallen, en beiden zouden hun handen vol vinden, en meer dan vol. De ijzeren grendel die zo stevig de deur van de hoop sluit en onze geest vasthoudt in mistroostige gevangenschap, heeft een hemelse hand nodig om ze te ontgrendelen” (Spurgeon).

We moeten begrijpen dat sommige mensen meer geneigd zijn tot depressie en mistroostigheid dan anderen.

“Is, met betrekking tot geestelijke ziekten, enig mens helemaal gezond? Zijn we niet allemaal een weinig uit balans? Sommige geesten blijken een donker tintje te hebben dat essentieel is voor hun

individualiteit; van hen kan gezegd worden: ‘Melancholie markeerde hen voor haar eigen’; bovendien zijn fijne geesten, geleid door de nobelste principes, toch erg geneigd de zon te vergeten achter elke wolk” (Spurgeon, “The Minister’s Fainting Fits,” *Lectures to My Students*).

We moeten vertrouwen op de soevereiniteit en goedheid van God (Romeinen 8:28)

“Het zou een erg pijnlijke en lastige ervaring voor mij zijn te denken dat ik een kwaal heb die God me nooit zond, dat de bittere beker nooit gevuld werd door Zijn hand, dat mijn beproevingen me nooit toebedeeld werden door Hem, noch tot mij gezonden door Zijn regeling, naar hun gewicht en kwantiteit” (Spurgeon).

“Als je drinkt van de rivier van kwelling nabij zijn afvoerpunt, dan is ze onsmakelijk en walgelig om te smaken, maar als je haar bron wilt natrekken, waar ze opkomt aan de voet van Gods troon, dan zal je haar water zoet en genezend ondervinden” (Spurgeon).

“Zolang ik mijn pijn wijt aan toeval, mijn beroving aan vergissing, mijn verlies aan de fout van een ander, mijn ongemak aan een vijand, enzovoorts, dan ben ik aards en zal ik mijn tanden breken op stenen; maar wanneer ik me opricht tot mijn God en Zijn hand aan het werk zie, dan wordt ik kalm, zonder een woord van gemor” (Spurgeon).

We moeten begrijpen dat er goddelijke doeleinden zijn voor depressie.

Om ons voor te bereiden anderen te helpen (2 Korinthiërs 1:4)

“Op een zondagochtend predikte ik over de tekst: ‘Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij mij verlaten?’ en alhoewel ik het niet zo meedeelde, predikte ik mijn eigen ervaring. Ik hoorde mijn eigen ketens rammelen terwijl ik trachtte te prediken tot mijn medegevangenen in het donker; maar ik kon niet vertellen waarom ik in zo’n vreselijke horror van donkerheid was gebracht, waarvoor ik mezelf veroordeelde. De volgende dag, maandagochtend, kwam een man naar me toe die alle kenmerken droeg van wanhoop op zijn gelaat. Zijn haar leek rechtop te staan, en zijn ogen stonden niet goed in zijn hoofd. Hij zei me, na een klein gesprek: ‘nooit eerder in mijn leven hoorde ik enig mens spreken die mijn hart bleek te kennen. Het mijne is een verschrikkelijk geval, maar op zondagochtend tekende u mijn leven, en predikte alsof u recht in mijn ziel had gekeken’. Door Gods genade redde ik die man van zelfdoding, en leidde ik hem in het licht en de vrijheid van het evangelie; maar ik weet dat ik dat niet had kunnen doen als ikzelf niet was opgesloten in de kerker waarin hij lag. Ik vertel u het verhaal, broeders, omdat u soms uw eigen ervaring niet zult verstaan, en de perfecte mensen kunnen u hiervoor veroordelen; maar wat weten zij van Gods dienaren? U en ik moeten veel lijden ter wille van de mensen die onder onze hoede staan ... U kan in Egyptische duisternis verkeren, en u kan zich afvragen waarom zulke verschrikking u koud maakt tot op het bot, maar u bent actief in uw roeping, en geleid door de Geest naar een positie van empathie met moedeloze geesten” (Spurgeon, *An All Round Ministry*, pp. 221-222).

“Ik ben God vaak dankbaar dat ik vreselijke depressie van geesten heb ondergaan. Ik ken de boorden van wanhoop, en de verschrikkelijke rand van die afgrond van duisternis waarin mijn voeten bijna gewandeld hebben; maar honderden keren was ik in staat een hulpvaardige grip te geven aan broeders en zusters die in diezelfde toestand waren gekomen, welke grip ik nooit had kunnen geven indien ik hun diepe melancholie niet had gekend. Dus geloof ik dat de donkerste en vreselijkste ervaring van een kind van God hem zal helpen een betere visser van mensen te zijn, als hij maar Christus wilt volgen” (Spurgeon, *The Soul Winner*, chapter 14).

Om ons nederig te maken (2 Korinthiërs 12:7-10).

“Zij die vereerd zijn hun Heer openbaar te dienen, hebben gewoonlijk een geheime kastijding te dragen, of een speciaal kruis te dragen, opdat zij niet op enige manier zichzelf zouden verhogen en in de strik van de duivel zouden vallen” (Spurgeon).

Voor geestelijke groei (Romeinen 5:3-5).

“Ik vrees dat al de genade die ik verkregen heb ik mijn comfortabele en gemakkelijke tijden en blijuren, bijna op één penny [vgl. munt van 1 cent] kunnen worden gelegd. Maar het goede dat ik ont-

ving van mijn smarten, en pijnen en zorg, dat alles is samen onschatbaar ... Kwelling is het beste stukje meubilair in mijn huis. Het is het beste boek in de bibliotheek van een bedienaar” (Spurgeon).

We moeten begrijpen dat een christelijke bediening bijzondere zorgen en smarten met zich meebrengt (2 Korinthiërs 7:5; 11:28).

“Gepassioneerde verlangens, na een mens zijn bekering, indien niet ten volle bevredigd (en wanneer zijn ze dat?), verteren de ziel met bezorgdheid en ontgoocheling. Het zien dat de veelbelovenden zich afwenden, de godvruchtigen koud worden, belijders die hun voorrechten misbruiken, en zondaren die schaamtelozer en brutaler worden in de zonde – zijn deze aanblikken niet genoeg om ons terneer te slaan? Het koninkrijk komt niet zoals we zouden willen, de voorname wordt niet geheiligd zoals we verlangen, en hierdoor moeten we wenen. Hoe kunnen wij anders dan smart voelen, wanneer mensen onze verkondiging niet geloven, en de goddelijke arm niet onthuld is? Alle mentale werk neigt ertoe te vermoeien en te deprimeren, want veel studie is vermoeiend voor het vlees; maar het onze is meer dan mentaal werk – het is hartenwerk, de arbeid van onze innerlijkste ziel. Hoe vaak, op zondagochtenden, voelen wij ons alsof het leven geheel uit ons is weggespoeld! Nadat we onze zielen over onze congregaties uitgegoten hebben, voelen we ons leeg als een aarden kruik die een kind zou kunnen breken” (Spurgeon).

We moeten geestelijke oorlogvoering begrijpen (Efeziërs 6:10-12).

Depressie kan tijden van overwinning voorafgaan. Vele malen zal de duivel het hardst strijden en zendt hij donkere tijden vóór er geestelijke doorbraak en overwinning komen.

“Deze depressie komt over mij wanneer ook de Heer een grotere zegen voorbereidt voor mijn bediening; de wolk is donker voordat ze breekt, en overschaduwde voordat ze haar vloed van genade loslaat. Depressie is nu voor mij geworden als een profeet in ruwe kleren, een Johannes de Doper die de nabije komst aankondigt van mijn Heer zijn rijkere zegening” (Spurgeon).

Depressie kan ook volgen op tijden van overwinning, zoals Elia terneergeslagen was na zijn grote overwinning op de berg Karmel, zodanig dat hij wilde sterven (1 Koningen 19:2-4).

We moeten kijken naar onze geestelijke gezondheid (2 Petrus 1).

Als u niet groeit, gaat u bergafwaarts, en terugslag kan depressie veroorzaken.

Verwaarloos niet de dagelijkse stille tijd met God in ernstige Bijbelstudie en gebed, wandel in gemeenschap met Christus, wees meegaand met de Heilige Geest (Efeziërs 5:18), leg af de oude mens en trek de nieuwe aan (Efeziërs 4:22-24).

Zonde kan depressie veroorzaken. Alhoewel niet alle depressies veroorzaakt worden door zonde (b.v. Christus in Psalm 69:21), is dat vaak wel het geval. Wij hebben allen een gevallen natuur, en een bedrieglijk, boos hart, en wij allen leven onder de vloek van de dood wegens de zonde, dus bestaat er niet iets zoals een volmaakte gezondheid, zoals God het oorspronkelijk bedoelde. Paulus sprak van “het lichaam van deze dood” (Romeinen 7:24), en een leven in dat lichaam is de realiteit, ook voor wedergeboren christenen.

Zonde bedroeft de Heilige Geest (Efeziërs 4:30) en brengt goddelijke tuchtiging (Hebreeënen 12:6). Zonde kan zelfs leiden tot voortijdige dood indien men er zich niet van bekeert (1 Johannes 5:16-17).

Een groot aantal gevallen dat vandaag gediagnosticeerd wordt als klinische depressie zijn ongetwijfeld de gevolgen van zonde en valse leer, alhoewel zulke dingen zelden erkend worden.

In de moderne psychologie wordt zonde typisch afgedaan als een *gevolg* van depressie, in plaats van de *oorzaak* van depressie: men misbruikt drank, drugs, men begaat hoererij en overspel *omdat* men depressief is – depressie wordt aanzien als een ziekte, nooit als het gevolg van iemands zondige levensstijl, zodat een depressief mens een ongelukkig slachtoffer is van de omstandigheden.

Het is niet gemakkelijk te weten te komen wat de oorzaak is van iemands depressie, maar het is wel fout de *mogelijkheid* uit te sluiten van valse leer en praktische zonden.

Depressie kan ook veroorzaakt worden door de zonden van andere mensen zie effect op ons hebben (Spreuken 10:1).

We moeten kijken naar onze lichamelijke gezondheid.

Een slechte gezondheid kan depressie veroorzaken.

Spurgeon leed erg aan jicht waarbij hij soms weken in bed lag, gekweld door pijn. Hij zei: “Het is erg bergaf gegaan met mij. Mijn vlees werd gefolterd door pijn en mijn geest werd gebroken door depressie. ... In moeite schrijf ik deze regels in mijn bed, vermengd met het gekreun van pijn en de liederen van hoop”.

Gebrek aan slaap kan depressie veroorzaken. Wanneer ik moe ben, ben ik meer onderhevig aan depressie. Ik heb geleerd 's avonds geen beslissingen te nemen. Ik weet dat de dingen dan veel donkerder schijnen.

Gebrek aan rust kan depressie veroorzaken. Sommige mensen hebben meer rust nodig dan anderen. We moeten onszelf kennen en wijs omgaan met onze levens, en er ook voor waken niet overbelast te raken.

“Het is wijselijk occasioneel verlof te nemen. Op lange termijn zullen we meer verwezenlijken door minder te doen. Altijd maar doorgaan, zonder ontspanning, kan onze geest vrijmaken van de ‘zwarte klei’, maar zolang we in deze tent wonen, moeten we af en toe halt roepen, en de Heer dienen door heilige inactiviteit en gewijde vrije tijd. Laat geen gevoelig geweten twijfelen aan de gewettigheid van een tijdje uit het harnas te stappen” (Spurgeon).

We moeten God aanroepen voor hulp (Psalm 138:3; 1 Petrus 5:9).

“Toen ik enkele maanden geleden geteisterd werd door pijn, tot in het extreme, zodat ik het niet langer kon laten het van pijn uit te roepen, vroeg ik iedereen de kamer te verlaten en me alleen te laten; toen kon ik tot God niets anders zeggen dan dit: ‘U bent mijn Vader, en ik ben uw kind; en U, als Vader bent zacht en vol genade. Ik zou het niet kunnen verdragen te zien dat mijn kind lijdt zoals U me doet lijden, en als ik hem gepijnigd zou zien, zoals ik nu, dan zou ik alles doen om hem te helpen, en mijn armen om hem heen leggen om hem te troosten. Zal u uw aangezicht verbergen voor mij, mijn Vader? Zou U niet uw hand op mij leggen en me uw minzame gelaat tonen?’ ... Zo smeekte ik, en durfde het aan dit te zeggen. En zij kwamen terug die me aanzagen, en ik zei: ‘Ik zal nooit meer zulke pijn hebben vanaf dit ogenblik, want God verhoorde mijn gebed’. Ik zegen God dat er verlichting kwam en de folterende pijn kwam nooit terug” (Spurgeon).

We moeten de dingen zoeken die boven zijn (Kolossenzen 3:1-4).

We moeten de relatief korte duur beschouwen (2 Korinthiërs 4:17; Romeinen 8:18).

We moeten begrijpen dat zwaarmoedigheid geestelijk voordelig kan zijn (Jakobus 4:9).

We moeten onze ogen gericht houden op God en ons geloof in Zijn beloften (Job 13:15).

“Ik ben onderworpen aan depressie, zo vreselijk dat ik hoop dat niemand van u ooit zulke extremen van ellende zal krijgen als ik moet ondergaan. Maar ik keer altijd terug tot dit: Ik weet dat ik Christus vertrouw. Ik heb geen ander vertrouwen dan in Hem, en als Hij valt, zal ik met Hem vallen. Maar als Hij dat niet doet, zal ik dat ook niet. Omdat Hij leeft, zal ook ik leven, en ik spring opnieuw recht en vecht met mijn geestelijke depressies en verkrijg de overwinning erdoorheen. En zo mag ook u doen, en zo moet u ook doen, want er is geen andere manier om eraan te ontsnappen” (Spurgeon).

o **Zie meer over Lijden en Ziekte:** <http://www.verhoevenmarc.be/lijden.htm>