

Depressie Bijbels en natuurlijk overwinnen

Door Stephen Shober

DOEL VAN DIT ARTIKEL

De Berean Bible Society wil een verscheidenheid aan artikelen in de Berean Searchlight hebben die een scala aan onderwerpen behandelen, van leerstellig tot praktisch Christelijk leven. Depressie is een zeer belangrijk Christelijk levend onderwerp.

De Bijbel heeft veel te zeggen over depressie; interessant genoeg zijn de oorzaken en oplossingen niet wat algemeen wordt gedacht in Christelijke kringen. Dit artikel biedt inzichten die kunnen helpen het stigma (*) dat met depressie gepaard gaat uit te wissen en het in een nieuw licht te zien. Als het goed wordt gezien, wordt er geen stigma of schaamte geassocieerd met depressie dan welke andere ziekte dan ook.

(Wat is Stigma: Stigma is een sterk negatief label dat mensen 'opgeplakt' krijgen. Het beïnvloedt de manier waarop wij elkaar en ons zelf zien).

Voor degenen die aan een depressie lijden: begrijp alsjeblieft dat je niet alleen bent in je gevoelens, dat je niet gek wordt, verwarring is gebruikelijk en de onverklaarbare zwarte wolk kan worden opgeheven. Een trieste waarheid is dat veel Christenen aan depressie lijden en het ofwel niet weten (ze zijn ellendig maar weten niet waarom) of het niet kunnen toegeven omdat ze denken dat dat een geestelijk probleem zou zijn. Dus lijden ze in stilte hopende en biddend om verlossing; maar de gevolgen van niets doen leiden vaak tot verdere complicaties.

Om de troosters van 2 Korintiërs 1:6 te zijn, (en om onszelf te helpen):

“2 Kor. 1:6: Doch hetzij dat wij verdrukt worden, het is tot uw vertroosting en zaligheid, die gewrocht wordt in de lijdzaamheid van hetzelfde lijden, hetwelk wij ook lijden; hetzij dat wij vertroost worden, het is tot uw vertroosting en zaligheid;

moeten we de oorzaken van depressie begrijpen, valse veronderstellingen vermijden en de concepten begrijpen van hoe we de overwinning kunnen behalen. We zullen zien dat onze hersenen niet goed werken. Zouden we genadige troosters zijn als we naar een persoon met diabetes (of een lichamelijke aandoening) zouden gaan en hen zouden vertellen dat hun probleem te wijten was aan zonde of gebrek aan geloof? Over het algemeen zouden we het bij het verkeerde eind hebben en zouden we alleen maar ellende op ellende stapelen en de zaken alleen maar erger maken.

DEPRESSIE BEGRIJPEN

Wat is depressie?: Depressie is een langdurige emotionele toon die de vooruitzichten en stemming van een persoon domineert. Normale stemmingen van verdriet en opgetogenheid zijn meestal van korte duur en maken deel uit van het dagelijks leven, maar deze kunnen overgaan in een depressieve mentale toestand. Andere symptomen gaan vaak gepaard met depressie, maar de meest voorkomende symptomen van ernstige depressie zijn:

- diepe droefheid of leegte,
- apathie, verlies van interesse of plezier in gebruikelijke activiteiten,
- agitatie of rusteloosheid, fysieke hyperactiviteit of inactiviteit,

- slaapstoornissen,
- gewichts-/eetluststoornissen,
- verminderd vermogen om te denken of te concentreren,
- gevoelens van buitensporige schuld, zelfverwijt of waardeloosheid,
- gevoelens van vermoeidheid of verlies van energie, en
- ziekelijke gedachten aan dood of zelfmoord.

Als een persoon gedurende een maand ten minste vijf van deze symptomen ervaart, heeft hij een ernstige depressie. Een milde depressie wordt doorgaans gedefinieerd als het hebben van twee tot vier van deze symptomen gedurende langer dan een maand. Bipolaire stoornis (manische depressie) omvat schommelingen van diep depressieve stemmingen naar wild manische stemmingen (opgetogenheid, prikkelbaarheid, vijandigheid, opgeblazen gedachten over zichzelf, opscheppen) - met vele intensiteiten en variaties.

Op de vraag "wat brengt je plezier in het leven", zullen de meeste niet geredde, depressieve mensen naar beneden kijken en uiteindelijk iets zeggen als "niets". De geredden zijn meer op hun hoede omdat ze bang zijn dat als ze "niets" toegeven, ze als ongeestelijk zullen worden beschouwd, dus zeggen ze iets als "gered worden" of "Christus kennen". De geredde, depressieve persoon is over het algemeen op de hoogte van hun eeuwige en hemelse zegeningen, waarvoor ze dankbaar zijn, maar ze voelen zich nu gevangen door onverklaarbare emotionele spanning en stemmingen. Beschouw deze mens als gevangen in de greep van depressie.

"Ik ben nu de meest ellendige man die leeft. Als wat ik voel gelijkelijk over de hele menselijke familie zou worden verdeeld, zou er niet één vrolijk gezicht op aarde zijn. Of ik ooit beter zal worden kan ik niet zeggen. Blijven zoals ik ben is onmogelijk. Ik moet sterven of beter worden, zo lijkt het mij." — Abraham Lincoln.

Bijbelse gebeurtenissen: Depressie is het overwicht en de tirannie van onze emoties over ons leven. Zo zegt Spreuken 15:13:

"Een vrolijk hart zal het aangezicht blijde maken; maar door de smart des harten wordt de geest verslagen."

Vaak leidt een beginnende ontmoediging tot verdriet, wat leidt tot langdurig verdriet, en vervolgens in een neerwaartse spiraal naar depressie. Depressie is een universeel probleem, maar niemand weet echt of Bijbelse personages hadden wat wij depressie noemen, of dat het beter zou zijn om te zeggen dat ze emotioneel leden. Paulus zegt echter in 1 Korintiërs 10:13:

"Ulieden heeft geen verzoeking bevangen dan menselijke; doch God is getrouw, Die u niet zal laten verzocht worden boven hetgeen gij vermoogt;....."

Verleiding kan beproeving, rampspoed of kwelling betekenen. Dienovereenkomstig moeten we begrijpen dat onze huidige beproevingen ook gewoon waren voor de grote Bijbelse karakters.

David werd overweldigd door verdriet en droefheid, zijn hart was troosteloos en zijn tranen vloeiden de hele nacht (Ps. 61:2, 77:2-3, 142:4 en 143:4). Jona, Jeremia (Jer. 15), Job en Elia (1 Koningen 19) zijn andere voorbeelden. Telkens wanneer personages afwijzing, eenzaamheid, zelfmedelijden, hopeloosheid, overweldigend verdriet en wensen dat ze niet geboren waren, uiten, lijkt het erop dat

ze meer dan tijdelijke droefheid uitdrukken, maar klassieke symptomen van ernstige depressie. Paulus had klassieke symptomen: zijn vlees had geen rust, hij was aan alle kanten verontrust, hij was terneergeslagen, hij had innerlijke angsten en hij wanhoopte aan het leven (2 Kor. 1:8 & 7:5-6). Hannah (I Samuel 1) had veel van de symptomen van depressie en haar geestelijke leider beschuldigde haar onmiddellijk en onterecht van een geestelijk probleem.

Het lijkt erop dat er een universele waarheid is met betrekking tot depressie, dat wil zeggen dat de niet-depressieven zelden de niet-aflatende pijn begrijpen die erbij komt kijken, de gevoelens van hopeloosheid, en denken dat de persoon zichzelf gewoon moet oppakken om er over heen te komen. Het is niet zo gemakkelijk. In feite, wanneer dat deel van de hersenen dat emoties bemiddelt niet goed functioneert, is medische hulp (geen kritiek) vaak nodig.

Overwegingen bij depressie: Elk jaar treft een depressie tien miljoen mensen in de Verenigde Staten. Oudere Christenen hebben meer depressies dan jongere; betekent dit dat geestelijke volwassenheid geen zin heeft? Nee, dit geeft aan dat oudere mensen meer biochemische en hersenstoringen hebben naarmate ze ouder worden; depressie is een natuurlijk gevolg. Evenzo hebben meer vrouwen (twee tot drie keer) een depressie dan mannen. Vrouwen hebben niet meer geestelijke problemen dan mannen, maar ze verwerken bijwerkingen wel anders dan mannen, en ze hebben een complexe lichaamschemie die uit balans kan raken, wat beide tot depressie leidt. Vrouwen hebben de neiging om ongunstige gebeurtenissen te accepteren en deze te internaliseren en de schuld op zich te nemen - dit is een probleem met het verwerken van gedachten. Mannen hebben de neiging om met escapisme op dezelfde gebeurtenissen te reageren (sport, tv, seksuele obsessies, alcohol); wat later kan leiden tot hartaandoeningen, hypertensie, diabetes, enz. - opnieuw een probleem met het verwerken van gedachten, maar met andere resultaten. Er is nog een verschil: vrouwen hebben de neiging om hun depressie (verdriet/schuldgevoel) te voelen, terwijl mannen het uiten in hun gedrag (woede, vijandigheid en frustratie).

Oorzaken: Het begrijpen van de oorzaken van depressie is zeer nuttig om de oplossing te vinden. Het komt zelden voor dat er maar één veroorzaker is, meestal zijn er meerdere aan het werk. Hieronder (geen specifieke volgorde) zijn enkele factoren waarvan bekend is dat ze bijdragen aan depressie.

- tekort of teveel aan voedingsstoffen
- drugs (op recept, illegaal, cafeïne)
- hypoglykemie (lage bloedsuikerspiegel)
- hormonale onevenwichtigheden
- allergieën
- zware metalen
- seksueel misbruik als kind
- microbiële overgroei/toxines
- medische aandoeningen (beroerte, hartziekte, kanker, Parkinson, diabetes, schildklier)
- gebrek aan natuurlijk licht
- psychologische factoren (over het algemeen slechte gedachteverwerking)
- geestelijke factoren

Depressie kan zijn oorsprong hebben in ons lichaam, ziel of geest. Ons lichaam kan onze ziel en geest beïnvloeden en vice versa. Bijvoorbeeld: als iemand een lage schildklierfunctie heeft, kan dit de ziel (bijvoorbeeld de emoties) aantasten, wat leidt tot depressie die vervolgens het geestelijke leven beïnvloedt. Het beïnvloeden van ons geestelijke leven betekent niet dat het onze conditie of positie in Christus verandert, het betreft zaken als een minder productieve bediening en een meer op onszelf gericht gebedsleven.

Onderzoek, sinds de jaren negentig, heeft geholpen om dit hele probleem op te helderen en er is nu een beter begrip van de oorzaken en oplossingen. Het is nu bekend dat de frontale kwab van de hersenen (achter het voorhoofd) nauw betrokken is bij emotioneel welzijn. Het wordt erkend dat een van de kenmerken van vrijwel alle depressieve mensen een significante afname van de bloedstroom en activiteit van de frontale kwab is. **De belangrijkste oorzaak van een verminderde functie van de frontale kwab is een schadelijke levensstijl** - dezelfde oorzaak van de meeste van onze lichamelijke ziekten.

Het lijkt nu geen twijfel dat een vermindering van de functie van de frontale kwab de kern vormt van depressie. Complimenten aan dit onderzoek is de bevinding dat depressieve kinderen significant kleinere frontale kwabben hebben dan niet-depressieve kinderen. Het bewijs geeft aan dat problemen met de frontaalkwab de oorzaak zijn en niet het gevolg. De juiste functie van de frontale kwab vereist een adequate bloedstroom en zenuwchemie.

Zoals mist een prachtige weide versluiert, zo vertroebelt depressie het leven zelf; het bestaan wordt somber en donker. Het is beschreven als zichtbare duisternis. Je kunt met een goed gevoel naar bed gaan om vervolgens wakker te worden met een overweldigende somberheid die niet kan worden verklaard of waaraan je niet kunt ontsnappen. Met de juiste voeding, veranderingen in levensstijl en een hernieuwde manier van verwerken van de gebeurtenissen in ons leven kunnen we door die mist heen naar een zonnige dag.

“Spreuken 17:22: Een blij hart zal een medicijn goed maken; maar een verslagen geest zal het gebeente verdrogen.

Gevolgen: Nu het duidelijk is dat depressie verband houdt met veel factoren, voornamelijk met een storing in de frontale kwab, laten we eens kijken naar de gevolgen van depressie. Depressie verzwakt het vermogen van het immuunsysteem om kankercellen aan te vallen, verhoogt het risico op een dodelijke beroerte met 50%, verhoogt het risico op plotselinge hartdood bij overlevenden van een hartaanval met 250%, en verhoogt de complicaties van longontsteking. Het is gebleken dat depressie verhoging geeft van stresshormoonspiegels, hypertensie en hoofdpijn; het compliceert diabetes en is de belangrijkste oorzaak van zelfmoord (zijn naaste verwant). Het punt is duidelijk: depressie moet vroeg worden aangepakt, anders kan het fatale gevolgen hebben. Door hun ziekte hebben depressieve personen echter een verminderd vermogen om hun eigen ziekte te bestrijden, dus is er vaak hulp nodig om hen uit de put van wanhoop te halen.

Hoe de hersenen werken: Volgens Gods ontwerp is alle hersenactiviteit (elke gedachte, gevoel en emotie, elke opdracht die de hersenen naar de organen en cellen sturen) het product van elektrochemische signalen. De elektrische signalen van de hersenen vereisen een chemische stof om het signaal over een kleine opening (synaps) tussen cellen te dragen. De chemicaliën die hiervoor worden gebruikt, worden neurotransmitters genoemd. Om een goed functionerend systeem te

hebben, hebben we voldoende neurotransmitters nodig. De neurotransmitter die het meest geassocieerd wordt met depressie is serotonine.

Depressieve mensen hebben een laag serotoninegehalte. Ze hebben dus een verminderde verzending van hersenberichten, vooral met betrekking tot emoties en gemoedstoestand. Serotonine wordt in de hersenen geproduceerd uit tryptofaan (een eiwit), dat wordt omgezet in 5-HTP en vervolgens in serotonine. Een deel van serotonine wordt omgezet in melatonine, het hormoon dat nodig is voor een goede nachtrust (dus het verband tussen depressie en slaapstoornissen). Een oorzaak van een laag serotoninegehalte is het ontbreken van een enzym dat tryptofaan omzet in 5-HTP. Bedenk voordat je verder gaat hoe oneerlijk het zou zijn om een depressief persoon die dit benodigde enzym mist, te vertellen dat hij een geestelijk probleem heeft. Zoals een dokter tegen een dierbare zuster in Christus zei, die gewoon niet kon begrijpen waarom ze niet over haar depressie heen kon komen: "Stop met jezelf erover op te winden, je lichaam maakt gewoon niet genoeg serotonine aan".

THERAPEUTISCHE OVERWEGINGEN

Dit artikel gaat in op botanische geneeskunde, medicijnen, een goede levensstijl, voeding, gedachtenverwerking en geestelijke begeleiding.

-De meest voorkomende oorzaken van depressie.

Sommigen beschouwen botanische of farmaceutische medicijnen voor depressie als "geestdodende" of "zich goed voelen" medicijnen. Dit is jammer omdat dergelijke medicijnen een depressief persoon alleen maar helpen om zich meer "normaal" te voelen (een niet-depressief persoon zou zich slechter of geen verandering voelen).

Als depressie voornamelijk geestelijk werd veroorzaakt, zouden mensen niet beter worden van medicijnen omdat medicijnen niets doen aan het geestelijke probleem. Als de medicijnen alleen de symptomen behandelen en de geestelijke oorzaak niet aanpakken, dan moet de depressie altijd terugkomen zodra de medicijnen zijn gestopt, wat niet het geval is.

Botanische Geneesmiddelen: De Schrift maakt duidelijk dat door de zonde de aarde vandaag haar kracht niet geeft, zie Gen. 4:12:

"Als gij den aardbodem bouwen zult, hij zal u zijn vermogen niet meer geven; gij zult zwervende en dolende zijn op aarde.

Als gevolg hiervan zegt Romeinen 8:22:

"Want wij weten, dat het ganse schepsel te zamen zucht, en te zamen als in barensood is tot nu toe.

Dit wetende heeft de Heer speciale voorzieningen voor ons getroffen. Psalm 104:14 zegt:

"Hij doet het gras uitspruiten voor de beesten, en het kruid tot dienst des mensen, doende het brood uit de aarde voortkomen.

Wat betekent dat het botanische (kruiden) koninkrijk werd ontworpen voor de vele diensten van mensen, inclusief medicijnen.

Vaak werken kruidenproducten langzamer dan farmaceutische medicijnen, maar de voordelen van kruidensupplementen zijn dat ze vaak een genezing kunnen beïnvloeden (in plaats van alleen symptomen aan te pakken) en de bijwerkingen zijn gering in vergelijking met farmaceutische

medicijnen. Kruiden kunnen worden beschouwd als het medicijn uit Gods apotheek. De belangrijkste en best geteste kruiden om te overwegen in verband met depressie zijn:

--Sint - Jans Kruid (SJK): verlicht depressie, angst, apathie, slaapstoornissen, anorexia en gevoel van waardeloosheid. Al deze symptomen worden veroorzaakt door een laag serotoninegehalte en SJK verhoogt het serotoninegehalte in de hersenen.

--Ginkgo biloba: verbetert de doorbloeding en functie van de frontale kwab. Ginkgo verhoogt het vermogen van serotonine om zijn werk in de hersenen te doen.

--5-HTP: een plantenextract dat slechts één stap verwijderd is van het worden van serotonine - de hersenen maken deze omzetting gemakkelijk. Het verhoogt het niveau van serotonine en andere neurotransmitters in de hersenen. Dit product overwint het genetische probleem dat de omzetting van tryptofaan in 5-HTP niet mogelijk maakt.

--Farmaceutische medicijnen: Er zijn momenten waarop medicijnen iemands leven kunnen redden. Als botanische medicijnen niet werken (in combinatie met de levensstijl, gedachteverwerking en het overwegen van andere oorzaken), dan zijn medicijnen een optie. Een kortdurend gebruik van antidepressiva kan nodig zijn om de geest voldoende goed te laten werken zodat een persoon kan functioneren. Medicijnen werken over het algemeen door serotonine (of andere neurotransmitters) op een adequaat niveau in de synapsen van de hersenen te houden. Ze helpen niet bij het creëren van een verhoogde bloedstroom of frontale kwabfunctie.

--Voeding: Een tekort aan een enkele voedingsstof kan de hersenfunctie veranderen en leiden tot depressie, angst en andere psychische stoornissen. De meest voorkomende tekortkomingen zijn foliumzuur, vitamine B12 en B6. Een tekort aan Omega 3-vetzuren (oliën) is in verband gebracht met depressie. Lage Omega 3-oliën resulteren in cellen in het lichaam en de hersenen die niet correct functioneren, en de geest lijdt. De benodigde Omega 3 oliën zitten in visolie en lijnzaadolie.

Het dieet om depressie te helpen voorkomen en corrigeren is gebaseerd op Bijbelse inzichten:

--Verhoog de consumptie van vezelrijk plantaardig voedsel (fruit, groenten, granen, peulvruchten en rauwe noten en zaden).

--Vermijd alcohol, cafeïne en andere stimulerende middelen; vermijd ook voedingsmiddelen die allergische symptomen veroorzaken.

--Een goed dieet is: weinig eiwit, veel vezels, weinig matig vet en veel complexe koolhydraten. Complexe koolhydraten omvatten geen enkelvoudige koolhydraten (bewerkte voedingsmiddelen, snacks, witbrood, frisdrank). Rauw fruit heeft enkelvoudige koolhydraten maar is goed vanwege de vezels, enzymen en antioxidanten.

--Atkins-type diëten zijn slecht; ze leiden in feite tot depressie, omdat koolhydraten nodig zijn om tryptofaan in de hersenen te krijgen.

--Voedingsmiddelen met een hoog tryptofaangehalte moeten regelmatig worden geconsumeerd: sojameel, vlees/gevogelte (kalkoen en kip), tofu, pompoenpitten, sesamzaad, rauwe noten, eieren, linzen en kekerbonen.

--Een goede snack voor het slapengaan is een kalkoensandwich op volkorenbrood (er zit tryptofaan in de kalkoen en het volkorenbrood helpt de suikerspiegel stabiel te houden en helpt de tryptofaan in de hersenen te krijgen).

--Regel om naar te leven: Eet voedsel zo dicht mogelijk bij de manier waarop God het heeft geschapen: rauw, heel en onbewerkt. Hij creëerde groenten, fruit, noten, zaden, enz. Hij creëerde geen bewerkte voedingsmiddelen of dierlijk vlees vol antibiotica en hormonen. Mensen kunnen Gods milddadigheid niet verbeteren!

--Levensstijl: Regelmatige lichaamsbeweging en slaap zijn essentieel om depressie te bestrijden. Beweeg vier keer per week minimaal 30 minuten. Je hoeft niet te joggen: wandelen, fietsen, tennissen, zwemmen, tuinieren, actief huis-/tuinwerk is heerlijk. Regelmatige lichaamsbeweging kost tijd om de effecten te voelen, soms weken.

We hebben allemaal een interne klok die werkt volgens een schema van ongeveer 24 uur (circadiaans ritme). Zelfs mentaal gezonde mensen kunnen depressief worden als de circadiane ritmes aanzienlijk worden verstoord. Seizoensgebonden affectieve stoornis komt vaak voor in de wintermaanden in noordelijke klimaten, omdat het gebrek aan natuurlijk zonlicht deze ritmes verstoort. Directe blootstelling aan helder volledig spectrumlicht kan helpen, of de serotonine-verhogende botanische medicijnen.

Een veel voorkomende factor die tot depressie leidt, is hypoglykemie (lage bloedsuikerspiegel); de hersenen hebben een constante toevoer van bloedsuiker nodig om goed te kunnen functioneren. Schildklierinsufficiëntie veroorzaakt ook depressie. Vrouwen met postpartumdepressie en vrouwen die de menopauze naderen (symptomen beginnen vaak halverwege de 30 jaar) zijn onderhevig aan hormonale stoornissen die leiden tot depressie.

Bijbelse gedachteverwerking:

Hoe we omgaan met slecht of teleurstellend nieuws heeft een diepgaand effect op ons mentale welzijn. Zolang we denken dat we slachtoffer zijn, zijn we niet in staat volledige geestelijke gezondheid te bereiken. Positief denken is belangrijker voor de algehele gezondheid dan bijna al het andere. Negatief denken daarentegen kan het goede dat wordt gedaan door een juiste voeding en levensstijl teniet doen. Veel depressieve mensen hebben de neiging om naar de keerzijde van het leven te kijken. Er is gezegd dat het een positieve plicht is om melancholische en ontevreden gedachten te weerstaan, net zoals het onze plicht is om te bidden. Er zullen beslist altijd dingen in deze onvolmaakte wereld zijn die ons reden tot klagen geven. Vaak zijn we hulpeloos om persoonlijk iets aan veel van deze negatieve dingen te doen. We kunnen onze geest echter concentreren op de plezierige en prachtige dingen van het leven; dit is schriftuurlijk, verheffend en therapeutisch.

In onze zelfspraak (hoe we in stilte praten en in onszelf denken) moeten we de negatieve/dwangmatige gedachten vervangen door Filippenzen 4:8:

“Voorts, broeders, al wat waarachtig is, al wat eerlijk is, al wat rechtvaardig is, al wat rein is, al wat liefelijk is, al wat wel luidt, zo er enige deugd is, en zo er enige lof is, bedenkt datzelve;

Maar iedereen moet die dingen uitzoeken die waar, eerlijk, rechtvaardig, zuiver enz. zijn - dat is het doel van het mediteren over Gods Woord. Zodra het bewuste besef van een niet-constructieve negatieve gedachte wordt gerealiseerd, moet een positieve gedachte deze onmiddellijk vervangen. Dit

vergt oefening en voorbereiding, maar brengt ons denken in gevangenschap. De instructie van 2 Korintiërs 10:5-6 is:

"2 Kor. 10:5-6 :5 Dewijl wij de overleggingen ter nederwerpen, en alle hoogte, die zich verheft tegen de kennis van God, en alle gedachte gevangen leiden tot de gehoorzaamheid van Christus; 6 En gereed hebbende, hetgeen dient om te wreken alle ongehoorzaamheid, wanneer uw gehoorzaamheid zal vervuld zijn.

Als we deze woorden op onszelf toepassen, kunnen we onszelf niet toestaan negatieve gedachten te koesteren, zelfs als ze waar zijn, zelfs als ons onrecht is aangedaan, zie Spr. 12:25, 15:13, 18:14:

"Spr. 12:25: Bekommernis in het hart des mensen buigt het neder; maar een goed woord verblijdt het.

"Spr. 15:13: Een vrolijk hart zal het aangezicht blijde maken; maar door de smart des harten wordt de geest verslagen.

"Spr. 18:14: De geest eens mans zal zijn krankheid ondersteunen; maar een verslagen geest, wie zal dien opheffen?"

Evenmin kunnen we dwanggedachten koesteren (gedachten die steeds maar weer in onze geest blijven rondspoken, ook al zijn ze misschien niet negatief van aard).

In de wereld van seculiere (betekent: Seculier wordt tegenwoordig meestal gebruikt als het tegenovergestelde van religieus, godsdienstig of specifiek kerkelijk) counseling heeft zich een verschuiving voorgedaan van psychoanalyse die gericht was op het blootleggen van 'onbewuste' redenen voor depressie. Er werd tijd besteed aan hoe het individu als kind werd opgevoed en andere gebeurtenissen in het verleden die iemands gevoelens en gedrag hebben gevormd. Door het doolhof van iemands vorige leven gaan werd nuttig geacht voor hedendaagse genezing of het identificeren van veroorzakers. Deze therapie is minder succesvol gebleken dan gewenst. Er is dus een verschuiving gemaakt naar cognitieve (*) gedragstherapie die zich richt op de interpretatie van gebeurtenissen in het leven.

(*) Met de term cognitieve functies worden functies bedoeld die te maken hebben met het verwerken van informatie. Functies zoals waarneming, aandacht, concentratie, geheugen, oriëntatie, taalgebruik en vaardigheden.

Dit wordt zo genoemd omdat seculiere therapie in de loop van de tijd nauwer is afgestemd op wat Paulus leert over ons denken, namelijk: verkeerde interpretaties van gebeurtenissen en negatieve automatische gedachten kunnen de depressieve stemming initiëren of bestendigen en onze focus moet niet op het verleden liggen (het zoeken naar omstandigheden of anderen die de schuld kunnen krijgen), maar op wat men anders kan doen.

De essentiële basisprincipes van cognitieve gedragstherapie worden hieronder weergegeven; elk persoon zou in zijn eigen Bijbelverzen moeten voorzien om ze persoonlijker en zinvoller te maken. Of het nu in de natuurlijke wereld is of in het rijk van de geest, de wetenschap komt tot dezelfde conclusie als 2000 jaar geleden in de Bijbel werd geopenbaard.

--Lokaliseer en identificeer de negatieve gedachten of ongelooft in je zelfpraat. "Ik ben niet goed omdat de dingen niet zijn zoals ik verwacht of wil."

--Argumenteer tegen de negatieve gedachten. "Ik ben geen mislukkeling alleen omdat ik niet aan onrealistische verwachtingen van mezelf of anderen voldoe."

--Leer hoe u piekeren (het constant herhalen van gedachten in uw hoofd) kunt voorkomen door uw gedachten onmiddellijk te veranderen.

--Vervang de negatieve gedachten op het moment dat ze zich voordoen door de waarheid en door bekrachtigende positieve gedachten en overtuigingen. "Ondanks het verdriet, de teleurstellingen en de gevoelens die ik ervaar, zal de Heer me helpen door te gaan".

De meeste depressieve negatieve gedachten of misvattingen komen in de stroom van zelfpraat terecht nadat er enig verlies is opgetreden. Tijdelijke teleurstelling of verdriet bij verlies is natuurlijk, maar het kan niet op lange termijn voortduren zonder dat het iemand vernietigd.

Laat u niet vangen door te denken dat God ons te allen tijde volmaakte vrede heeft beloofd; die zal komen tot degenen in het Koninkrijk, zie Jes. 26:1-3:

"1 Te dien dage zal dit lied gezongen worden in het land van Juda; Wij hebben een sterke stad, God stelt heil tot muren en voorschans. 2 Doet de poorten open, dat het rechtvaardige volk daarin ga, hetwelk de getrouwigheden bewaart. 3 Het is een bevestigd voornemen, Gij zult allerlei vrede bewaren, want men heeft op U vertrouwd.

De instructie en zegen van Filippenzen 4:6-7 (*) zijn van vandaag van toepassing. Begrijp deze verzen altijd in het licht van Paulus, die veel worstelingen en kwellingen had, maar God bracht hem erdoorheen en hield zijn hart en geest in het proces.

() 6 Weest in geen ding bezorgd; maar laat uw begeerten in alles, door bidden en smeken, met dankzegging bekend worden bij God; 7 En de vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw zinnen bewaren in Christus Jezus.*

Ten slotte zegt Filippenzen 3:13-14:

"Broeders, ik acht niet, dat ik zelf het gegrepen heb. 14 Maar één ding doe ik, vergetende, hetgeen achter is, en strekkende mij tot hetgeen voor is, jaag ik naar het wit, tot den prijs der roeping Gods, die van boven is in Christus Jezus.

Paul gebruikt de analogie van een hardloper om het verleden en de toekomst in hun juiste perspectief te plaatsen. Hij zegt dat lopers in een race niet achterom kunnen kijken om te zien waar de andere lopers zijn, want als ze dat doen, kunnen ze struikelen of uit hun baan raken en gediskwalificeerd worden. Een hardloper kan alleen vooruit kijken en zich naar voren uitstrekken, waardoor de focus de finishlijn is, niet wat er achter hem is.

We zijn op een circuit, rennen de wedloop van het leven. Het meest ongelooflijke is dat elke Christen de enige persoon op zijn/haar baan is. Men hoeft niet zo snel, maar wel stabiel te zijn. Het enige dat achter ons ligt op ons pad is ons verleden (vergeten de dingen die achter ons liggen), met zijn mislukkingen, misbruiken, pijn, spijt, prestaties of roem. Als je de prijs in de gaten houdt, kan het verleden je niet kwetsen/vangen. Het verleden bevat de gedachten waarvan Paulus zegt dat je ze moet vergeten, denk er zeker niet over na, anders struikel je (geestelijke problemen). Hij suggereert dat het grootste punt van falen van een Christen bij het lopen van de wedloop is dat het verleden hem/haar ervan weerhoudt om goed te rennen. Kijk vooruit, strek je uit naar een nieuwe dag en dank God voor alles wat je hebt in Christus Jezus, onze Heer.

Geestelijke leiding: Depressie kan een geestelijke bron hebben als we in zonde leven, woede of wrok koesteren, enz. We moeten bereid zijn om te vergeven (de onnatuurlijke beslissing nemen om iemand "van de haak" te laten, ook al vragen ze niet of het verdienen) net zoals God ons om Christus' wil heeft vergeven, zie Efeziërs 4:32:

“Maar zijt jegens elkander goedertieren, barmhartig, vergevende elkander, gelijkerwijs ook God in Christus ulieden vergeven heeft.

(Let op, we vergeven omdat we al vergeven zijn, niet om vergeven te worden zoals het geval is in de evangeliën.)

Regelmatige geestelijke oefening (lezen, studeren, bidden, mediteren over het Woord) vereist het gebruik van de voorhoofdskwab van de hersenen en legt de nadruk op gemeenschap met God, Zijn gedachten denken, Zijn aanwezigheid voelen en Zijn wil kennen. Dit is actieve aanbidding en produceert het type hersengolven in de frontale kwab die zeer nuttig zijn voor ons allemaal, inclusief de depressieve. Hypnose en de trance-achtige toestand van oosterse religieuze meditatie zijn zeer schadelijk; ze produceren het verkeerde type hersengolven en informatie omzeilt de frontale kwab, wat leidt tot mogelijke controle van de geest.

Soms leeft een gelovige voor de Heer, door Hem te dienen en te eren in alle delen van zijn/haar leven. Door de jaren heen zegent de Heer die persoon en ze zijn gelukkig, genieten van een goede gezondheid, enz. Er is zeker niets mis met genieten van de zegeningen van de Heer. Maar het kan allemaal in een oogwenk worden weggenomen, niet vanwege geestelijke problemen, maar omdat het kan zijn dat God die persoon naar het volgende niveau van volwassenheid brengt (of vanwege de situatie die Hij zal brengen) - het is verbijsterend en het doet pijn. Vaak vereist groei verlies of gebrokenheid. Paulus zegt:

“Fil. 3:8: Ja, gewisselijk, ik acht ook alle dingen schade te zijn, om de uitnemendheid der kennis van Christus Jezus, mijn Heere; om Wiens wil ik al die dingen schade gerekend heb, en acht die drek te zijn, opdat ik Christus moge gewinnen.

Rom. 12:2 zegt:

“En wordt dezer wereld niet gelijkvormig; maar wordt veranderd door de vernieuwing uws gemoeds, opdat gij moogt beproeven, welke de goede, en welbehagelijke en volmaakte wil van God zij.

Getransformeerd (veranderd) is in het Grieks “metamorfose” en betekent een verandering in vorm; het impliceert een strijd zoals wanneer een pop in een vlinder verandert. Als we niet van binnenuit veranderen zullen we in de verleiding komen om externe dingen te vinden om aan onze behoeften te voldoen. Transformatie/veranderen is geen onmiddellijke daad van God, het is een levenslang proces (reis). Men wordt niet getransformeerd/veranderd door alleen maar te bidden, te vragen of te geloven; er is geen "magnetron" (snelle en gemakkelijke) weg naar geestelijke volwassenheid.

De lijdende vorm in Romeinen 12:2 betekent dat de Heilige Geest de transformatie voor ons zal doen als we met Hem samenwerken (luisteren, toegeven, vertrouwen...). Verwacht geestelijke vooruitgang, je kunt altijd meer volwassen worden, zie Filippenzen 3:15-16:

“15 Zovelen dan als wij volmaakt zijn, laat ons dit gevoelen; en indien gij iets anderszins gevoelt, ook dat zal u God openbaren. 16 Doch, daar wij toe gekomen zijn, laat ons daarin naar denzelfden regel wandelen, laat ons hetzelfde gevoelen.

Je onvolmaaktheden zullen door de Heilige Geest worden geopenbaard, zodat je kunt blijven groeien en completer kunt worden (niet zondeloos, maar volwassener). Volwassenheid versus kindertijd is het probleem. God houdt van je zoals je bent, maar weigert je zo te laten; Hij wil dat je gelijkvormig wordt gemaakt aan Christus, zie 2 Korinthiërs 3:18:

“En wij allen, met ongedekten aangezichte de heerlijkheid des Heeren als in een spiegel aanschouwende, worden naar hetzelfde beeld in gedaante veranderd, van heerlijkheid tot heerlijkheid, als van des Heeren Geest.

Onze Heer ontdeed zich van Zijn heerlijkheid en:

“Fil. 2:7-8: 7 Maar heeft Zichzelve vernietigd, de gestaltenis eens dienstknechts aangenomen hebbende, en is den mensen gelijk geworden; 8 En in gedaante gevonden als een mens, heeft Hij Zichzelve vernederd, gehoorzaam geworden zijnde tot den dood, ja, den dood des kruises.

Zijn leven herinnert ons aan onze geestelijke groei die ons vaak moeilijke lessen oplegt, soms zo zwaar dat we ervoor terugdeinzen om ze te leren. Het lijkt erop dat we uit de praktijk moeten leren dat alles waar we in dit leven van afhankelijk zijn (voor vreugde, comfort, acceptatie, enz.), ons uiteindelijk zal beheersen. God staat levensgebeurtenissen toe en gebruikt deze om ons te leren over misplaatste afhankelijkheden, zodat we eindelijk het concept begrijpen dat Christus onze enige ware toereikendheid is.

Attentie: Dit artikel is niet bedoeld om een medische diagnose te stellen, prescriptief advies te geven of een persoonlijke zorgverlener te vervangen. Iedereen die voorgeschreven medicijnen gebruikt of zijn/haar levensstijl aanzienlijk wil veranderen, wordt aangeraden om een medische professional met de juiste expertise te raadplegen.

Steve Shober is een natuurgeneeskundige en lid van de raad van bestuur van BBS (Berean Bible Society). Als u vragen heeft over dit artikel, meer informatie wilt over het gebruik van kruidenproducten, voedings- of levensstijlkwesties, of een presentatie over depressie in uw kerk wilt, neem dan contact met hem op via: Biblical Health Ministries, 7179 Clover Hill Dr., Waunakee , WI 53597; of shober@chorus.net. Biblical Health Ministries is een non-profit bediening die zich inzet voor het onderwijzen van Gods voorzieningen voor onze gezondheid.